40 dias de Exame

Quaresma 2027 · da Quarta-feira de Cinzas, 10 de fevereiro, à Páscoa, 28 de março · Guia para padres e coordenadores de grupo

Em vez de muitos propósitos, um único exercício: dez minutos toda noite para olhar o dia, como ensinou santo Inácio de Loyola. O grupo sustenta o que, sozinho, adormece depois de dez dias. Não precisa de tecnologia, só de um encontro fixo e de alguém que pergunte: “Você vem junto?”

OS CINCO PASSOS (EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS 43)

1. **Agradecer** pelo que houve de bom no dia, de forma concreta e pequena.
2. **Pedir luz** para ver o dia com os olhos de Deus.
3. **Percorrer o dia**: hora por hora, encontro por encontro. Onde estive vivo, onde estive fechado?
4. **Pedir perdão** pelo que não foi bom.
5. **Propósito** para amanhã: uma coisa pequena, não dez.

UMA SÓ COISA (EE 24 A 31)

Inácio aconselha escolher, além disso, uma única coisa: fazer o propósito pela manhã e olhar brevemente para ele ao meio-dia e à noite: a impaciência, falar mal dos outros, o celular à mesa. Depois de algumas semanas aparece o padrão: quando, onde, depois de quê. Quem conhece o padrão pode mudar alguma coisa.

O ENCONTRO SEMANAL (45 MINUTOS)

- 5 min de silêncio e chegada
- 10 min de Exame juntos, uma pessoa conduz em voz alta
- 20 min de partilha em trios: “O que eu vi nesta semana?”
- 10 min de olhar adiante, preces, bênção

O CAMINHO

- **Antes da Quarta-feira de Cinzas:** uma noite de introdução, rezar o Exame juntos uma vez, cada um escolhe a sua única coisa.
- **Primeira semana:** chegar. Toda noite, dizer três coisas pelas quais agradecer.
- **Até o Domingo de Ramos:** percorrer o dia com mais cuidado, escrever uma frase. As noites vazias também fazem parte.
- **Semana Santa:** olhar para trás, para todas as semanas. As anotações são a melhor preparação para a confissão pascal.
- **Os domingos** não contam: só agradecer, nada mais.

PARA QUEM CONDUZ

- Ninguém é obrigado a falar. O que se partilha fica na sala. Sem conselhos, só escuta.
- Em tempo de desolação, não mudar nada no propósito (EE 318). Continuar, mesmo quando parece vazio.
- Para quem tende a escrúpulos: encurtar, ficar na gratidão. O Exame não é um tribunal.
- Prever e anunciar uma oportunidade de confissão na Semana Santa.

RECURSOS

Basta um caderno e uma caneta. Para quem quer um apoio no celular: o app **Lumen** conduz o Exame da noite em sete idiomas e, no Caminho da Quaresma, oferece a cada dia uma palavra da Escritura. O Exame e o Caminho da Quaresma podem ser usados sem assinatura e sem conta; as anotações ficam criptografadas no aparelho. Outros conteúdos com a assinatura opcional MAGIS.

Código do seu grupo: _____ · lumenexamen.com/pt/40

Os códigos não podem ser revendidos e não têm valor monetário.