



Ascese de Schoenstatt

Caminho para a conquista do Ideal Pessoal

Caderno 1

Coleção de perguntas e respostas sobre o tema Ascese



Núcleo de Ascese

2024

União de Famílias de Schoenstatt

Núcleo de Ascese

O Núcleo da Ascese visa auxiliar os casais da União de Famílias (UF) do Brasil em seu caminho em busca da autoeducação e da santidade, através da prática da ascese schoenstattiana. Com base em levantamento prévio, sobre as principais dificuldades e dúvidas dos casais da Comunidade Oficial (CO), frente aos meios ascéticos oferecidos pelo nosso Movimento de Schoenstatt, o Núcleo planejou estratégias a serem desenvolvidas para ajudar os casais a enfrentarem os desafios e permanecerem fiéis e perseverantes em sua prática ascética.

Nossa primeira proposta foi esclarecer dúvidas frequentes que os casais têm em relação ao tema Ascese. Nesta tarefa, contamos com a ajuda dos dirigentes regionais da UF e de dirigentes de grupos da CO. A fonte para as respostas às perguntas partiu, inicialmente, do Estatuto da União e do Livro da Vida, seguido pelo material pedagógico de Schoenstatt, disponível na Biblioteca Virtual da União de Famílias e em livros do Movimento de Schoenstatt.

A ideia deste conjunto de perguntas e respostas, sobre a Ascese, foi proporcionar um meio prático e fácil para esclarecer questões sobre o tema. Embora o assunto tenha sido tratado inicialmente no período da Candidatura dos casais, em um Encontro e em reuniões, com o tempo os detalhes acabam sendo esquecidos.

Este material não é definitivo, ou seja, poderá ser revisado e novas questões podem ser acrescentadas no futuro.

Núcleo da Ascese

União de Famílias de Schoenstatt – abril/2024

"Sob a proteção de Maria, queremos educar-nos..."

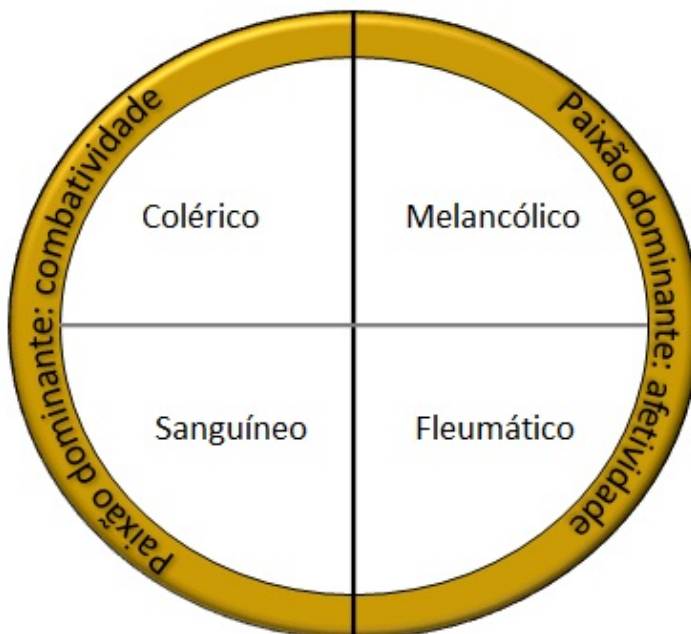
"O santo do dia a dia santifica seu dia de trabalho, vive santamente (...) e em tudo o que faz, imprime o selo da santidade" (Pe. Kentenich)



Sob a proteção de Maria

Queremos nos autoeducar para nos tornarmos personalidades livres e firmes

Meios ascéticos:
Propósito Particular
Exame Particular
Horário Espiritual



ÍNDICE

Nº	Tema	Pag.
1	<i>O que é Ascese?</i>	3
2	<i>De onde vem a Ascese de Schoenstatt?</i>	3
3	<i>Qual é espírito de nossa ascese?</i>	3
4	<i>Como é a essência da ascese criada por nosso Pai e Fundador?</i>	3
5	<i>Qual a relação da ascese com o Documento de Pré-fundação?</i>	3
6	<i>Quem foram os primeiros schoenstattianos a praticar a Ascese?</i>	4
7	<i>Como podemos definir os termos: HE, EP e PP</i>	4
8	<i>Como estes pontos se relacionam com a nossa autoeducação?</i>	4
9	<i>Qual é a meta da autoeducação?</i>	5
10	<i>Para qual razão o Pai e Fundador criou o controle ESCRITO do horário espiritual como meio ascético?</i>	5
11	<i>Por que como União de Famílias devemos também fazer o Horário Espiritual?</i>	5
12	<i>Qual a diferença entre o Horário Espiritual (HE) e o Exame Particular (EP)?</i>	5
13	<i>Como devo realizar o meu Exame Particular?</i>	6
14	<i>Seria o HE apenas um formalismo?</i>	6
15	<i>Como posso elaborar o Horário Espiritual adequado ao cultivo da espiritualidade diária e para assegurar a conquista do Ideal Pessoal?</i>	7
16	<i>Tem um número definido de ações que devem ser colocadas no HE?</i>	7
17	<i>Como devo registrar o Horário Espiritual?</i>	8
18	<i>Como devo fazer esse registro por escrito?</i>	8
19	<i>Qual a diferença entre prestação de contas/confissão e comunicação?</i>	8
20	<i>Como ser mais perseverante e fiel no registro por escrito do Horário Espiritual?</i>	8
21	<i>A quem devo fazer a comunicação da prestação de contas?</i>	8
22	<i>Qual é a data para a comunicação da prestação de contas?</i>	9
23	<i>Posso apenas fazer a confissão mensal e não fazer a prestação de contas?</i>	9
24	<i>Caso não faça a prestação de contas, no referido mês, é necessário comunicar ao Dirigente?</i>	9
25	<i>Com quem posso fazer minha prestação de contas?</i>	9
26	<i>Qual a diferença entre o confessor permanente e o diretor espiritual?</i>	9
27	<i>Por que é recomendado termos um confessor permanente?</i>	9
28	<i>A prestação de contas deve ser acompanhada da confissão?</i>	10
29	<i>Por que devemos comunicar ao dirigente do grupo da comunidade oficial nossa prestação de contas?</i>	10
30	<i>Quais são as consequências previstas no Estatuto caso não realize a prestação de contas e a comunicação ao dirigente do grupo da CO?</i>	10
31	<i>Temperamentos e a Ascese</i>	11

1) O que é Ascese?

A palavra ascese (áskesis) vem da Grécia e significa exercício. Inicialmente traduzia-se apenas como exercícios físicos. Na Grécia antiga, esses exercícios eram praticados pelos atletas que se preparavam para participar dos jogos olímpicos e de outras competições. Desde então, a palavra ascese é associada com repetição e metodicidade, isto é, os exercícios precisam ser repetidos muitas vezes e segundo um método definido. A esse sentido físico é acrescentado depois um sentido espiritual e moral, ou seja, a ascese passa a ser considerada como um treinamento da inteligência e da vontade, visando a busca da perfeição, a conquista da virtude.

2) De onde vem a Ascese de Schoenstatt?

Na conferência de 12 outubro de 1912, o Diretor Espiritual, Pe. José Kentenich, pergunta aos seminaristas: “Qual será, pois, o nosso objetivo? A pergunta é importante, porque da resposta dependerão nossas relações futuras. Vou dizê-lo de modo claro e conciso: *Sob a proteção de Maria, queremos aprender a educar-nos, para sermos personalidades firmes, livres e sacerdotais*”. Essa resposta representa não só a gênese de nossa Ascese, como também a sua linha mestra. Ou seja, por meio da Ascese (repetição de exercícios), vamos nos autoeducar na conquista das virtudes que, em última instância, são os meios que nos levarão à conquista do nosso Ideal Pessoal.

3) Qual é espírito de nossa ascese?

No sentido espiritual, nossa Ascese busca a purificação da alma ou a pessoal, o domínio de si, a harmonia, enfim, um aperfeiçoamento ou a perfeição pessoal. Entre os exercícios que praticamos destacam-se o exame de consciência, a meditação, o jejum, a mortificação na comida, a abstinência de carnes, de certos legumes, etc. Nossa Ascese é um meio de buscar a autodisciplina, o aperfeiçoamento, a plenitude. Podemos também a reconhecer como um caminho à santidade.

4) Como é a essência da ascese criada por nosso Pai e Fundador?

O Movimento de Schoenstatt oferece um enfoque novo à ascese cristã. Ela coloca no centro uma imagem completa de homem e de santo. É o HOMEM NOVO, objeto de nossa aspiração e empenho. “É um tipo de homem que, tendo como modelo e educadora Maria, consegue vencer a crise do nosso tempo”. A crise do tempo, da qual resulta a crise do matrimônio e da família.

5) Qual a relação da ascese com o Documento de Pré-fundação?

No documento de pré-fundação, o Pe. Kentenich conclama os seminaristas a “Sob a proteção de Maria, queremos aprender a educar-nos, para sermos personalidades firmes, livres e sacerdotais”. A Mãe de Deus, em Schoenstatt, a partir dos seus Santuários, quer educar pessoas aptas a enfrentar a massificação, a incapacidade que muitos têm de estabelecer relações pessoais profundas, a escravização à matéria e à máquina, tornando-se capazes de dominá-las e de transformá-las em meios de salvação. Esse homem novo, humanizado, divinizado e cheio de espírito aprende a ser filho de Deus e irmão dos demais homens, conquistando uma personalidade original, livre e

comprometida. O Padre Kentenich o denominou SANTO DA VIDA DIÁRIA porque considera que o homem que vive em Cristo chega à santidade, isto é, nele alcança a perfeição e consegue harmonizar, na força da graça, sua relação com Deus, com os homens, consigo mesmo e com o trabalho.

6) Quem foram os primeiros schoenstattianos a praticar a Ascese?

Os primeiros a serem chamados à autoeducação, sob a proteção de Maria, foram os seminaristas que participavam da primeira aula de latim e alemão, proferida pelo Pe. Kentenich, no Seminário Menor dos Padres Palotinos em Ehrenbreitstein.

7) Como podemos definir os termos:

a. Horário Espiritual (HE):

O HE é, em primeiro lugar, um meio ascético de cooperação com a graça para vencer a negligência, o esquecimento, o subjetivismo e a mudança de ânimo, buscando a santificação pessoal. Com os inúmeros compromissos e atividades de cada dia, facilmente esquecemos de Deus. O HE nos ajuda a viver em união com Deus e a estarmos atentos às inspirações do Espírito Santo. Por meio dele nos dispomos a parar e a ouvi-lo, a entrar em contato com Deus.

b. Exame Particular (EP):

O EP supõe a escolha de um campo determinado de luta ou uma atividade concreta como objeto particular de nosso esforço. Significa empenhar-se ativamente na conquista do IP, isto é, concretamente, das atitudes necessárias para isso. Através do EP, pouco a pouco, em forma progressiva e planejada, buscamos vencer o homem velho que há em nós e revestir-nos do homem novo segundo a imagem de Jesus Cristo.

c. Propósito Particular (PP)

O PP é o ponto de concentração da força na luta pela autoeducação, é a concentração do esforço em um ponto do campo escolhido como Exame Particular, de modo que, através de atos concretos, motivados pelo IP, se avance na conquista de atitudes, na conquista de virtudes e, assim, superando nossos pontos negativos de comportamento, caminhar na direção da maturidade, da personalidade madura, buscando formar em nós aquele tipo de pessoa definida pelo nosso Ideal Pessoal.

8) Como estes pontos se relacionam com a nossa autoeducação?

O nosso “EU” pode apresentar-se, à primeira vista, como uma CONFUSÃO. Essa confusão resulta da realidade de que temos uma história pessoal, um temperamento e um Impulso fundamental (ou disposição fundamental ou paixão predominante). Essa confusão deve levar-nos à descoberta do eu, ou seja, do nosso IDEAL PESSOAL e, na sequência, à CONQUISTA dele. Essa conquista se dá por meio do nosso HE, EP e PP, com o devido controle por escrito. Isso trará como resultado a posse do EU, isto

é, a integração da personalidade. Em outras palavras, a prática da autoeducação requer que aprendamos a nos autoconhecer. Quem sou eu? Qual é o meu temperamento? Quais são as minhas qualidades e defeitos principais? Quais são os meus anseios mais profundos? O que eu quero ser na vida? Qual o meu ideal? Portanto, o primeiro passo para autoeducar-me é conhecer-me a mim mesmo!

9) Qual é a meta da autoeducação?

É a integração da personalidade, sua harmonia e plenitude, é o homem novo querido por Deus. O ser humano integral é aquele que desenvolve suas potencialidades fundamentais: sua inteligência, sentimentos e vontade e pode vincular harmonicamente a vida natural e sobrenatural.

10) Para qual razão o Pai e Fundador criou o controle ESCRITO do horário espiritual como meio ascético?

Para que busquemos coerência entre FÉ e VIDA. É um estilo de vida para buscarmos nossa santidade, isto é, vivenciarmos na prática aquilo que acreditamos. Segundo nosso fundador, a aspiração à santidade sem o controle ampliado pode transformar-se em brincadeira, pois podemos nos fechar à graça de Deus a qual nos ajuda a vencer a negligência, o esquecimento, o subjetivismo e a mudança de ânimo. O HE é uma segurança para a vida espiritual, para estarmos atentos e sermos dóceis às inspirações do Espírito Santo em nossas ações diárias.

O registro do HE é uma importante ferramenta de acompanhamento diário da nossa Ascese, auxiliando no momento da prestação de contas. Analisando o nosso registro, podemos visualizar o que conseguimos cumprir e acompanhar o nosso progresso. À medida que percebemos que nosso esforço está surtindo efeito, sentimos uma alegria interior e recebemos a graça para persistirmos na fidelidade à ascese.

11) Por que como União de Famílias devemos também fazer o Horário Espiritual?

Como unionistas **aspiramos à máxima perfeição possível** do nosso estado, por isto cada membro obriga-se livremente a ter um HE controlado por escrito.

12) Qual a diferença entre o Horário Espiritual (HE) e o Exame Particular (EP)?

O Horário Espiritual nos mantém em harmonia com Deus, com as pessoas, com o nosso trabalho e com nós mesmos. Ele é o alimento para que nossa vida de cristãos seja **sadia e vigorosa**. Na prática ele é a tabela a qual definimos os pontos que queremos melhorar em cada vinculação (com Deus, nosso trabalho, a nós mesmos e com os outros).

Já o Exame Particular nos proporciona uma arma poderosa na luta para desenvolver e concretizar o nosso IP na vida diária. Corresponde a uma decisão clara de nossa **vontade**. Na prática, é o ponto mensal que definimos para controlar os impulsos gerados por nossa paixão dominante.

13) Como devo realizar o meu Exame Particular?

O termo (EP) aponta para o que nos propusemos: alcançar uma atitude ou virtude determinada, a ser revisada diariamente. O Exame Particular é um instrumento de luta e de progresso espiritual. Aborda, num campo de conquista específico, em geral relacionado com nosso Ideal Pessoal e com nosso temperamento. Esse campo de conquista se expressa numa **atitude** que quero adquirir, manter ou aperfeiçoar, ou a algum defeito da minha personalidade que quero trabalhar. A partir desse campo escolhido, elaboro um **Propósito Particular (PP)**, ou seja, a atitude que quero conquistar. O importante é ter presente, ao longo do dia, esse PP, tornando-o presente, lembrando várias vezes ao dia e durante um tempo (um mês, ao menos). Sugere-se que o PP seja lembrado pelo menos três vezes ao dia: pela manhã, à tarde e à noite.

O Pe. Kentenich ensinou sobre a natureza dessas resoluções: elas devem ser concretas, diárias e controláveis – não apenas “eu quero ser paciente”, mas tão concretas quanto “serei paciente com meus amigos quando eles me provocarem por causa do meu cabelo ruivo”; também devem ser concretas para permitir que eu possa dar uma resposta clara de sim ou não quando me pergunto “Eu fiz isso” no final do dia.

Vejamos um exemplo - se meu EP é manter a alegria, posso elaborar e escrever uma frase que repetirei durante o dia, como: “Nada tirará minha alegria” ou uma jaculatória: “Mãe, ajuda-me a manter a alegria”. A partir desse campo, posso elaborar meu PP, por exemplo: “Acolherei com um sorriso e sincera alegria a quem se aproximar de mim, seja meu conhecido ou não”.

No final do mês posso revisar meu EP, muitas vezes em conexão com a prestação de contas e/ou a confissão mensal. A pessoa então considera qual seria o próximo passo de crescimento espiritual e busca um novo EP (concreto, diário, controlável). Talvez o antigo EP não tenha funcionado bem ou falhou porque não era específico o suficiente; então posso querer tentar novamente de uma forma diferente e mais concreta. Ou talvez tenha notado que funcionou muito bem e que me beneficiaria fazê-lo pelo segundo mês, ou ainda, eu note que já conquistei aquela atitude e posso buscar outro campo de conquista. Todos esses são cenários possíveis. O principal é que o EP ajuda a nos manter focados no crescimento espiritual e pessoal, não em generalidades, mas em ações reais e concretas.

14) Seria o HE apenas um formalismo?

Se considero o fato de apenas fazer os “risquinhos” segundo o seu valor próprio, sendo apenas uma forma de representação exterior, sim, pode ser tornar apenas formalismo. Mas o ato das anotações do HE não tem valor simbólico. Ele é a expressão de um grande projeto de vida e deve ser segurança e meio para realizá-lo.

Por isto, nosso Pai e Fundador sempre ensinou que a **LIBERDADE** é a educação a uma determinada **CAPACIDADE DE DECISÃO**. Essa decisão deve ser clara com uma vigorosa capacidade de execução.

Primeiro a decisão e após a tomada de decisão vem a vontade de execução, então deve-se executar, **CUSTE O QUE CUSTAR**. O controle escrito do HE e EP seria, então, um ato de liberdade, mesmo quando o fazemos contra a vontade do momento, ou seja, sem sentirmos vontade, por exemplo, de fazer hoje o que decidimos ontem.

15) Como posso elaborar o Horário Espiritual adequado ao cultivo da espiritualidade diária e para assegurar a conquista do Ideal Pessoal?

O HE deve considerar nosso IP como farol que nos guia ao longo do dia, a fim de que alimentemos nosso corpo de maneira espiritual assegurando um caminho de santidade e de acordo com os planos de Deus. Para isso, considerando a sua rotina de vida, pode-se elaborar um roteiro com ações que possibilitem a vinculação a Deus ao longo do dia, como, por exemplo, escolhendo jaculatórias para momentos específicos, oração nas refeições, oração no despertar e ao dormir. Também podemos escolher ações que nos vinculem às pessoas, ao trabalho e às coisas.

Alguns exemplos de pontos que posso colocar no meu Horário Espiritual, segundo o organismo de vinculações encontram-se no quadro abaixo:

Vinculação			
A Deus e à Mãe	Ao próximo	Às coisas, ao trabalho, à natureza	A mim mesmo
Oração da Manhã Meditação do Rosário; 10 minutos de leitura espiritual; Oração em família; Abençoar os filhos; Oração da Noite.	Diálogo regular com o cônjuge; Um gesto amável para com meus filhos; Um ato de caridade para um necessitado.	Oferecer o trabalho ao Capital de Graças no início do dia; Chegar pontualmente ao trabalho; Separar lixo orgânico do reciclável.	Caminhada diária; Atividade física duas vezes na semana; Levantar-se na hora marcada; Realizar um hobby.

16) Tem um número definido de ações que devem ser colocadas no HE?

Cada pessoa deve escolher as ações dentro de sua realidade. Se possível, escolher uma ação que possibilite a vinculação a Deus, uma que possibilite a vinculação ao próximo e à família, uma ao trabalho e às coisas e uma a mim mesmo. As ações precisam ser concretas e deve-se escolher o número de vezes que será realizada durante o dia, por exemplo: “Rezar o Confio 3 vezes ao dia”. É importante não escolher muitas ações de uma vez, principalmente quando se inicia a realização do HE. É melhor escolher poucas ações e conseguir realizá-las, do que propor-se a realizar várias ações e depois não conseguir, o que causa frustração e pode levar à desistência do controle por escrito. Além disso, algumas ações acabam tornando-se tão naturais para a pessoa, que ela deixa de colocar no HE, substituindo-a por outra, mas continua a realizá-la. Se usarmos o exemplo acima, após muito tempo realizando a prática de rezar 3 vezes ao dia a oração do Confio a que se propôs, a pessoa não

falha mais, porque a ação se tornou um hábito, de forma que ela pode deixar de anotar isso e substituir por outra ação que julgar necessária.

17) *Como devo registrar o Horário Espiritual?*

O HE deve ser registrado através do controle diário por escrito. Por ora, dispomos das cadernetas de Schoenstatt, mas o Núcleo da Ascese pensa em desenvolver novos métodos para o registro do HE.

18) *Como devo fazer esse registro por escrito?*

O registro por escrito deve considerar basicamente o que foi realizado durante o dia, a partir de uma vinculação harmônica com Deus, com as pessoas, com o trabalho e com nós mesmos. A ferramenta utilizada poderá ser uma planilha construída com pontos importantes e atividades concretas a serem realizadas em relação a cada ponto que se pretende conquistar.

19) *Qual a diferença entre prestação de contas/confissão e comunicação?*

A prestação de contas é feita todos os meses para o diretor espiritual/confessor, no que diz respeito ao que foi (ou não) realizado sobre o Horário Espiritual, o Exame Particular e o Propósito Particular, alinhados ao Ideal Pessoal. A comunicação, no entanto, é uma ação posterior à prestação de contas, pois consiste em comunicar ao Dirigente do Grupo da Comunidade Oficial, a que se pertence, se a prestação foi realizada ou não. É importante ressaltar que, mesmo não havendo a prestação de contas, a comunicação deve sempre ser feita.

O Estatuto recomenda a prestação de contas mensal no contexto da confissão. A prestação de contas é o ato de citar ao confessor permanente, em detalhes ou em síntese, determinados pontos (um ponto do HE e o ponto do EP) e mencionar o cumprimento ou não do propósito que se estabeleceu naquele mês. Isto pode acontecer durante a confissão ou não.

20) *Como ser mais perseverante e fiel no registro por escrito do Horário Espiritual?*

Se for muito difícil, para você, realizar o controle por escrito, ofereça isso ao Capital de Graças e coloque esse esforço como um dos pontos do HE. Você pode usar a agenda do celular ou o despertador para lembrá-lo de anotar o seu HE antes de dormir. Deixe sua caderneta (ou o meio que utiliza para seu controle por escrito) em um lugar visível, por exemplo, próximo a sua cama.

21) *A quem devo fazer a comunicação da prestação de contas?*

A comunicação da prestação de contas deve ser feita ao Dirigente do Grupo da Comunidade Oficial (C.O.) a que pertença, mensalmente.

22) Qual é a data para a comunicação da prestação de contas?

A comunicação deve ser realizada até o dia cinco (5) de cada mês.

23) Posso apenas fazer a confissão mensal e não fazer a prestação de contas?

Se o sacerdote não tiver discernimento sobre o funcionamento da prestação de contas, segundo os princípios do Movimento de Schoenstatt, pode ser feita somente a confissão considerando os pontos importantes do exame particular. Neste caso a confissão vale como prestação de contas. Em seguida deve-se fazer a comunicação ao dirigente do grupo da CO

24) Caso não faça a prestação de contas, no referido mês, é necessário comunicar ao Dirigente?

Sim, pois a comunicação independe se houve ou não a prestação de contas, sendo indispensável, portanto, comunicar sempre: “fiz a prestação” ou “não fiz a prestação”.

25) Com quem posso fazer minha prestação de contas?

A prestação de contas deve ser feita ao diretor espiritual e/ou confessor permanente, podendo ser um sacerdote, e na dificuldade em ter este sacerdote como diretor espiritual, é possível que seja uma Irmã de Schoenstatt.

Segundo o Fundador, nossa ideia diretriz consiste em prestar contas mensalmente no quadro da confissão sacramental. Não devemos esquecê-lo nem deixar de considerar a graça do sacramento da reconciliação, por isto procuramos uma solução mais próxima possível desta como regra. Quando é difícil realizá-la, podemos recorrer a uma solução semelhante a de José Engling durante a guerra e, prestar contas mensais por escrito, por telefone, e-mail, ou outro método moderno, a um sacerdote aberto à espiritualidade de Schoenstatt, mas sempre lembrando que estes meios devem ser usados em situação excepcional.

26) Qual a diferença entre o confessor permanente e o diretor espiritual?

Normalmente, o papel do confessor permanente não é o de diretor espiritual. A atuação do confessor permanente deve restringir-se a constatar, em cada caso concreto, o que o Espírito de Deus exige, para ajudar a realizar suas inspirações. O verdadeiro diretor espiritual é o Espírito Santo. Neste sentido, o nosso Pai e Fundador conclui que não queria para as suas comunidades de elite diretores espirituais, mas sim confessores permanentes.

27) Por que é recomendado termos um confessor permanente?

Para nosso Pai e Fundador, a santidade é “escuta atenta e dócil das inspirações do Espírito Santo”. Um confessor permanente pode ajudar a abrir-nos às inspirações do Espírito Santo e segui-las. O acompanhamento pelo confessor permanente constitui uma ajuda importante para aceitar a

experiência dos próprios limites, da culpa e da fraqueza humana. Favorece a consciência de valor pessoal e um sadio sentimento de culpa. A confissão regular com um confessor permanente, capaz de acompanhar nosso itinerário espiritual, favorece o crescimento espiritual.

28) A prestação de contas deve ser acompanhada da confissão?

É aconselhado que a prestação de contas seja acompanhada pela confissão, principalmente quando o diretor espiritual for um sacerdote. Quando não for possível a confissão no momento da prestação de contas, ela pode ser realizada posteriormente. Em alguns casos, poderá ocorrer apenas a prestação de contas, sem a confissão, especialmente se o diretor espiritual não for um sacerdote.

29) Por que devemos comunicar ao dirigente do grupo da comunidade oficial nossa prestação de contas?

São dois os motivos: o primeiro deles está relacionado ao sentido de pertença à comunidade da União de Famílias, a qual livremente dissemos sim ao estilo de vida proposto pela comunidade através do Estatuto e aos costumes da União. É sinal de fidelidade à comunidade e expressão do espírito da obediência devido aos “pais espirituais”. O segundo motivo tem uma função de garantia e controle em vista da autoeducação.

30) Quais são as consequências previstas no Estatuto caso não realize a prestação de contas e a comunicação ao dirigente do grupo da CO?

Casos	Frequência	Consequência
O membro comunica ao dirigente de grupo da CO que NÃO fez a prestação de contas ao confessor, seja na confissão ou fora dela.	3 meses alternados ou 3 meses seguidos	Dirigente de grupo da CO entrará em contato com o casal membro para se inteirar das razões que estão dificultando a prestação de contas e procurar junto aos membros meios para superar esta dificuldade.
O membro não comunica ao dirigente de grupo da CO se fez ou não a prestação de contas ao confessor	3 meses alternados	Dirigente de grupo da CO entrará em contato com o casal membro para se inteirar das razões que estão dificultando a prestação de contas e/ou a comunicação e procurar junto aos membros meios para superar esta dificuldade. Dirigente de grupo da CO deverá informar a direção da Região as medidas tomadas para superar as dificuldades e corrigir a omissão.
	3 meses seguidos	Se a omissão da comunicação for consciente e intencional o membro se autoexclui da comunidade. A direção da região entrará em contato com o membro e se certificará de que a tríplice omissão deve ser interpretada neste sentido (ver art. 33, II do estatuto).

OS TEMPERAMENTOS E A ASCESE

O autoconhecimento é imprescindível para obter êxito na prática ascética. Conhecer o nosso temperamento e a nossa paixão dominante ajuda-nos a elaborar nossos propósitos e a realizar nosso horário espiritual e nosso exame particular. Apresentamos, a seguir, um resumo das principais características dos quatro tipos básicos de temperamento: **colérico** e **sanguíneo**, cuja paixão dominante é a **combatividade**, e **melancólico** e **fleumático**, cuja paixão dominante é a **afetividade**.

Além das características principais também são apresentadas sugestões para trabalhar a autoeducação dos pontos fracos e frases motivadoras para cada temperamento dominante. Lembramos, também, que cada pessoa é um ser único criado por Deus e que todas as pessoas apresentam misturas dos temperamentos em diferentes proporções. Entretanto, para a maioria de nós, um tipo de paixão e de temperamento tende a ser predominante. Cabe a cada um de nós realizar uma autoanálise sincera e escolher pontos que possam ser trabalhados na nossa autoeducação, usando os meios ascéticos que Schoenstatt nos oferece, em busca da realização de nosso Ideal Pessoal. Mais detalhes, a respeito de cada temperamento, estão no Caderno 2.



Temperamento Colérico

Qualidades	Fraquezas	Como autoeducar-se
<ul style="list-style-type: none">• Pessoa confiante, segura, sabe o que quer• Dificuldades são desafios e não barreiras• Autodisciplina, executa tarefas com perfeição• Trabalhadora e faz trabalhar• É aberto e franco• Se concentra no objetivo final, adversidades não o desanimam• Inteligência penetrante, clareza de ideias• Atua pela razão, líder nato• Ainda que não demonstre, pode abrigar um grande afeto• Entrega-se por completo a tarefas• Prático, decide através de fatos concretos• Lutador, enérgico• Tem iniciativas• Organizado, estrutura as coisas do dia a dia	<ul style="list-style-type: none">• Quer ter sempre razão, mandão• Faz tudo para justificar-se• Orgulhoso, pode desprezar os outros• Dominador, decide por si e pelos outros• Autossuficiente• Desconfia e desmerece das capacidades dos outros• Não cede tão fácil, quando cede• Pode ser demasiado exigente com os filhos• Impaciente, agressivo, falta de delicadeza• Intolerante, arrogante, prepotente, ditador• Teimoso• Fim justifica meios• Impessoal, rude, passa por cima dos outros	<ul style="list-style-type: none">• Reconhecer erros, pedir perdão• Cultivar a gratidão• Cultivar o “bom dia”, “como vai”...• Descobrir e valorizar as qualidades dos outros• Não tomar decisões quando nervoso ou impaciente• Procurar uma meta elevada e nobre que dê sentido a sua vida• Verdadeira liderança = renunciar a si mesmo + valores espirituais + servir• Abrir-se a Cristo, cuidar que a autossuficiência não o deixe num canto da vida• “Perder tempo” com os filhos, não esperar grandes coisas para elogiá-los

FRASES MOTIVADORAS

Tudo para maior glória de Deus (Santo Inácio de Loyola)

Aquele que quer ser o maior deve converter-se e tornar-se como um destes pequenos



Temperamento Sanguíneo

Qualidades	Fraquezas	Como autoeducar-se
<ul style="list-style-type: none">• Possui inteligência viva e imaginação fértil• Improvisa facilmente, conseguindo se sair bem de situações difíceis• É pronto para o que lhe pedem• É uma pessoa aberta e adaptável às circunstâncias, percebendo logo o que é mais conveniente no momento• Sempre acredita na vitória• É alegre e otimista, é extrovertido e ri com facilidade• Diz tudo o que pensa e sente sem pensar se é conveniente ou não• Se relaciona facilmente com as pessoas, é cordial e alegre, é querido por todos• Sabe entrar e contar coisas interessantes, fazendo uma narração bem colorida• É sensível diante do sofrimento dos outros (chora junto, ri junto)• Sabe corrigir sem ferir• Se for ofendido explode com facilidade, mas esquece rápido• É generoso, expressivo, e gosta do concreto	<ul style="list-style-type: none">• É superficial no seu modo de pensar e julgar.• Custa-lhe concentrar-se. Começa mil coisas e não termina nenhuma• É inconstante• Cultiva muitas amizades, mas nenhuma em profundidade• Fala demais: tem que ver tudo, ouvir tudo e falar de tudo• É muito vaidoso• Gosta de chamar a atenção• É irreal, sonhador, distraído• Não é pontual• É esquecido• É influenciável, inquieto e desorganizado	<ul style="list-style-type: none">• O sanguíneo deve aprender a dominar-se• Tem que apreender a fazer um esforço metódico e contínuo• Tem que aprender a cuidar da ordem• Deve educar a sua superficialidade, pensando antes de falar ou agir; fazendo bem o que está fazendo; terminando o que começou <p>NECESSIDADES:</p> <ul style="list-style-type: none">• Firmeza e estabilidade• Coerência• Continuidade• Domínio próprio, Firmeza espiritual

FRASES MOTIVADORAS

Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco (1Ts 5:18)
Alegrai-vos na esperança, sede pacientes na tribulação, perseverai na oração (Rm 12:12)



Temperamento Melancólico

Qualidades	Fraquezas	Como autoeducar-se
<ul style="list-style-type: none">• Riqueza interior, fidelidade, profunda sensibilidade• Faz o mais perfeito possível• Espírito de sacrifício• Analisa cada assunto• Pensa antes de falar• Busca justiça e verdade• Pontualidade, entrega tarefas no prazo• Preocupa-se com os detalhes• Amigo leal• Analítico, criativo• Capacidade de analisar o passado e tirar lições• Rico relacionamento pessoa a pessoa• Elevado padrão de qualidade• Capta as necessidades dos outros• Consciente de suas limitações	<ul style="list-style-type: none">• Egocêntrico• Autopiedade, dó de si mesmo• Preocupado consigo mesmo• Perfeccionista, exigente• Custa ser objetivo• Muitas vezes confuso• Medo do fracasso• Dúvidas, preocupações, insegurança, sentimentalista• Depreciação de si mesmo• Medo de ser rejeitado• Aversão às críticas• Lembra mais dos erros do que dos acertos• Complexo de inferioridade• Fica remoendo suas fraquezas e miséria pessoal• Foge da realidade – devaneio• Tendência à depressão• Pouca confiança em si	<ul style="list-style-type: none">• Alegrar-se com tudo que há de bom e de belo na vida• Pensar mais na causa de cristo e do próximo do que em si mesmo• Receber, com alegria, as congratulações e elogios sinceros• Ter fé em suas capacidades, acreditar que pode, que vai dar certo• Aprender a decidir-se e tomar responsabilidades• Aprender a perdoar, passar por cima dos sentimentos• Avaliar o mérito do pensamento negativo, contrapor um positivo• Cultivar senso de humor• Não esperar outro pedir, oferecer-se

FRASES MOTIVADORAS

Tudo posso naquele que me fortalece (Fil 4,13)
Alegra-te... Cheia de graça... O Senhor é contigo!



Temperamento Fleumático

Qualidades	Fraquezas	Como autoeducar-se
<ul style="list-style-type: none">• Inteligência prática e racional, passo a passo se chega à verdade• Vontade constante e fiel nas coisas pequenas• Possui grande estabilidade emocional• Mantém-se calmo nas situações mais difíceis• Humor bem desenvolvido• Possui uma boa memória e, também, é bastante observador• Adapta-se facilmente aos amigos• Eficiente• Deseja o menos possível preocupação e não entende por que outros ficam tão agitados acerca de coisas pequenas• Tem muita potencialidade como conselheiro	<ul style="list-style-type: none">• É muito lento, preguiçoso• Torna-se frio e insensível• Cômodo, prefere as coisas mais fáceis• Normalmente é fechado em relação às pessoas• Possui humor mordaz, gosta de ridicularizar• É carente de iniciativa• Calculista• Desmotivado	<ul style="list-style-type: none">• Bem educado, pode realizar os trabalhos mais difíceis, que os outros não teriam condições de realizar• Pode possuir um grande espírito de abnegação e servicialidade• Deve procurar tomar iniciativa• Deve-se procurar aproximar-se mais das pessoas, deixando a comodidade de lado• Vencer a mediocridade• Cuidar com as brincadeiras <p>NECESSIDADES</p> <p>Precisa combater a indiferença. Se o fleumático começa a exercitar um amor para servir, seu coração se abrirá mais e mais, para as necessidades e dificuldades de outros.</p>

FRASES MOTIVADORAS

Avante!

E não conformeis com este mundo, mas transformai-vos pela renovação da vossa mente
(Romanos 12:2)