



Obiettivo:

Avanzare verso una fede matura, salda e vissuta con il cuore, costruita su solide abitudini di preghiera, formazione, sacramenti e carità.

□ **Settimana 1: Tornare al cuore – Riscoprire l'essenziale**

Focus: Riordinare la vita interiore, rivedere i fondamenti, tornare al semplice ma essenziale.

□ **Formazione:**

- Leggere ogni giorno due capitoli del Vangelo secondo San Marco (16 capitoli - 2 al giorno, con meditazione).
- Studiare il Catechismo: Articoli 1-106 (Creazione, Rivelazione, Fede).

□ **Preghiera:**

- 20 minuti al giorno di orazione mentale (può essere sul Vangelo).
- Recita dell'Angelus a mezzogiorno (o Regina Caeli se sei nel tempo pasquale).
- Rosario almeno tre volte alla settimana.

□ **Sacramenti:**

- Confessione a fine settimana con esame di coscienza dettagliato.
- Partecipazione alla Messa domenicale con preparazione previa (letture e preghiera).

□ **Pratica concreta:**

- Organizza uno spazio fisso di preghiera in casa.
- Crea un orario settimanale che includa momenti per Dio.

✍ **Scrivi nel tuo diario spirituale:**

- Cosa mi impedisce di amare Dio con tutto il cuore?
 - Cosa devo cambiare questa settimana per lasciare più spazio al Signore?
-



□ Settimana 2: Struttura interiore – Disciplina e costanza

Focus: Stabilire abitudini solide, disciplinare i sensi, ordinare gli affetti.

□ Formazione:

- Inizia la lettura di un classico della spiritualità (es. “Imitazione di Cristo” o “Cammino” di San Josemaría – 2 pagine al giorno).
- Studiare il Catechismo: Articoli 107-231 (Cristo e la Salvezza).

□ Preghiera:

- 30 minuti al giorno di preghiera (metà lettura spirituale, metà dialogo con Dio).
- Rosario quotidiano completo (misteri secondo il giorno).
- Litanie del Sacro Cuore il venerdì.

□ Sacramenti:

- Almeno una Messa feriale nella settimana.
- Un’Ora Santa settimanale davanti al Santissimo.

□ Pratica concreta:

- Scegli un “sacrificio” quotidiano (digiuno da social, cibo, parole...).
- Digiuna un giorno alla settimana (mercoledì o venerdì).

✍️ Scrivi nel tuo diario spirituale:

- Sono costante in ciò che prometto a Dio?
- Quali sono le mie maggiori distrazioni? Come posso vincerle?

□ Settimana 3: Il dono di sé – Carità, servizio, generosità

Focus: Uscire da sé stessi, esercitare l’amore concreto, incarnare la fede.



☐ Formazione:

- Leggere il Vangelo secondo San Luca (1 capitolo al giorno).
- Studiare il Catechismo: Articoli 232-421 (Spirito Santo e Chiesa).

☐ Preghiera:

- Preghiera del mattino e della sera con atto di offerta e rendimento di grazie.
- Medita ogni giorno un'opera di misericordia (corporale e spirituale).
- Rosario con intenzione di intercessione: offrirlo per persone concrete.

☐ Sacramenti:

- Partecipare alla Messa due volte nella settimana.
- Prepararsi a una buona Comunione con una visita al Santissimo il giorno prima.

☐ Pratica concreta:

- Visita a una persona sola, malata o bisognosa.
- Compi un'opera concreta di carità: dona, cucina, accompagna, consola.

✍️ Scrivi nel tuo diario spirituale:

- Amo veramente? Chi faccio fatica ad amare?
- Cosa mi sta chiedendo Dio di offrire senza aspettare ricompensa?

☐ Settimana 4: Verso la maturità – Perseveranza, lotta, santità

Focus: Consolidare, purificare le intenzioni, impegnarsi nella santità come via ordinaria.

☐ Formazione:

- Leggere una lettera di San Paolo al giorno (Filippesi, Efesini, Colossesi, 1 Tessalonicesi).
- Studiare il Catechismo: Articoli 422-682 (Vita in Cristo e Escatologia).

☐ Preghiera:

- Esame di coscienza ogni sera con tre punti: ringrazio, mi pento, mi impegno.



- Rosario quotidiano e Coroncina della Divina Misericordia (alle 15:00 se puoi).
- Preghiera di abbandono di Charles de Foucauld una volta al giorno.

□ Sacramenti:

- Messa quotidiana se possibile.
- Ripetere la confessione e fare un proposito di vita sacramentale frequente.

□ Pratica concreta:

- Scrivi un impegno formale di vita cristiana (una breve “regola di vita”).
- Parla con il tuo parroco, confessore o guida spirituale sul prossimo passo: vocazione? maggior dedizione? gruppo di servizio?

✍️ Scrivi nel tuo diario spirituale:

- Cosa mi impedisce di donarmi completamente?
- Sono disposto a vivere la volontà di Dio sopra i miei progetti?

□ Alla fine del mese:

- **Fai una valutazione:** Quali progressi ho notato in me? Quali resistenze permangono?
- **Rinnova il tuo impegno:** Decidi quali pratiche continuerai a vivere.
- **Consacrati a Maria:** O rinnova la tua consacrazione se l’hai già fatta. Lei è la Madre della crescita spirituale.

□ Esame di coscienza spirituale profondo

Scopo: Conoscere meglio la propria anima, riconoscere l’azione di Dio nella propria vita e nominare tutto ciò che ci separa da Lui.

Ispirazione: «Esaminate voi stessi per vedere se siete nella fede!» (2 Cor 13,5)



□ 1. Il mio rapporto con Dio - Amore e preghiera

Amo Dio sopra ogni cosa o ci sono cose che nel mio cuore prendono il Suo posto? (Persone, beni, ego, comodità...)

Parlo con Lui ogni giorno nella preghiera - o solo quando ho bisogno di qualcosa?

Prego per abitudine o distrattamente - oppure con il cuore?

Trascuro la Messa, l'adorazione, il Rosario o altri mezzi per incontrare Dio?

Confido in Dio anche nelle difficoltà - o mi lamento e perdo il coraggio?

Cerco la Sua volontà - oppure impongo la mia?

«Amerai il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente.» (Mt 22,37)

□ 2. La mia vita sacramentale - La grazia come nutrimento

Quando mi sono confessato l'ultima volta? Mi confesso con regolarità e sincerità?

Ricevo l'Eucaristia in stato di grazia, con preparazione e rispetto?

Ho commesso sacrilegi o ricevuto i sacramenti senza fede e pentimento?

Onoro il Sacro - oppure sono diventato indifferente?

Che importanza ha la domenica e la Santa Messa nella mia settimana?

□ 3. La mia vita interiore - Virtù e lotta spirituale

Combatto i miei peccati capitali (superbia, impurità, ira, pigrizia, invidia, avarizia, gola)?



Persevero nel bene - o cedo alla comodità?

Cresco nelle virtù (umiltà, purezza, obbedienza, temperanza, amore)?

Mi lascio spesso andare a pensieri impuri, giudizi, critiche o pettegolezzi?

Ho aperto porte al demonio tramite superstizione, esoterismo o negligenza?

□ 4. Il mio rapporto con gli altri - Carità e giustizia

Amo il prossimo come me stesso?

Perdono davvero - oppure serbo rancore?

Ho parlato male degli altri, mentito, calunniato o umiliato qualcuno?

Sono giusto nel mio lavoro, in famiglia, nel tempo?

Sono stato indifferente al dolore degli altri, egoista o duro di cuore?

Servo - o mi aspetto di essere servito?

«Da questo tutti sapranno che siete miei discepoli: se avete amore gli uni per gli altri.» (Gv 13,35)

□ 5. Il mio corpo e i miei sensi - Tempio dello Spirito Santo

Curo il mio corpo come dono di Dio - o cedo agli eccessi?

Sono caduto nell'impurità (pensieri, sguardi, azioni, pornografia, masturbazione, fornicazione, adulterio)?

Vivo la mia sessualità in accordo con il piano di Dio?



Uso occhi, orecchie e bocca per il bene - o mi lascio influenzare dall'impurità?

Sono temperante nel mangiare, bere, parlare e riposare?

□ 6. La mia missione nel mondo - Testimonianza e apostolato

Vivo la mia fede con coraggio - o me ne vergogno?

Condivido la verità - o mi adatto allo spirito del tempo?

Sono un esempio per chi mi sta intorno?

Mi impegno attivamente nella mia parrocchia o comunità?

Quali frutti spirituali ha portato la mia vita in questo mese / anno?

□ 7. La mia vocazione e missione di vita - Senso e fedeltà

Chiedo sinceramente a Dio qual è la mia vocazione?

Vivo la mia vocazione (matrimonio, celibato, sacerdozio, vita consacrata...) con amore e dedizione?

Cerco la volontà di Dio - o inseguo solo i miei progetti?

Sento una chiamata a qualcosa di più - ma non rispondo per paura o pigrizia?

□ Conclusione dell'esame:

Quali grazie ho ricevuto da Dio ultimamente senza ringraziarlo?

Quale peccato si ripete più spesso nella mia vita?

Quale passo concreto mi chiede ora il Signore?



A cosa dovrei rinunciare per vivere più unito a Lui?

□ Raccomandazioni:

- Fai questo esame davanti al Santissimo Sacramento, in silenzio e senza fretta.
- Scrivi le tue risposte. Non è necessario farlo tutto in una volta - un punto al giorno spesso è più fruttuoso.
- Dopo aver terminato l'esame, ricevi una buona confessione.
- Prendi un proposito concreto, con data, preghiera e verifica.
- Parla con un accompagnatore spirituale, se ne hai uno. Se non lo hai, chiedi a Dio di mandartene uno.