

Manual Prático

DOS TEMPERAMENTOS



*O objetivo deste manual não é
propor um estudo sobre a
teoria dos **4 temperamentos**,
mas um exercício espiritual de
acordo com os vícios e as
virtudes comuns a cada um.*





Muitas pessoas tratam do tema com grande maestria, entre eles, destaco 3 nomes que me ajudaram a compreender da melhor maneira possível esta teoria.

Italo Marsili

Rebecca Athayde

Mateus Gattolini

É justo que a eles sejam dados os créditos de seus trabalhos e a indicação para que você mesmo possa conhecê-los melhor.

mas para irmos



DIRETO AO PUNTO

este caderno contém um guia de vivência do combate espiritual contra os vícios dominantes de cada temperamento, um exame de consciência elaborado de acordo com a nossa Masterclass

"Segredo dos Santos"

O combate *do colérico*



Vício dominante:

Ira

Virtude dominante:

*Cora-
gem*

Exame de Consciência



Tenho procurado vingança? Planejei fazer o mal a alguém? Fiz esse mal? Desejo que as pessoas paguem por algum mal que fizeram comigo? Desejei o castigo divino para alguém? Falei contra Deus? Murmurei contra os fatos da minha vida ou contra as pessoas? Falei mal do próximo com ou sem razão? Expus os defeitos alheios? Fui arrogante com as palavras? Usei palavras de baixo calão? Me irei contra mim ou contra o próximo?

Objetivos a serem alcançados:

acolhimento, menos imposição, humildade, esmola, desconfiança de si, paciência com o próximo.

Práticas devocionais:

Via-Sacra, às sextas-feiras;

Rosário, todos os dias (você não é cristão de terço, faça jus a sua prepotência)

Meditação diária (15m)

Leitura Espiritual diária (30m)

Santos intercessores:

São Paulo, São Francisco de Sales, São Jerônimo e Santo Inácio de Loyola

Oração do Colérico

Senhor, estou diante de Vossa Realeza e quero de todo o coração ser tido como vosso servo. Dou-te graças por todos os benefícios que me haveis concedido no passado e por todos os bens futuros. Sei que a soberba me leva a cometer graves pecados, ferindo a minha relação contigo e com meus irmãos. Confiastes a mim um grande dom de ser fogo para a humanidade, mas por meus vícios queimei a quem precisava apenas aquecer e até a mim mesmo. Vos peço, meu Rei, que eu aprenda a ser a medida justa em todas as ocasiões que me sucederem e que minha busca por glória seja o meu fim se não priorizar a Vossa Glória. Que eu seja humilhado com maior força do que já humilhei alguém. Dá-me, Senhor, tenacidade na fé, vigor na penitência, firmeza nas virtudes e delicadeza para amar aos meus irmãos. Vos peço, pela intercessão de São Paulo, Santo Inácio e São Josémaria a graça de não transformar em desgraça, os dons que confiastes a mim. Por Cristo, Vosso Filho e meu Senhor, na unidade do Espírito Santo.

Assim seja!



O combate *do melancólico*



Vício dominante:

Inveja

Virtude dominante:

Intensi- dade

Exame de Consciência



Me entristeci com a alegria de alguém? Desejei que alguém não tivesse recebido alguma graça? Me alegrei quando vi alguém em sofrimento? Murmurei contra o próximo, falando mal com indiretas? Falei mal de alguém abertamente, citando seu nome? Corrigi o mal que falei do próximo? Menti sobre defeitos alheios? Quis o mal para alguém? Tenho tido pensamentos de desesperança?

Objetivos a serem alcançados:

não guardar mágoas, dar atenção aos outros, concentrar-se nos seus objetivos, ser firme e trabalhar.

Práticas devocionais:

Via-Sacra às sextas-feiras;

Ofício da Imaculada às quartas e aos sábados;

Rosário diário;

Meditação diária (30m)

Leitura Espiritual (10m)

Santos intercessores:

São João, Santa Teresinha, São Bernardo

Oração do Melancólico

Senhor, meu justo e fiel amigo. Graças vos dou por serdes minha eterna confiança, pois sempre estive aqui em todos os momentos que te busquei. Peço-vos que me acolheis em minhas súplicas, pois nada e nem ninguém é capaz de compreender o que se passa em meu coração. Mas tu sabes, que dentro desta calma que toma conta de mim, existe um coração ardente de angústias. Tu sabes, Deus, o quão difícil é esquecer as ofensas que a mim são causadas. Por isso vos peço, ensina-me a perdoar verdadeiramente e a levar com paz interior todos os sofrimentos que me sucedem. Dá-me, ó Papai, pela intercessão de Santa Teresinha, um coração doce, um amor sincero e uma fé sem fim. Por Cristo, Vosso Filho e meu auxílio, na unidade do Espírito Santo. Assim seja!



O combate *do fleumático*

Vício dominante:

Avarieza

Virtude dominante:

Conhe-

cimento

Exame de Consciência



Utilizei de meios ilícitos para conseguir algum benefício? Desacreditei da Providência com preocupações inúteis sobre o dia futuro? Tive medo excessivo de perder bens temporais? Enganei alguém para benefício próprio? Menti para lucrar ou consolidar uma imagem pessoal falsa? Fiz promessas que não cumpriria? Menti em juramentos? Usei de violência psicológica ou física para adquirir algum bem? Traí? Fui insensível em minhas relações pensando apenas no bem estar pessoal? Me neguei a fazer as obrigações de estado?

Objetivos a serem alcançados:

ânimo em suas atitudes, diligência, domínio de si

Práticas devocionais:

Jejum semanal;

Terço;

Penitência frequente;

Via Sacra às sextas-feiras.

Santo intercessor:

São Tomás de Aquino

Oração do Fleumático

Senhor, meu Deus Imutável e Eterno. Graças vos dou por jamais haverdes desistido de mim, mesmo quando deixei-te abaixo de meus prazeres sensíveis. Peço-vos ânimo para vos ter como meu objetivo maior. Tu sabes, Senhor, que meu coração deseja verdadeiramente querer servir-te e tu, somente tu, sabes quem realmente sou, mesmo quando não sei dizer o que quero ou o que sou. Peço perdão, por causa das pessoas que deixei passar sem falar de ti, porque me fizestes dotado de um tal carisma que todos desejam estar ao meu lado e quase nunca sou grato por isso. Dá-me meios para esforçar-me na vida espiritual, paciência para lutar pela justiça, diligência para servir-te e um amor altruísta. Vos suplico, pela intercessão de São Domingos Sávio, que seja Tu o desejo de minha imitação. Por Cristo, Vosso Filho e meu ânimo, na unidade com o Espírito Santo. Assim seja!



O combate *do sanguíneo*



Vícios dominante:

*Gula e
luxúria*

Vícios da carne



Virtude dominante:

Alegria

Exame de Consciência



Me comportei de modo inconveniente com expansividade física e moral? Falei coisas inúteis ou pecaminosas, como fofocas, conversas frívolas ou falas de duplo sentido? Tomei atitudes sem pensar prejudicando minha vida espiritual, moral, física ou psicológica? Desprezei meu corpo com atitudes não higiênicas ou me vestindo com desleixo por preguiça? Fui inconstante nas promessas feitas a Deus, aos outros ou a mim mesmo? Busquei o prazer desordenado? Odiei as Leis divinas e os preceitos da Igreja por não conseguir praticar ou por qualquer outro motivo? Me desespero em relação ao futuro por medo de não conseguir o que desejo?

Objetivos a serem alcançados:

constância, abnegação, nobreza, silêncio, apego a bens espirituais.

Práticas devocionais:

Contemplação diária (30m);

Terço;

Jejum;

Ofício da Imaculada aos sábados.

Santo intercessor:

Santo Agostinho e São Pedro.

Oração do Sanguíneo

Senhor, meu Deus escondido e silencioso. Graças a ti, por todas as belezas que dispõem a nós, mesmo sem merecermos. Peço-te, meu Senhor, que eu aprenda a ouvir teu silêncio em meu coração; que eu saiba calar o som que o mundo ecoa em meu interior para que eu possa dar lugar somente a ti, que me parece tão distante, estando tão perto. Perdoa-me por todas as vezes que optei pelo mundo em vez de deleitar-me diante de teus doces mistérios de amor. Reconheço minhas paixões orientadas pelo caos da humanidade e os impulsos desnecessários que me ocorrem. Que eu aprenda a queimar até o fim a injustiça e a impiedade. Que minha sede por ti não seja passageira e vã, mas seja Tu o meu eterno desejo de amor. Vos peço, pela intercessão de São Pedro e São Filipe Néri, um amor indestrutível e uma alegria sem fim. Por Cristo, Vosso Filho, e desejo de minha alma, na unidade com o Espírito Santo.

Assim seja!





SANTIFICAI-VOS
tantum Deo indiget

2022