

L'ESAME DI COSCIENZA

1. *Che cosa s'intende per « via purgativa »?*

Nella tradizione cattolica si chiama « via purgativa » oppure « via degli incipienti » il primo tratto del cammino spirituale che l'anima deve percorrere per arrivare alla perfezione. In esso, con esercizi appropriati, l'anima pone i fondamenti negativi e positivi per la vita spirituale. Fondamento negativo è l'eliminazione del peccato il quale costituisce il grande ostacolo per la vita dello spirito; i fondamenti positivi consistono in una prima organizzazione della vita soprannaturale pia e virtuosa con convenienti esercizi di preghiera e con la santificazione delle occupazioni quotidiane.

2. *Con quali esercizi spirituali l'anima intraprende l'eliminazione del peccato?*

Possiamo indicare specialmente due esercizi con i quali l'anima procura di eliminare dalla sua vita il peccato.

Il *primo* è l'esame di coscienza con cui essa arriva a conoscere meglio quel che deve essere corretto nella sua vita, benchè, come vedremo, non sia questo l'unico ufficio di tale pratica.

Il *secondo* è la mortificazione delle cattive tendenze dell'umana natura che inclinano al peccato e fanno cadere nella colpa se non vengono dominate.

3. *Che cosa s'intende per esame di coscienza?*

Per esame di coscienza si intende innanzi tutto quella applicazione della memoria e dell'intelligenza che precede l'accusa nel Sacramento della Penitenza e serve a determinare la qualità ed il numero dei peccati che si devono sottoporre all'assoluzione sacramentale; s'intende inoltre un esercizio di vita interiore diretto ad effettuare la riforma del proprio spirito per mezzo di una esatta vigilanza sull'andamento della propria vita. Ora ci limitiamo a questo.

4. *In che cosa consiste questo esame di coscienza?*

L'esame di coscienza inteso in questa seconda forma è un esercizio di vita interiore per mezzo del quale, riflettendo sulla nostra attività, cioè sui nostri pensieri, desideri, azioni interne ed esterne, ci rendiamo conto dello stato spirituale dell'anima nostra a fine di orientarla sempre più verso il bene, aiutandoci con buoni propositi.

5. *Che cosa dobbiamo rilevare per conoscere lo stato dell'anima nostra?*

Per conoscere lo stato dell'anima nostra non basta sapere ciò che deve essere eliminato o mortificato, come

i difetti e le cattive inclinazioni, ma si devono anche osservare le qualità e le tendenze buone che devono essere migliorate ed assecondate; anzi dobbiamo tener di occhio particolarmente l'intensità del fervore col quale tendiamo alla perfezione.

6. E' molto importante questo fervore nel tendere alla perfezione?

Nella tendenza alla perfezione sta il nerbo della vita spirituale ed il suo stimolo; questa tendenza è una forza che sollecita l'anima ad eliminare i propri difetti i quali sono un ostacolo allo sviluppo della vita dello spirito; perciò si deve avere premura di conservarla e di aumentarla.

7. Quali sono i difetti che si devono combattere?

I difetti che si devono combattere sono innanzi tutto quelli che portano al peccato, sia mortale che veniale, essendo il peccato un ostacolo grande alla vita dello spirito.

Il peccato mortale infatti distrugge la vita dell'anima perché la priva del suo fondamento che è la grazia santificante, ma anche i peccati veniali possono essere molto nocivi. Commessi con deliberazione, tolgono il fervore della carità e, divenuti abituali, causano la tiepidezza. Quando invece queste mancanze sfuggono per inavvertenza o per fragilità e sono subito detestate non danneggiano molto l'anima, ma piuttosto ne manifestano il fondo cattivo.

8. *Le imperfezioni impediscono il progresso spirituale?*

Bisogna distinguere le imperfezioni volontarie da quelle involontarie.

Se l'anima commette soltanto imperfezioni involontarie, queste non fanno altro che manifestare le sue cattive tendenze, forse già detestate profondamente. Tali inclinazioni, sovente, devono essere corrette piuttosto con una intensificazione generale della vita interiore che non con la sorveglianza e la repressione diretta, sebbene questa non sia mai da escludersi del tutto.

Le imperfezioni volontarie sono di due sorta: piccole mancanze di generosità che accompagnano atti buoni, o trasgressioni di leggi che non obbligano sotto peccato. Quest'ultime commesse deliberatamente e senza motivo adeguato che le giustifichi, costituiscono spesso peccato veniale perché prive di retta intenzione; mentre le piccole mancanze di generosità possono rimanere più facilmente semplici imperfezioni. Nondimeno, commettendole, l'anima risponde insufficientemente alle sollecitazioni dell'amore di Dio; perciò un'anima compresa da questo santo amore non vorrà tollerare in sé tali tardanze.

9. *Vi sono diverse specie di esame di coscienza?*

Vi sono principalmente tre specie di esame: l'esame *generale*, l'esame *particolare* e l'esame *speciale*. I primi due sono quotidiani, il terzo si fa periodicamente, come

per esempio, nei giorni di ritiro mensile o durante gli esercizi spirituali annuali.

10. *Che cosa è l'esame generale?*

L'esame generale è quello che facciamo alla fine della giornata per vedere come l'abbiamo trascorsa.

Durante questo esame dobbiamo considerare in primo luogo se durante il giorno sia rimasto vivo in noi il desiderio di piacere a Dio, essendo questo il pernio della vita spirituale. Passiamo poi brevemente in rassegna le varie occupazioni nostre (ciò può farsi seguendo l'ordine cronologico) vedendo se in esse abbiamo mancato riguardo a Dio, ai Superiori, al prossimo ed a noi stessi. Volendo correggerci, esprimiamo al Signore il dispiacere di averlo offeso e ritorniamo sui propositi pratici dei quali conosciamo l'efficacia per evitare le occasioni di peccato e per resistere alle tentazioni.

11. *A che cosa serve l'esame particolare?*

L'esame particolare deve servire a rafforzare i « punti deboli » del nostro spirito che abbiamo conosciuti per mezzo dell'esame generale; ci fa tornare sui difetti nei quali cadiamo con frequenza e sulle virtù delle quali abbiamo maggiore bisogno. L'esame particolare rimedia alle nostre deficienze raccogliendo su di esse la nostra attenzione e quindi il nostro sforzo. Anche in questo esame bisogna tener d'occhio la costanza del nostro desiderio di riforma e passare in rassegna le nostre varie

azioni. Rinnoviamo in fine i buoni propositi e chiediamo perdono al Signore.

12. *Conviene annotare il risultato dell'esame?*

Questo può essere utile; giova infatti per fissare meglio l'attenzione e ci obbliga a formulare più espressamente il giudizio sulla nostra condotta. Non è però indispensabile; anzi, spesso viene un momento della vita spirituale — precisamente quando la lotta contro i difetti diviene piuttosto indiretta — in cui questa pratica arreca fastidio richiedendo un'eccessiva analisi. In questo caso non bisogna insistere.

13. *Che cosa è l'esame speciale?*

L'esame speciale è un complemento utilissimo agli esami quotidiani e consiste in una riflessione più attenta sullo stato della propria anima, fatta nel raccoglimento di una giornata di ritiro.

E' un esame più accurato perché durante il ritiro si consacra un tempo maggiore ad indagare le cause dei nostri difetti ed a precisare i propositi che serviranno ad estirparli. Durante il ritiro, infatti, si fissano principalmente quei propositi pratici con i quali intendiamo combattere i difetti ed acquistare le virtù, che poi, durante l'esame quotidiano, richiamiamo alla mente ed applichiamo.

Siccome si fa soltanto periodicamente, è molto opportuno segnarne brevemente il risultato e, precisamen-

te, annotare il nostro atteggiamento generale verso la perfezione e la fedeltà nell'attuare i vari propositi. Si deve anche considerare se è necessario modificare o sostituire qualche proposito.

14. *Quale è il modo migliore per fare con frutto l'esame di coscienza?*

Il modo migliore per fare l'esame di coscienza con frutto è di trattenersi, durante questo esercizio, in conversazione col Signore. Mettendoci alla sua presenza gli domandiamo: « Signore, siete contento di me? » Si desta così in noi il desiderio di piacere a Dio e questa è una disposizione ottima per accorgerci di ciò che possa essergli dispiaciuto nelle nostre azioni; ne ricaveremo un aumento di dolore per le nostre mancanze, una maggiore fermezza nei propositi pratici e chiederemo perdono con più slancio. Trattando di tutto ciò col Signore, trasformeremo l'esame di coscienza in una breve « orazione mentale ». E lo diverrà, del resto, maggiormente quando, non avendo ormai più difetti volontari da eliminare, ma da estirpare soltanto tendenze cattive già profondamente detestate, l'anima deve mirare più che ad una repressione diretta di queste, all'intensificazione generale della sua vita interiore. Il tempo dell'esame si passerà allora, più che in una minuta analisi della propria condotta, ad umiliarsi per la propria miseria e ad invocare la Divina Misericordia.