



3° - L'esame particolare

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

Vorrei spiegare qualcosa di molto inattuale, anche per noi gesuiti: l'esame particolare. Di per sé l'esame particolare è il centro della vita spirituale, lo stesso esame di cui abbiamo già parlato, serve per arrivare a questo esame particolare.

Il centro della vita spirituale è in fondo come uscire dal male. È l'unico problema reale, perché il male c'è, bisogna capire come uscirne quindi. "Senza fare del male" è la trappola mortale, dicendo "è inevitabile, sono fatto così..."; "senza fare del male" è il luogo dell'autogiustificazione, non si può far diversamente.

L'esame particolare costituisce il centro stesso degli esercizi spirituali, difatti per sant'Ignazio ogni esercizio spirituale nel numero primo degli esercizi è "qualunque modo di esaminare la coscienza e di pregare", e poi specifica: "ogni esercizio spirituale deve essere inteso a preparare e disporre l'anima a rimuovere ogni affetto disordinato, e dopo averlo rimosso cercare di trovare la volontà di Dio nella disposizione concreta della propria vita".

E proprio l'esame particolare è il disporre concretamente la propria vita secondo la volontà di Dio. Lo stesso titolo degli esercizi numero 21 è: "esercizi spirituali per vincere se stessi e ordinare la propria vita senza lasciarsi determinare da alcun affetto disordinato". Questo è il senso dell'esame particolare che ora cerchiamo di vedere nei suoi presupposti, e poi vediamo come si fa a farlo.

Noi siamo abituati a dire: "son fatto così, quindi non posso farci niente" Questo dire: "son fatto così, quindi non posso farci niente" è una grossa trappola. Non è vero che l'uomo è fatto così. L'uomo di sua natura è ciò che diventa, è ciò che si fa. L'uomo non è



solo natura o istinto, è anche cultura, è educazione. Il problema allora è: come si fa a diventare buoni.

Tutto il problema dell'ascesi che abbiamo lasciato da parte, oggi in modo particolare, forse anche per motivi giusti, (perché c'è tutta una forma di ascesi sbagliata oppure meno adeguata), consiste per esempio nell'acquistare sempre più virtù. L'ascesi a cosa serve? Cerco sempre di esser più bravo. Alla fine se tutto va bene divento un bravo fariseo e scoppio di bravura e mi servo del mio esser bravo per condannare gli altri, per giudicarli e criticarli. Quindi quest'ascesi giustamente l'abbiamo abbandonata. E se ti riesce, nella migliore delle ipotesi, quest'ascesi ti rende nevrotico perché c'è sempre qualcosa di più da fare. Sei sempre più perfettibile anche se sei perfettino.

C'è invece un'altra ascesi ed è questa l'ascesi che propone Ignazio ed è l'ascesi cristiana che è un'ascesi negativa, cioè ti toglie ciò che è negativo. Più ne togli più sei libero, e meno sei nevrotico. Sotto c'è il presupposto fondamentale che l'uomo è figlio di Dio, devi togliere le cose negative e viene fuori il figlio di Dio ed è questa la vera ascesi alla quale siamo tutti chiamati. L'educazione vuol dire tirar fuori, educare, dobbiamo tirar fuori in noi il figlio di Dio che c'è dentro, togliendo tutti quei veli che lo impediscono. Michelangelo diceva che la statua è già dentro il blocco di marmo, bisogna levare quel che c'è di più. Così in noi c'è già il figlio di Dio, siamo fatti a sua immagine e somiglianza, bisogna levare quel che c'è di più, cioè tutto il male.

Quindi quest'ascesi negativa è l'impegno di tutta la vita. E va fatta ed è indispensabile perché sta in noi ciò che siamo, figli di Dio. Più la pratichiamo più ne usciamo genuini, più diventiamo uomini, non è che ci castriamo o diventiamo chissà chi, diventiamo ciò che siamo. E questa seconda ascesi la si è dimenticata e l'esame particolare è lo strumento principe per questa ascesi. Perché il male comincio a riscontrarlo abbastanza presto nella mia vita; da piccolo penso che cambierò, allora aspetto che passi il tempo, poi vedo che



mi devo impegnare, e comincio a impegnarmi ma mi accorgo che il male è tanto e come faccio a eliminarlo tutto. Allora mi scoraggio e rimane tutto come prima. È come uno che spara a uno stormo, non puoi sparare a tutto uno stormo. Devi mirare un punto.

Adesso vediamo come si fa l'esame particolare, cosa riguarda e che frutti ha.

L'esame particolare, innanzitutto, serve a togliere il male, non ad acquisire il bene. Il vero problema per noi è togliere il male, il bene c'è già, siamo figli di Dio. La salvezza c'è già, Dio ci ha amato e ha dato se stesso per noi.

Come togliere il male? Questo già sbarazza il campo del tutto a una negatività sull'ascesi che ci rende tristi. L'ascesi ti rende contento perché ti toglie per esempio i pensieri tristi. Ti rende libero perché ti toglie le tue schiavitù. Quindi rispetto a tutta l'ascesi che lega e imprigiona quest'ascesi diventa invece la vera liberazione dell'uomo e va insegnata. E negli esercizi si dice che questo esame particolare va insegnato anche alle persone incolte e rozze spiritualmente, lo dice il numero 18 e al numero 19 dice: "A chi è raffinato e colto lo si insegna lo stesso". E Ignazio lo fece fino al giorno in cui è morto. Ed è la prima cosa che noi gesuiti abbandoniamo dopo il noviziato, anche perché forse se ne capisce l'utilità dopo, quando ormai forse non si ha più tanta voglia.

Noi, davanti al male, (ed è questo il presupposto teorico nell'esame particolare), siccome il male vogliamo evitarlo, usiamo vari modi. Il modo normale è quello di reprimerlo, ed è anche giusto, viva la repressione quando ci vuole, se si ha voglia di uccidere uno e di mangiarlo è bene non farlo, e se lo faccio è bene che senta il senso di colpa. Quindi ci vuole anche la repressione. Però mi accorgo che questa repressione non toglie il male. Ci è stata utile perché così modero la mia azione. Può modificare l'azione solo momentaneamente. Cioè se io sono irascibile posso contenere la mia rabbia per novantanove volte ma non auguro a uno di capitarmi lì la centesima volta. Cioè il male represso cresce. Quindi con la



repressione non toglie le radici del male, anche se ha una sua funzione educativa, cioè comincio a rispettare gli altri e fa sempre bene, però non toglie le radici del male.

Noi spesso tentiamo prima con la repressione e non riuscendoci cosa facciamo? Usiamo il metodo contrario: la rimozione, dicendo che non è poi tanto male. “Sì ho ucciso la zia però in fondo se lo meritava sì l’ho strozzata ma l’ho fatto dopo molto tempo e nel modo più gentile possibile e con bontà.” Cerchiamo di rimuovere il male dicendo: non è poi tanto male.. Cioè ci si autogiustifica.

Se voi notate normalmente il nostro atteggiamento davanti al negativo è o di repressione o di rimozione. Lo riteniamo inevitabile in fondo. E non riusciamo a cambiare.

Ora, il metodo dell’esame particolare è molto diverso, né repressione né rimozione, il male è male mettendolo in coscienza come male. È un metodo di “coscientizzazione” del male come male, e di “dissociazione” dal male. Cioè il male ce l’ho e non lo voglio. Il minimo di libertà che ho non è quella di fare il male o non farlo, tante volte non ce l’ho; perché mi esce naturale, soprattutto al livello di sentimento, prima che io lo controlli, anche se lo controllo ce l’ho lo stesso. Posso sempre, e questa è la mia libertà, dire: non lo vorrei, perché è male.

E l’esame di coscienza particolare è tutto centrato su questo: “non lo vorrei perché è male”, e questa coscienza del male come male, dissociandosi dal male ti porta a non farlo progressivamente. È l’unica via di cambiamento.

L’esame particolare comprende tre tempi e due esami.

- Il primo tempo consiste nel fatto che la mattina appena alzato mi propongo di guardarmi con impegno da quel determinato peccato o difetto che voglio correggere o evitare. Io ho già determinato un peccato o un difetto. Quale difetto? Evidentemente sono infiniti i difetti o i



peccati, devo prendere di mira quello che mi accorgo che più mi impedisce di camminare in quel momento, oppure quello che so che in quella situazione può impedirmi di fare ciò che dovrei fare. Supponi che vado a una riunione pastorale e so che c'è lì una testa che non capisce niente e che interviene e io lo sbranerei, ecco allora oggi che ho la riunione pastorale terrò presente questa cosa. Comunque ciò che è importante riguardo il peccato o i difetti è che sono determinati, cioè non devo sparare nel mucchio ma devo determinarne uno, non di più. Non si possono inseguire due lepri. Quello è da correggere o da emendare.

Il principio della vita spirituale è non far la pace col male ed è l'unico modo poi di vivere in pace. Perché il male ti fa male, ti toglie la pace.

- E poi cosa faccio? Dopo pranzo, nel secondo tempo, (una volta pranzavano alle dieci del mattino, adesso si fa prima di pranzo), chiedo a Dio nostro Signore ciò che voglio, cioè la grazia di ricordarmi quante volte sono caduto in quel determinato difetto e peccato. Quindi il prender coscienza, "il prendere coscienza di spalle", cioè dopo che è avvenuto, però siccome te lo sei ricordato prima e te lo richiami dopo, un po' alla volta ti accorgi che cominci a ricordartelo mentre ci cadi. Un po' alla volta cominci a ricordarti prima di cadere che quello è male e non ne vale proprio la pena. In quel momento è già vinto.

Quindi è questa coscienza che prendi dopo fino a quando non diventa concomitante, fino a quando non diventa precedente l'atto stesso. E lo fai senza fatica perché se prendi coscienza che è male, il male lo fai sempre perché lo ritieni bene, almeno in quel momento. Poi ti accorgi che non lo era, allora cominci a prendere la coscienza conseguente. Un po' alla volta cominci ad averla



concomitante e precedente. Se io so che è male arrabbiarmi e mi sto per arrabbiare, in quel momento mi metto anche a ridere, pensando a quanto è buffo e come poi mi dispiace di averlo fatto, so che mi accorgo sempre dopo.

- Quindi quest'esame di coscienza punta su questi tre momenti, uno è al mattino, prima della giornata, uno a mezza giornata durante l'esame di coscienza, in cui vedo quante volte..., e uno la sera, il terzo tempo, in cui mi chiedo conto; col passar del tempo questa presa di coscienza, che viene a posteriore, diventa una presa di coscienza virtuale.

Già al mattino determinandomi di vigilare su quel punto, la mia coscienza diventa vigile e allora sto attento, per cui comincio anche ad avere un campo di coscienza diverso. Cioè inizio a esercitare la vigilanza, è come uno che sta sveglio di notte perché fa la sentinella e dice: di là c'è il nemico, e allora sta lì attento, intanto sente anche tutti gli altri rumori della notte perché comincia a vigilare, quindi cominci a darti una coscienza vigile anche su tutto il resto. Cominci a essere un uomo che vive di coscienza, che non è più incosciente di ciò che fa. Pur vigilando su un punto e pur stando sempre magari sconfitto su quel punto. E comunque, prescindendo dal risultato che puoi ottenere su quel punto, cosa capita con questo? Che il male che fai non è più il luogo dell'abbattimento quando ne prendi coscienza, ma è il luogo dell'incontro col perdono di Dio. Quindi il tuo stesso male, il tuo stesso peccato diventa luogo di progresso ed incontro con Dio, non invece di chiusura o di abbattimento o di autogiustificazione. Prescindendo dai risultati, se quel peccato lo togli o no. Quindi stranamente il mio male, che non è più né rimosso né represso, ma di cui prendo coscienza come male, diventa il mio luogo privilegiato di comunione con Dio. Diventa il luogo del perdono. Il male diventa il luogo principale del cammino spirituale. E d'altronde è proprio lì che cammino. Diventa il luogo di solidarietà con Dio, capisco che il Signore è morto per me.



E più continuo in questa pratica di presa di coscienza del male, più mi trovo simile a tutti gli altri, con tutti i peccati, con tutti i vizi capitali, la superbia, accidia, lussuria, invidia, ira, ecc. mi sento sempre più solidale con tutti gli altri, più uguale a tutti gli altri, sempre più uomo. Quindi sempre più humus, sempre più umile, sempre più vero, però non sfiduciato perché proprio questo male è il luogo della salvezza. E poi vi accorgete proprio che progressivamente quegli aspetti negativi che avete preso di mira anche scompaiono perché appunto il male lo fai credendo che sia bene, almeno in quel momento. Quando progressivamente prendi coscienza del male come male e te ne dissoci, ne vieni progressivamente liberato.

Ora questo lo dobbiamo fare non per cercare di essere perfetti, in senso negativo, ma semplicemente proprio per essere ciò che siamo, cioè figli di Dio, ed eliminare quel male che fa male a noi e soprattutto agli altri. Infatti per noi preti soprattutto è utile prendere di mira quegli aspetti negativi che possono nuocere nel ministero, quindi posso fare realmente del male agli altri; la nostra durezza, le nostre impennate ecco, possono nuocere moltissimo, e allora non devo dire “son fatto così”, non è vero, siamo tutti fatti uguali, con tutti i vizi capitali e anche il contrario di quelli se ci sono.

I tre tempi sono chiari: il primo tempo è al mattino in cui sveglia la coscienza e la accendo in fondo perché si è abituati in ogni azione, poi prendo coscienza nel dopo pranzo e così la sera.

E poi Ignazio mette quattro addizioni che possono aiutare.

- La prima è che quando la persona cade in quel determinato peccato o difetto, ponga la mano sul petto dispiacendosi di essere caduta, ciò lo può fare anche in presenza di molti senza che se ne accorgano, cioè cominciare a prendere coscienza del fatto mentre lo fai, più o meno. Ed è interessante anche la partecipazione del corpo, non è banale, è un accorgimento psicologico molto fine.



- Dopo dà anche il suggerimento di segnarli. Sant'Ignazio in questo è una persona veramente metodica. Nel testo originale ci sono righe più lunghe all'inizio e più corte alla fine, perché si suppone che dopo una settimana sia diminuito. È quasi una sfida grafica con se stessi, ed effettivamente è anche vero.

Direi che questo semplice strumento è lo strumento unico che abbiamo di ascesi, è estremamente liberante, ed è da insegnare a tutti *perché ognuno deve lavorare su di sé*. Nessuno deve dire "son fatto così" e abbandonarsi a ciò che è di istinto, ma ognuno deve porsi al suo punto di partenza e togliere il negativo perché così gli altri possono vivere con lui e perché lui stesso possa vivere da figlio di Dio.

Questo aspetto dell'ascesi è quasi passato in secondo ordine anche nella vita spirituale, invece è importante se no non c'è progresso, c'è solo autogiustificazione. Una vita spirituale di preghiera che non arriva ad incidere su una vita concreta è una menzogna, è un pio solletico dell'anima a se stessi, ma la vita non cambia. E invece no, deve incidere nella vita e questa è una forma di preghiera, è la prima forma di preghiera da insegnare, ed è una preghiera che impegna la vita come gli esercizi spirituali. Non sono una pia elevazione dell'anima ma sono un compiere la volontà di Dio nella vita concreta. E la volontà di Dio è che io non faccia il male perché mi fa male. È che io viva nella coscienza del male come luogo d'incontro con Dio che perdona e come luogo di solidarietà coi fratelli che sono come me; e quindi il male stesso di cui la mia vita è impastata e che mi fa problema, diventa il luogo stesso della salvezza, non il luogo della sconfitta o dell'autogiustificazione.

Questo basta per riprendere in mano questo strumento che, ritengo, non c'è n'è uno più importante, è l'unico strumento serio di cambiamento che abbiamo ed è molto elementare.