

40 giorni di esame

Quaresima 2027 · dal Mercoledì delle Ceneri, 10 febbraio, a Pasqua, 28 marzo · Guida per sacerdoti e animatori di gruppo

Invece di tanti propositi, un solo esercizio: ogni sera dieci minuti per guardare alla giornata, come insegnava sant'Ignazio di Loyola. Il gruppo sostiene ciò che da soli si spegne dopo dieci giorni. Non servono strumenti, solo un appuntamento fisso e qualcuno che chieda: «Ci stai?»

I CINQUE PASSI (ESERCIZI SPIRITUALI 43)

1. **Ringraziare** per il bene della giornata, in modo concreto e piccolo.
2. **Chiedere luce** per vedere la giornata con gli occhi di Dio.
3. **Ripercorrere**: ora per ora, incontro per incontro. Dove ero vivo, dove chiuso?
4. **Chiedere perdono** per ciò che non è stato buono.
5. **Proposito** per domani: una piccola cosa, non dieci.

UNA SOLA COSA (ES 24-31)

Ignazio consiglia di scegliere anche una sola cosa: proporsela al mattino, guardarla brevemente a mezzogiorno e la sera: l'impazienza, la maldicenza, il telefono a tavola. Dopo qualche settimana emerge lo schema: quando, dove, dopo che cosa. Chi conosce lo schema può cambiare qualcosa.

L'INCONTRO SETTIMANALE (45 MINUTI)

- 5 min silenzio e arrivo
- 10 min esame insieme, una persona guida a voce alta
- 20 min condivisione a tre: «Che cosa ho visto questa settimana?»
- 10 min sguardo in avanti, preghiera dei fedeli, benedizione

IL CAMMINO

- **Prima delle Ceneri**: una serata di introduzione, pregare l'esame insieme una volta, ciascuno sceglie la sua sola cosa.
- **Prima settimana**: arrivare. Ogni sera nominare tre cose per cui ringraziare.
- **Fino alla Domenica delle Palme**: ripercorrere più a fondo, scrivere una frase. Anche le sere vuote ne fanno parte.
- **Settimana Santa**: guardare indietro a tutte le settimane. Gli appunti sono la migliore preparazione alla confessione pasquale.
- **Le domeniche** non contano: solo ringraziare, nient'altro.

PER CHI GUIDA

- Nessuno è obbligato a parlare. Ciò che si condivide resta nella stanza. Niente consigli, solo ascolto.
- Nella desolazione non fare mutamenti al proposito (ES 318). Continuare, anche se sembra vuoto.
- Per chi tende agli scrupoli: più breve, restare nel ringraziamento. L'esame non è un tribunale.
- Prevedere e annunciare un'occasione per la confessione nella Settimana Santa.



STRUMENTI

Bastano un quaderno e una penna. Chi desidera un aiuto sul telefono: l'app **Lumen** accompagna l'esame della sera in sei lingue e, nel Cammino di Quaresima, offre ogni giorno una parola della Scrittura. L'esame e il Cammino di Quaresima si usano senza abbonamento e senza account; le note restano cifrate sul dispositivo. Altri contenuti con l'abbonamento facoltativo MAGIS.

Codice del vostro gruppo: _____ · lumenexamen.com/it/40

I codici non sono destinati alla rivendita e non hanno valore monetario.