

## ***L'esame di coscienza quotidiano secondo Sant'Ignazio di Loyola***

Nella dinamica degli esercizi spirituali sant'Ignazio più volte invita a fare l'esame di coscienza. Già dal catechismo per la prima comunione, la Chiesa insegna ai bambini a fare l'esame di coscienza quotidiano e l'esame in preparazione alla confessione e alla comunione. L'esame di coscienza di cui parla sant'Ignazio non è però solo un momento di riflessione per valutare un periodo della propria vita più o meno lungo, è **una vera e propria forma di preghiera che avviene davanti a Dio**. In questa preghiera si offre a Dio la propria memoria, con tutte le sue facoltà e contenuti perché sia lui ad usarla per noi.

La preghiera di esame di coscienza si può fare come momento a parte, indipendentemente dal tempo fissato per la meditazione, ad esempio dedicandovi ca. 10-15 minuti nella pausa pranzo, o nel pomeriggio quando si torna a casa da scuola o dal lavoro, o alla sera quando si sono concluse tutte le attività. L'esame di coscienza può essere vissuto anche come meditazione, a partire da qualche testo biblico, in questo caso richiede più tempo e maggiore attenzione. In entrambi i casi è un momento da viverci davanti a Dio, affinché sia lo Spirito Santo a guidare la memoria e ad illuminare con la sua luce la vita.

L'esame di coscienza ignaziano non è finalizzato soltanto a cogliere i difetti e i peccati, come momento di autocorrezione, è ***soprattutto un momento di lode***. Non si tratta infatti solo di un esame morale, ma di un esame spirituale, in cui ***si colgono i doni e i benefici ricevuti da Dio, lo si loda e ringrazia per essi. E' un momento di «autocoscienza», in cui si prende vera consapevolezza dei doni ricevuti da Dio nel periodo che si intende esaminare***: i doni di Dio sono sempre di più dei peccati da noi commessi. Dalla consapevolezza dei doni, si passa alla autocoscienza di ciò che si è fatto per Dio, di come si è espressa la lode e la propria riconoscenza nei suoi confronti. Si vedrà allora che si è fatto qualcosa di buono per lui nella vita, anche se forse sembrerà qualcosa di sproporzionato a tutto quello che lui ha fatto per noi. Si pensi, ad esempio, al dono della vita, ai doni di salute, famiglia, formazione, alle persone che si sono incontrate, alle molte occupazioni, ecc. A partire da questa «sproporzione» tra i doni ricevuti e l'attività svolta, si potrà cominciare a vedere allora le proprie omissioni. Non si dimentichi che i peccati più grandi sono proprio delle omissioni e delle mancanze di gratitudine. Di là si potrà procedere a vedere le proprie infedeltà, gli errori e i peccati in cui si è caduti.

### **MODO DI FARE L'ESAME GENERALE IN CINQUE PUNTI**

- 1. Rendere grazie a Dio nostro Signore per i benefici ricevuti.*
  - 2. Chiedere la grazia di conoscere i peccati e di eliminarli.*
  - 3. Chiedere conto all'anima, dall'ora della levata fino al presente esame, di ora in ora o di tempo in tempo, prima dei pensieri, poi delle parole e poi delle opere.*
  - 4. Chiedere perdono a Dio nostro Signore per le mancanze.*
  - 5. Proporre di emendarsi con la sua grazia.*
- Pater noster.*