“Velad y orad, para que no caigáis en tentación; que el espíritu está pronto, pero la carne es débil.” (*Mateo* 26,41)

VIRTUD:
Vive con valores

TEMPLANZA

cefas
Comunidades eclesiales

ABRIL 2025

¿QUÉ ES LA TEMPLANZA?

- Virtud cardinal..
- Pone en orden las pasiones..
- Modera la atracción a los placeres sobriedad.
- Procura el equilibrio en el uso de los bienes.

Esta virtud permite tener el control sobre uno mismo. Asegura que las pasiones no dominen la razón, la voluntad o el corazón.
Quien cultiva esta virtud es capaz de dominarse a sí mismo, lo cual es indispensable ser dueño de uno.

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

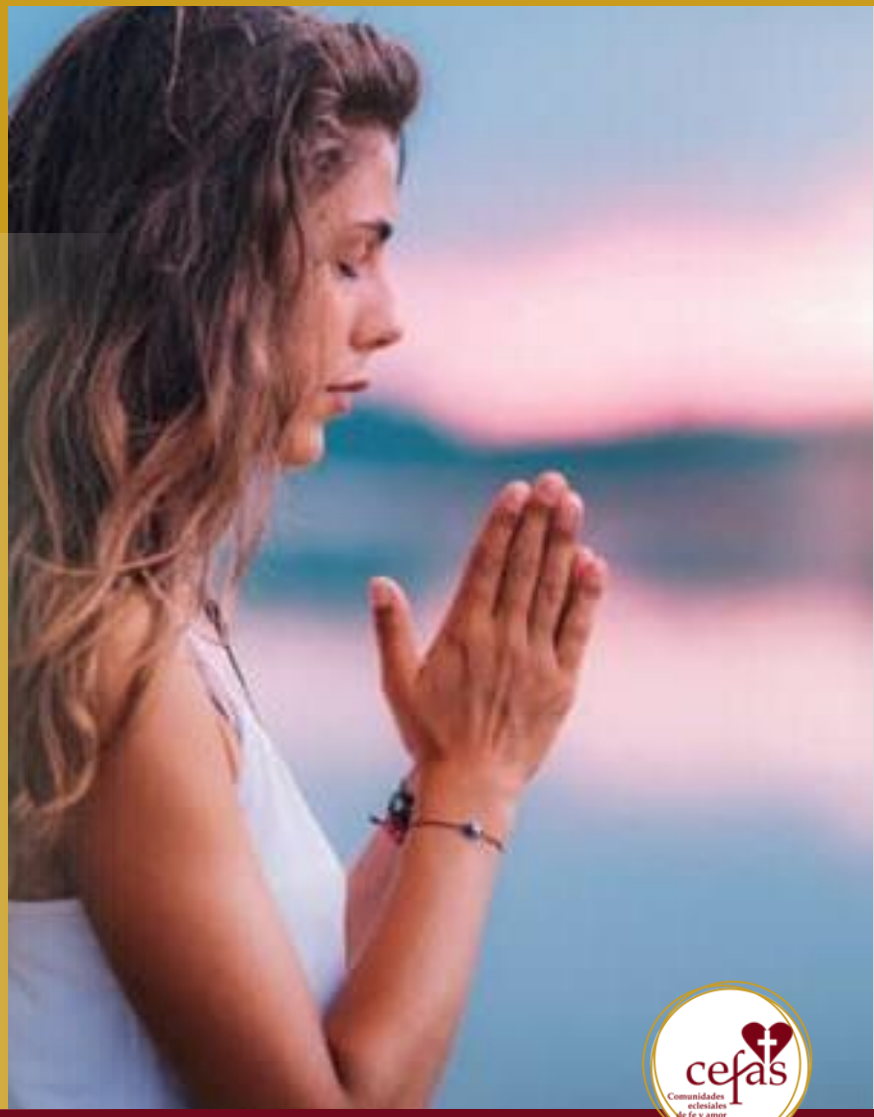
Tú puedes vivir esa virtud si...

- Dominas tus pasiones y ambición.
- Vives desprendido de las cosas.
- No abusas de la comida, de la bebida y los placeres.
- No evades tus responsabilidades por el internet y la televisión.
- Estás atento de la astucia del mal y la mentira que promueven algunos medios de comunicación.

¿Qué pasa cuando la vives?

Experimentas una paz espiritual profunda.

- **Te controlas a ti mismo para poder amar con libertad y plenitud.**
- **Tu voluntad guía tus instintos, y le das al cuerpo el valor que tiene, sin menospreciarlo.**
- **Vives un amor comprometido con Dios, contigo mismo y con los demás.**



¿Qué medios pueden ayudar?

La PRUDENCIA: reflexionar antes de actua

El TEMPLE para decir sí, cuando es sí y no cuando es no.

DISCRECIÓN: Cuidar la intimidad.

Divertirte con AUSTERIDAD y SOBRIEDAD, buscando siempre el bien.

NO EVADIR lo que debes hacer.

Abstenerse de algo lícito por amor a Dios y para FORTALECER tu VOLUNTAD.

ENEMIGOS A VENCER

COMPLACENCIA EXCESIVA E IMPACIENCIA:
Ceder a tus deseos inmediatos sin pensar en las consecuencias y no controlar impulsos.

AVARICIA Y GLOTONERÍA:
No hay equilibrio ni bienestar

LA VANIDAD Y LA IRA:
Buscar la aprobación y no valorar lo que importa dejándote llevar por la rabia y el resentimiento.

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

¿QUÉ DICE EL PAPA?

Intenten ser libres en relación con las cosas.
“El Señor nos llama a un estilo de vida evangélico de sobriedad, a no dejarnos llevar por la cultura del consumo. Se trata de aprender a despojarse de tantas cosas superfluas que nos ahogan”.
(Papa Francisco)

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

¿QUÉ TE PROPONE CEFAS?

Usar los bienes con moderación, responsabilidad y conciencia de acuerdo a la justicia y caridad humana.

- ✓ **La reflexión para descubrir los dones que Dios me ha dado y el uso responsable de estos dones, ¿lo hago frecuentemente?**
- ✓ **Mi testimonio de vida, ¿atrae y promueve la moderación y la sobriedad en mi propia familia?**
- ✓ **Enumerar algunas acciones que como comunidad puedan hacer para promover la templanza.**

ORA POR UNA BUENA COSECHA

Señor, dame la templanza para moderar mis deseos y vivir con paz en tu voluntad. Ayúdame a ser sereno en mis pensamientos, palabras y acciones. Ayúdame a amar con libertad y a seguir tu voluntad en todo momento. Amén.

“La templanza no consiste en reprimir los deseos, sino en moderarlos, de modo que se mantengan dentro de los límites de la razón."

(San Francisco de Sales)

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

81 8368 0037

5625517212 (Celular CEFAS)

Batallón de San Patricio
#111 E-5 Valle Oriente,
San Pedro Garza García,
NL; C.P. 66260

www.cefasmx.org

CEFAScomunidades

info@cefasmx.org