

40 días de examen

Cuaresma 2027 · del Miércoles de Ceniza, 10 de febrero, a la Pascua, 28 de marzo · Guía para sacerdotes y animadores de grupo

En lugar de muchos propósitos, un solo ejercicio: diez minutos cada noche para mirar el día, como enseñó san Ignacio de Loyola. El grupo sostiene lo que a solas se apaga a los diez días. No necesita técnica, solo una cita fija y alguien que pregunte: «¿Te apuntas?»

LOS CINCO PASOS (EJERCICIOS ESPIRITUALES 43)

1. **Dar gracias** por lo bueno del día, en concreto y en pequeño.
2. **Pedir luz** para ver el día con los ojos de Dios.
3. **Recorrer el día:** hora a hora, encuentro a encuentro. ¿Dónde estuve vivo, dónde cerrado?
4. **Pedir perdón** por lo que no fue bueno.
5. **Propósito** para mañana: una cosa pequeña, no diez.

UNA SOLA COSA (EE 24–31)

Ignacio aconseja elegir además una sola cosa: proponérsela por la mañana y mirarla brevemente a mediodía y por la noche: la impaciencia, hablar mal de otros, el móvil en la mesa. Tras unas semanas aparece el patrón: cuándo, dónde, después de qué. Quien conoce el patrón puede cambiar algo.

EL ENCUENTRO SEMANAL (45 MINUTOS)

- 5 min silencio y llegada
- 10 min examen juntos, una persona guía en voz alta
- 20 min diálogo en grupos de tres: «¿Qué he visto esta semana?»
- 10 min mirada adelante, preces, bendición

EL CAMINO

- **Antes del Miércoles de Ceniza:** una tarde de introducción, rezar el examen juntos una vez, cada uno elige su única cosa.
- **Primera semana:** llegar. Cada noche nombrar tres cosas por las que dar gracias.
- **Hasta el Domingo de Ramos:** recorrer el día con más detalle, escribir una frase. Las noches vacías también forman parte.
- **Semana Santa:** mirar atrás todas las semanas. Las notas son la mejor preparación para la confesión pascual.
- **Los domingos** no cuentan: solo dar gracias, nada más.

PARA QUIEN GUÍA

- Nadie está obligado a hablar. Lo que se comparte se queda en la sala. Sin consejos, solo escucha.
- En tiempo de desolación no hacer mudanza del propósito (EE 318). Seguir, aunque se sienta vacío.
- Para quien tiende a escrúpulos: más breve, quedarse en la gratitud. El examen no es un tribunal.
- Prever y anunciar una ocasión para confesarse en Semana Santa.



RECURSOS

Basta un cuaderno y un bolígrafo. Quien quiera compañía en el móvil: la app **Lumen** guía el examen de la noche en seis idiomas y, en el Camino de Cuaresma, ofrece cada día una palabra de la Escritura. El examen y el Camino de Cuaresma se usan sin suscripción y sin cuenta; las notas quedan cifradas en el dispositivo. Más contenidos con la suscripción opcional MAGIS.

Código de vuestro grupo: _____ · lumenexamen.com/es/40
Los códigos no se pueden revender y no tienen valor monetario.