

# Esame di coscienza

Santa Teresa d'Avila, Dottore della Chiesa, scrive pagine meravigliose sulla dignità e sul ruolo dell'**anima**. Poche persone, infatti, possono dire di conoscere o anche solo di aver provato a conoscere la propria anima, sebbene questa sia la cosa più importante che abbiamo.

Non conoscere la propria anima equivale a non sapere chi siamo, perché certamente non è sufficiente, per **conoscere** sé stessi, limitarsi a considerare il proprio corpo.

Il modo per conoscere la propria anima, continua Santa Teresa, è la preghiera e la meditazione, perché l'anima, creata a immagine e somiglianza di Dio, viene da Lui svelata. Solo Dio conosce il vero valore dell'anima, e solo con l'aiuto di Dio si può veramente entrare in questo mistero.

È dunque con l'aiuto di Dio che si può procedere ad un sincero esame di coscienza, cioè ad un'analisi onesta delle proprie debolezze, vizi e peccati. Dio conosce il **cuore** dell'uomo e i suoi pensieri, conosce le inclinazioni e le intenzioni più profonde, ed è quindi il solo che possa davvero illuminare su queste cose (cfr salmi 43, 93).

Questa conoscenza di sé è necessaria perché altrimenti non è possibile **avanzare** nel cammino spirituale, non è possibile vivere secondo la legge d'Amore che Dio ha predisposto, perché il peccato ostacola l'amore, ostacola l'anima che, incatenata ai vizi, non riesce a far posto a Dio: *"Nessun servo può servire a due padroni: o odierà l'uno e amerà l'altro oppure si affezionerà all'uno e disprezzerà l'altro. Non potete servire a Dio e a mammona."* (Lc 16, 13).

È importante capire che non si può essere veri cristiani se non si intavola questa lotta al **peccato**, anzi, sperare nella salvezza eterna e contemporaneamente perseverare volontariamente nel peccato è una grave offesa a Dio, una presa in giro, come ribadisce più volte Sant'Alfonso Maria de Liguori.

La lotta al peccato, cioè a tutto ciò che tiene l'anima incollata al mondo e incapace di elevarsi spiritualmente, risponde al comando che Gesù ci ha dato nel Vangelo:  
*"Siate perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste."* (Mt 5, 48).

---

Ma come, allora, essere perfetti? Se l'uomo è così debole e costantemente soggetto al peccato, come può Gesù pretendere la perfezione? Può Dio imporre un comando così gravoso? Certo che no!

Nessuno è perfetto e nessuno può pensare di esserlo (peccherebbe di superbia!): la perfezione consiste nell'uniformare la propria volontà a quella di Dio, nel lottare contro il lato umano e quindi nel fare il possibile per non cedere alle tentazioni. La perfezione cristiana, dunque, non è uno stato ma un obiettivo.

Al contempo, Dio conosce la debolezza delle persone ed è sempre disposto non solo a perdonare chi si pente, ma anche a fornire tutti gli aiuti necessari affinché questa lotta produca i suoi frutti (preghiera, sacramenti, scritture, illuminazioni ecc). Dio non pretende mai cose fuori dalla nostra portata, e usa tutta la **pazienza** e l'amore di un Padre buono.

Così come Dio è paziente con noi, allo stesso modo noi dobbiamo essere pazienti con noi stessi e non perderci d'animo, ma proseguire nel cammino con **costanza** e determinazione, non lasciandoci spaventare dalle cadute e dai peccati commessi. Chi si ferma e retrocede, nel timore di aver troppo offeso Dio per meritare il suo aiuto, provoca nel Signore un ulteriore dispiacere.

Molti santi, infatti, ritengono che talvolta sia proprio Dio che permette di essere colpiti da forti **tentazioni**, per mantenere l'anima **umile**. Non potendo quindi prevedere né il tipo di prove che dovremo affrontare, né la nostra reazione, né la ragione per cui queste ci vengono sottoposte, ciò che si deve fare è mantenersi vigilanti e fare frequentemente l'esame di coscienza, per mettere in luce tutto ciò che ostacola al progresso spirituale.

### **L'umiltà come valore necessario per recepire gli insegnamenti di Dio**

Nel riconoscersi **peccatori** bisognosi dell'aiuto di Dio e nel fare penitenza, proponendosi di non peccare più, si compie il primo passo nella strada che conduce all'amore di Dio. Una persona incapace di vedere i propri difetti, e che dunque non analizza la propria coscienza, non può avvicinarsi a Dio, perché non è disposta ad accettare i suoi insegnamenti e a seguire le sue leggi.

Ecco allora che si comprende il grande valore dell'**umiltà**, caratteristica propria di tutti i santi. Umile è Gesù, che adempie la volontà del Padre; umile è Maria, che si definisce *serva del Signore*; pecca di **superbia**, invece, Zaccaria:

un angelo gli appare e gli comunica che sua moglie Elisabetta, da tutti creduta sterile, darà alla luce un bambino (che diventerà Giovanni il battista). Ma Zaccaria, mancando sia di fede che di umiltà, non fidandosi delle parole dell'angelo, replica che lui e sua moglie sono troppo vecchi per poter concepire un figlio.

In questa risposta si vede prevalere tutto il lato umano di Zaccaria, che pure fa un ragionamento umanamente giusto ("sono troppo vecchio"), ma che automaticamente nega l'onnipotenza di Dio.

Le conseguenze della risposta superba di Zaccaria sono notevoli: «*Io sono Gabriele che sto al cospetto di Dio – gli risponde l'angelo – e sono stato mandato a portarti questo lieto annuncio. Ed ecco, sarai muto e non potrai parlare fino al giorno in cui queste cose avverranno, perché non hai creduto alle mie parole, le quali si adempiranno a loro tempo.*» Vediamo allora in questo episodio come l'umiltà, il riconoscersi peccatori pronti ad ascoltare Dio, sia assolutamente fondamentale. Ne abbiamo ulteriore conferma guardando all'annunciazione dell'angelo a Maria:

similmente a quanto accadde a Zaccaria, Maria vede un angelo, che la avvisa che concepirà un figlio e che questi sarà il Figlio di Dio. Maria non mette in discussione le parole dell'angelo e non dubita neanche per un secondo. Si limita a chiedere "Come è possibile? Non conosco uomo" perché non era ancora sposata con Giuseppe. Maria non questiona sul fatto di per sé, che prende subito per vero, ma più semplicemente chiede le modalità per le quali questo avverrà.

Il risultato della grandissima umiltà di Maria nell'accettare la volontà di Dio tutti lo conosciamo, perché è per mezzo di Lei che il mondo ha visto nascere il suo **Salvatore**.

Anche Zaccaria imparò la lezione sull'umiltà. Dopo la nascita del figlio Giovanni, egli riacquistò finalmente la parola e lodò Dio per la sua misericordia. E non a caso è proprio Giovanni, figlio di Zaccaria ed Elisabetta, il precursore del Messia, colui che predica la penitenza dei peccati e la **conversione**, affinché dalle tenebre l'uomo possa finalmente riconoscere la luce.

---

### **L'esame di coscienza**

A questo punto sarà chiaro perché è così importante riscoprire il valore dell'esame di coscienza, quale mezzo che consente, con l'aiuto di Dio, di perfezionarsi nell'umiltà e in tutte le virtù. Perché l'esame di coscienza sia efficace, occorre:

- farlo con **frequenza**, ad esempio ogni sera, prima di andare a dormire, facendo un resoconto della giornata e interrogandosi sulla bontà delle proprie azioni/omissioni;
- l'aiuto di **Maria**, che in qualità di Mamma celeste è solerte nel soccorrere i peccatori che la invocano. Molti santi, tra i quali Alfonso Maria de Liguori e Don Bosco,

sottolineano i grandissimi frutti spirituali che produce la recita frequente del [Santo Rosario](#);

- mantenere la **speranza** e la fiducia in Dio, che perdonà sempre chi è pentito ed ha il proposito di non commettere lo stesso errore. Per quante siano le cadute, ogni ostacolo si può superare ed anzi, queste spesso consentono proprio di mantenere l'umiltà, poiché chi crede di non commettere peccati o di commettere solo peccati di poco conto diventa inevitabilmente superbo, e la superbia allontana da Dio.

---

### **Atto di dolore**

*Mio Dio,*

*mi pento e mi dolgo con tutto il cuore dei miei peccati,*

*perché peccando ho meritato i tuoi castighi*

*e molto più perché ho offeso te,*

*infinitamente buono*

*e degno di essere amato sopra ogni cosa.*

*Propongo con il tuo santo aiuto di non offenderti mai più*

*e di fuggire le occasioni prossime di peccato.*

*Signore,*

*misericordia,*

*perdonami.*

*Amen*