



# Caderneta espiritual como ferramenta para o caminho de santidade

Spiritual notebook as a tool for the path to holiness

*Cassia Maria Jänisch\**

*Marcia Jochims Kniphoff da Cruz\*\**

Recebido em: 25/02/2025. Aceito em: 22/05/2025.

**Resumo:** *Este trabalho tem por objetivo apresentar a caderneta espiritual de registros pessoais utilizada pelo diácono João Luiz Pozzobon como ferramenta para a organização da vida espiritual daqueles que adotam esse método. A metodologia deste estudo associa a revisão bibliográfica com à análise de documentos resultantes dessas cadernetas espirituais. Diante dos resultados das cadernetas analisadas, conclui-se que a caderneta espiritual incentiva e contribui para promover a liberdade interior dos filhos de Deus, pois os elementos presentes nelas evidenciam a conquista do aprofundamento da vida espiritual. A adoção de uma caderneta espiritual possibilita uma melhor organização pessoal das atividades diárias, sobretudo dos esforços espirituais, do enobrecimento do caráter, por meio da autoeducação, fornecendo elementos para a pessoa avaliar os resultados dos seus esforços.*

**Palavras-chave:** *caderneta espiritual; diácono João Luiz Pozzobon; organização pessoal.*

---

\* Autor: Pós-Graduação de Especialização em Aconselhamento Pastoral e Direção Espiritual pela Faculdade São Basílio Magno – FASBAM (2024). Bacharel em Teologia pela Faculdade Católica de Fortaleza – FCF (2019). Atualmente, é responsável pela Pastoral do Santuário de Schoenstatt em Santa Maria/RS. Colabora com o processo de beatificação da Venerável Serva de Deus Ir. M. Emilie Engel. Irmã de Maria de Schoenstatt.

E-mail: ir.mariacassiana@gmail.com.

\*\* Coautor: Doutora em Informática na Educação (Universidade Federal do Rio Grande do Sul, UFRGS, Porto Alegre, 2018). Mestre em Educação (Universidade Federal do Rio Grande do Sul, UFRGS, Porto Alegre, 2002). Coordenadora do Projeto de Extensão UNISC Inclusão (Projeto UID, UNISC). Professora do Departamento de Engenharia, Arquitetura e Computação (UNISC) e Professora Formadora do Curso de Licenciatura em Computação e Robótica Educativa (UFRGS/UAB).

E-mail: marciakniphoff@gmail.com.



**Abstract:** *This paper aims to present the spiritual notebook of personal records used by Deacon João Luiz Pozzobon as a tool for organizing the spiritual life of those who adopt this method. The methodology of this study combines the bibliographic review with the analysis of documents resulting from spiritual notebooks. Given the results of the notebooks analyzed, it is concluded that the spiritual notebook is an incentive and contributes to fostering the inner freedom of God's children, since the elements present in the notebooks evidence the achievement of deepening the spiritual life. The adoption of a spiritual notebook allows for better personal organization of daily activities, especially spiritual endeavors, and the ennoblement of character, through self-education, providing elements for the faithful to evaluate the results of their efforts.*

**Keywords:** *spiritual notebook; deacon João Luiz Pozzobon; personal organization.*

## 1 Introdução

São múltiplos os incentivos para a organização da vida espiritual, vistos ao longo da história do cristianismo. Os beneditinos, por exemplo, que têm o lema “Ora et Labora”, isto é., “Oração e Trabalho” (Marculino, 2024), bem como São João da Cruz, conhecido como místico, devido a seus escritos de elevada espiritualidade e por ter reformado a Ordem Carmelita. Também, a ascese inaciana que tem seus fundamentos no livro escrito por Santo Inácio: “Os Exercícios Espirituais”, de Santo Inácio, incentivam o domínio do mundo interior pelo exercício de virtudes e o encontro com Cristo, por meio do Evangelho (Quevedo, 2003). No mesmo sentido, este estudo investiga a pertinência da caderneta espiritual utilizada pelo Diácono João Luiz Pozzobon como instrumento para ordenar a vida quotidiana na dimensão das atividades sociais, pastorais e dos esforços empreendidos na esfera da espiritualidade e da autoeducação, tendo como principal objetivo: ‘apresentar a caderneta espiritual de registros pessoais utilizada pelo diácono João Luiz Pozzobon como ferramenta para ordenar a vida cotidiana na dimensão espiritual de quem adota esse método’. A relevância deste trabalho para a pesquisa científica está centrada na proposta de ordenar a vida cotidiana, através da caderneta espiritual, para uma constância na prática da oração e das virtudes.

A proposta inicial da caderneta espiritual adotada por Pozzobon foi de José Engling, a partir das orientações espirituais do fundador do Movimento Apostólico de Schoenstatt, o Padre José Kentenich (Hannappel, 2010). Dessa forma, a pergunta fundamental que perpassa todos os âmbitos deste trabalho é: a caderneta espiritual utilizada por Pozzobon incentiva uma disciplina voltada à santificação?



A metodologia desta pesquisa associa a revisão bibliográfica à análise de conteúdo realizada a partir de documentos com informações sobre a caderneta espiritual como ferramenta para o caminho de santidade (Costa, 2020). Foram coletados relatos de pessoas que utilizam a caderneta em seu acompanhamento espiritual. Essas análises indicam que a caderneta desenvolvida por João Luiz Pozzobon fomenta um processo de autoeducação, que está na base dos esforços de santificação e possibilita uma avaliação mais realista da jornada espiritual.

O trabalho possui a seguinte estrutura: 2) Base espiritual para o caminho de santidade; 3) Como utilizar a caderneta espiritual; 4) O efeito da caderneta espiritual; 5) Considerações finais e referências.

## 2 Base espiritual para o caminho de santidade

Esta seção apresenta a origem do Movimento de Schoenstatt, a vida do Diácono João Luiz Pozzobon que auriu da espiritualidade de Schoenstatt em seu caminho de santidade e todos os elementos que compõem a caderneta espiritual, bem como a valiosa contribuição de São Bento, Santo Inácio e São João da Cruz para quem pretende buscar um aprofundamento espiritual em todas as dimensões humanas.

### 2.1 Movimento de Schoenstatt

O primeiro Santuário de Schoenstatt surgiu em 18 de outubro de 1914, na Alemanha. Naquela data, um grupo de seminaristas se reuniu com seu diretor espiritual, o Pe. José Kentenich, em uma pequena capela dedicada a São Miguel, para convidar Nossa Senhora a estabelecer-se naquele lugar e distribuir dons e graças em abundância, mediante a colaboração humana. Esse ato foi chamado, mais tarde, de aliança de amor. O Santuário tornou-se um lugar de peregrinação e uma escola de santidade, aberta a todos. É importante destacar que não houve uma aparição de Nossa Senhora nem qualquer fenômeno extraordinário em Schoenstatt. O único acontecimento foi a aliança de amor selada pelo Padre José Kentenich com a Mãe de Deus. Ele propôs aos jovens seminaristas um programa com um objetivo claro: “Acelerar o desenvolvimento de nossa autoeducação para transformar nossa Capelinha em lugar de peregrinação” (Kentenich, 1995, p. 51). No Santuário de Schoenstatt, a Mãe de Deus recebeu o título de “Mãe, Rainha e Vencedora Três Vezes Admirável de Schoenstatt”.

O Movimento de Schoenstatt se expandiu por todos os continentes e, hoje, existem centenas de Santuários filiais. No Brasil, existem 26 Santuários de Schoenstatt espalhados em todo território nacional.



## 2.2 Diácono João Luiz Pozzobon

O diácono João Luiz Pozzobon nasceu em 1904, no Rio Grande do Sul, Brasil. Filho de imigrantes italianos profundamente religiosos. Foi pai de sete filhos e esposo exemplar. Sustentou a família com um pequeno comércio. No ano de 1947, obteve um conhecimento profundo do Movimento de Schoenstatt. Ficou impressionado, sobretudo com a vida dos heróis fundadores<sup>1</sup>, que ofereceram à Mãe de Deus. Ele também desejava ser herói, por isso, procurava vencer diariamente os seus defeitos e dominar as imperfeições por meio do propósito particular. Dizia ele: “Portanto, este é um momento de educar o nosso interior.” (Ternes, 2008, p. 136). No ano de 1950, descobriu a sua missão específica para uma nova evangelização na sociedade, quando no dia 10 de setembro, recebeu das mãos da Irmã M. Teresinha Gobbo<sup>2</sup> uma imagem de Nossa Senhora de Schoenstatt, no formato de santuário, para levá-la às famílias e rezar o terço, quando fosse possível. Com o passar do tempo, percebeu e cumpriu sua missão de peregrinar todos os dias com a imagem da Mãe Peregrina de Schoenstatt visitando famílias, hospitais, escolas, presídios rezando com as pessoas que encontrava. Posteriormente, Pozzobon descreveu sua missão da seguinte maneira: “Disse, então à Mãezinha: ‘Tenho sete filhos e uma esposa; tenho que prestar contas a Deus de meus filhos e de minha esposa. Porém, se for vontade de Deus e Tua, um único homem pode mover o mundo inteiro’” (Uriburu, 2020, p. 30). Para realizar o seu ideal de vida de forma ainda mais abrangente, em 1972, é ordenado diácono permanente.

João Luiz Pozzobon fez parte da história do Santuário de Schoenstatt em Santa Maria, RS, desde os seus inícios, por meio do grupo de homens do Movimento Apostólico de Schoenstatt orientado pelo Pe. Celestino Trevisan, SAC. Inaugurado em 1948, esse Santuário, tornou-se a fonte de graças para a vida de Pozzobon. Nesse contexto, Pozzobon foi um homem que viveu sua entrega total à missão, tendo como exemplo o jovem José Engling<sup>3</sup> que se destacou pela vida de aliança de amor com a Mãe de Deus, sendo o pioneiro da caderneta espiritual em Schoenstatt.

<sup>1</sup> Os heróis fundadores são os primeiros integrantes do Movimento de Schoenstatt com os quais o Pe. José Kentenich iniciou a Obra de Schoenstatt. Eles foram exemplos de vida e de entrega à missão.

<sup>2</sup> Irmã Terezinha Gobbo, pertencente ao Instituto das Irmãs de Maria de Schoenstatt.

<sup>3</sup> José Engling foi um dos assim chamados ‘congregados heróis’. Muitos membros da Congregação Mariana de Schoenstatt partiram para o campo de batalha, na I Guerra Mundial, a partir do ano de 1915. Na guerra os congregados se comprovaram no amor a Mãe Três Vezes Admirável, em vista da missão do Santuário de Schoenstatt.



### 2.3 Origem da caderneta espiritual

A origem da caderneta espiritual está ligada às primeiras férias do jovem seminarista José Engling, que participou da fundação do Santuário de Schoenstatt, na Alemanha. Para ele, as férias no ano de 1915 deveriam ser uma oportunidade para comprovar que seu ideal poderia ser vivido fora dos muros do seminário. Para que seu propósito não passasse de uma mera ideia, resolveu escrever todas as noites sobre as práticas religiosas e sobre o propósito de autodomínio a que se propôs, durante o dia.

O primeiro projeto de horário espiritual controlado por escrito por José Engling traz a seguinte inscrição:

*Contribuições para o Capital de Graças da Mãe Três Vezes Admirável*

*Levantar-me pontualmente*

*Oração da manhã*

*Oração dos Congregados*

*Exame particular*

*Santa Missa*

*Comunhão*

*Leitura Espiritual*

*Terço*

*Reta intenção*

*Pequeno ato de domínio*

*de mim mesmo*

*Atos de apostolado*

*Hora de guarda<sup>4</sup>*

*Ato de contrição perfeita*

*Oração da noite*

*Exercícios de dicção<sup>5</sup>*

*Deitar-me pontualmente<sup>6</sup>*

*Contribuições para o Capital de Graças da Mãe Três Vezes Admirável*

Agosto

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Levantar-me pontualmente																
Oração da manhã																
Oração dos Congregados																
Exame particular																
Santa Missa																
Comunhão																
Leitura Espiritual																
Terço																
Reta intenção																
Pequeno ato de domínio de mim mesmo																
Atos de apostolado																
Hora de guarda <sup>4</sup>																
Ato de contrição perfeita																
Oração da noite																
Exercícios de dicção <sup>5</sup>																
Deitar-me pontualmente <sup>6</sup>																

Por meio do horário espiritual por escrito e das anotações, José Engling pôde ter uma imagem de sua vida interior como um espelho. Ele escreveu em seu diário, mesmo durante a Primeira Guerra Mundial, para a qual ele foi convocado como soldado:

<sup>4</sup> Hora de guarda: momentos de oração silenciosa no Santuário, durante as férias faria isso, transportando-se espiritualmente ao Santuário.

<sup>5</sup> Os exercícios de dicção eram em vista da dificuldade de pronunciar certas letras do alfabeto.

<sup>6</sup> A imagem e a tradução do horário espiritual constam em: HANNAPPEL, Paulo M. *José Engling: Nosso Irmão Maior*. Santa Maria: Sociedade Mãe e Rainha, 2010. p. 51.



*Durante os últimos dias desta semana estive incomodado e resmungão. Certamente isto se deve ao fato que, constantemente, me pedem favores e abusam de mim, e há companheiros que têm uma conduta insuportável; não posso desempenhar-me bem por causa de uma enfermidade e tenho horas de ócio; ademais, a fome me torna irritável. Mas estas são as boas razões? Não! Posso corrigir os camaradas, sem ser grosseiro. E o resto devo vencer por amor à Mãe. Vou combater meu gênio resmungão por meio do exame particular. Lembrar-me-ei dele, oito vezes por dia (Hannappel, 2010, p. 32).*

Com a ajuda da graça, da vinculação ao Santuário e ao fundador do Movimento Apostólico de Schoenstatt, Pe. José Kentenich, ele conseguiu superar os fracassos e limites tornando-se cada vez mais livre para a realização da sua grande missão pessoal: ser tudo para todos e especial propriedade de Maria.

### **2.3.1 Objetivo da caderneta espiritual**

A caderneta espiritual é uma ferramenta de acompanhamento espiritual, que permite ao indivíduo registrar suas práticas e reflexões diárias, acompanhando assim seu próprio progresso e deparando-se com a realidade de seus limites, o que o torna mais humilde e o impulsiona a recomeçar sempre. Esse método permite programar o dia e estabelecer metas para o futuro. Além disso, o uso dessa ferramenta pode levar a uma maior disciplina e comprometimento com as práticas, tanto os naturais como as sobrenaturais (Bueno, [s. d.]). Para as pessoas que buscam acompanhamento espiritual no Santuário, o uso da caderneta é oferecido como um meio prático no caminho da santidade de todos os dias.

### **2.3.2 Elementos que compõem a caderneta espiritual**

A caderneta espiritual é composta por dois elementos, o horário espiritual e o exame particular. Ambos estão a serviço do ideal pessoal, visando a organização de tudo o que ajuda no domínio da vida instintiva, na purificação da memória e da fantasia, na conquista de uma virtude, no aperfeiçoamento que abarca todas as dimensões da vida humana, natural e sobrenatural. “A virtude é uma disposição habitual e firme para praticar o bem. As virtudes humanas são disposições estáveis da inteligência e da vontade, que regulam as nossas paixões e guiam o nosso procedimento segundo a razão e a fé.” (CIgC, n. 1833-1834).



O uso da caderneta é uma forma de assegurar a prática de exercícios espirituais e práticos, além de possibilitar o seu controle por escrito. Os exercícios podem ser escolhidos entre orações, sacrifícios, penitências e frequência aos sacramentos. Tudo isso corresponde à psicologia humana que necessita de um autocontrole para não incorrer em pensamentos que levem a esquecer o ideal pessoal, ou seja, a meta de vida.

### *2.3.3 O exame particular*

O exame particular, como o próprio nome sugere, é uma autoanálise.: “Em geral, sob a denominação de Exame Particular, entendemos o exame de consciência feito no sentido de cultivar determinada virtude ou emendar certo defeito” (Trevisan, 1952, p. 268). Sua função é auxiliar na formação da personalidade. Para isso, é necessário que a pessoa se conheça, conhecendo o seu temperamento, virtudes e defeitos. Com esse conhecimento, a pessoa concentra toda a sua força em um único aspecto a ser potencializado; de uma virtude a ser conquistada ou de um defeito a ser trabalhado. O exame particular ao ser registrado por escrito na caderneta espiritual e controlado diariamente, deve ser assinalado de forma positiva ou negativa, se foi cumprido ou não.

No controle por escrito, é essencial destacar como o exame particular foi realizado durante o dia, conforme o exemplo a seguir: se o propósito tomado foi de ser mais empático, e a constatação a partir das anotações foi: ‘Passei a maior parte do dia sem expressar empatia, porque houve um desentendimento com o colega.’ Percebe-se aqui, que a pessoa tem uma sensibilidade muito acentuada. Após o exame diário na caderneta espiritual é necessário um balanço mensal para, ao final do mês, ter uma visão clara sobre si mesmo e o propósito que deve motivar a autoeducação.

### *2.3.4 O horário espiritual*

O horário espiritual é formulado a partir das práticas religiosas que são necessárias para quem deseja ter uma vida espiritual ordenada. As principais práticas são: oração da manhã; meditação; participação na santa Missa diariamente, quando possível; leitura espiritual; adoração ao Santíssimo Sacramento, se possível; oração do santo terço; oração da noite.

Em sua funcionalidade, o horário espiritual tem um valor triplo: Primeiramente, auxilia a pessoa a discernir o que é apropriado e o que



não é, além de ajudá-la a desenvolver a verdadeira medida de suas capacidades. Em segundo lugar, ele serve de regulador para a inconstância do humor manifestada nos sentimentos e instabilidade dos impulsos, consequências do pecado original. Além disso pode ser um restaurador de forças, pois o horário espiritual contempla exercícios espirituais que proporcionam à pessoa reservar tempo para se conectar com Deus. Por fim, contribui para o desenvolvimento das potencialidades pessoais seguindo a sua paixão predominante, buscando o melhor de si.

O horário espiritual, anotado e controlado, ajuda no desenvolvimento humano e cristão, pois ele “é o meio que é empregado para manter a união com Deus e para progredir na santidade, o que consiste em anotar o cumprimento dos atos e práticas religiosas que cada um julga conveniente para atingir esse mesmo fim” (Trevisan, 1952, p. 275).

### *2.3.5 Acompanhamento espiritual como aporte para quem adota a caderneta espiritual*

A direção espiritual para o Pe. José Kentenich é um meio para acompanhar o indivíduo, visando torná-lo cada vez mais autônomo em suas decisões. Trata-se de “uma relação de companhia no sentido de um ‘auxílio’, ou seja, como um caminhar juntos, um acompanhamento. A pessoa não deve tornar-se dependente de um ‘diretor’, mas pelo contrário, ser levada à autonomia e à atividade própria” (Mello, 2018, p. 23).

Ao buscar orientação e adotar uma caderneta espiritual, o indivíduo espera encontrar alguém que o ajude a crescer em todas as dimensões da vida humana: “No acompanhamento espiritual deve-se ser suporte/facilitador para que o acompanhado atinja a liberdade interior e a integração de sua vida emocional/cognitiva e comportamental, a partir experiência singular e frontal do encontro surpreendente com Cristo” (Gonçalves, 2017, p. 53).

Prestar contas ao acompanhador espiritual<sup>7</sup> sobre o exame particular e o horário espiritual tem como objetivo fazer com que o ser humano não se esqueça de que é inclinado à inconstância de ânimo e à frouxidão espiritual, por causa do pecado original. Por isso, há necessidade de uma segurança externa, que é a prestação mensal de contas ao acompanhador

<sup>7</sup> Segundo o Papa Francisco, em vez do termo direção espiritual, ele prefere um termo menos diretivo – ‘acompanhamento espiritual’.



espiritual. Deve-se, portanto, ter em mente, que o acompanhamento espiritual não se confunda com a confissão. Esta ocupa-se dos pecados, enquanto aquela abrange um campo mais vasto na área da educação. No entanto, o confessor, pode ser o acompanhador espiritual.

Em última análise, o verdadeiro diretor espiritual é o Espírito Santo. É Ele que inspira (Trevisan, 1952, p. 135). Aquele que assume a função de acompanhador espiritual deve estar ciente de que esse serviço de escuta consiste em auscultar a voz de Deus na alma. Deve respeitar as características da pessoa e guardar-se de sufocá-las com inspirações de esquemas pessoais. O acompanhamento espiritual leva à autêntica autonomia dos filhos de Deus, dando sempre a oportunidade para que a pessoa escolha o seu horário espiritual e exame particular. Segundo De Mori (2019, p. 3-4), é possível pensar essa direção em dois sentidos. o primeiro é através da ação do Espírito Santo: o acompanhante ouve e procura auscultar como o acompanhado se molda à imagem e semelhança de Deus. O segundo sentido é observar se o acompanhado se assemelha a Jesus de Nazaré.

## 2.4 Tradição Católica na Prática da Organização Espiritual

A partir deste ponto são apresentadas as temáticas dos fundamentos lançados pela tradição da Igreja Católica, que foram inspirações de vários santos, ao longo dos séculos e hoje contribuem para a fecundidade de quem escolhe o exame particular, os exercícios espirituais compreendidos na caderneta e o acompanhador espiritual. O Acompanhamento Espiritual, com a prática de uma organização espiritual, é realizado no seio da Igreja desde os primeiros séculos, a exemplo de São Bento, Santo Inácio de Loyola e São João da Cruz, conforme segue.

São Bento, que nasceu em Núrsia, na Itália, no ano de 480, estabeleceu como regra para os monges a prática do silêncio, da oração, do trabalho, do recolhimento, da obediência e da fraternidade. O lema da Regra de São Bento, “Ora et Labora”, significa “oração e trabalho”. Esse lema ensina que a oração e o trabalho são pilares da vida cristã e devem ser vividos de modo equilibrado. Para manter o equilíbrio, a direção espiritual, tem um papel muito importante. Segundo São Bento, só pode ser diretor espiritual, aquele que conhece os seus pontos fortes e fracos e que busca a perfeição diária (Marculino, 2024).



Santo Inácio de Loyola, nascido em 31 de julho de 1491, contribuiu com a Igreja por meio dos Exercícios Espirituais. Eles são um caminho de oração e de discernimento para a escolha do estado ou forma de vida. Seus conteúdos específicos são apresentados de tal modo que a pessoa se torne livre para amar e servir deixando-se configurar a Cristo Jesus pela força da graça e pela iluminação da palavra de Deus. Os exercícios espirituais são uma atividade essencialmente pessoal que requer solidão (CEI-ITAICI, 2002).

São João da Cruz nasceu em 24 de junho de 1542. Para quem busca um Diretor Espiritual, São João da Cruz afirma que o diretor deve ser não somente sábio e prudente, mas também experiente [...] Ele diz ainda que “o guia espiritual que não tenha experiência da vida espiritual, é incapaz de nela conduzir as almas que Deus chama e nem sequer de as compreender” (Stein, 2004).

Diante dos fundamentos teóricos apresentados, encerra-se a base teórica, com os elementos necessários para usar a caderneta espiritual.

### 3 Como usar a caderneta espiritual

A metodologia desta pesquisa é caracterizada como revisão bibliográfica e análise de conteúdo (Costa, 2020). Foram consultadas diferentes fontes como base teórica: foi realizada a análise de documentos com informações sobre a caderneta espiritual desenvolvida por José Engling e adotada pelo diácono João Luiz Pozzobon, e foram apresentados dois relatos resultantes de cadernetas espirituais. O primeiro, realizado por um de pai de família, e o segundo, por um jovem congregado chamado Ross<sup>8</sup>.

#### 3.1 A caderneta espiritual do Diácono João Luiz Pozzobon

A caderneta espiritual do diácono João Luiz Pozzobon, praticante da espiritualidade de Schoenstatt, foi utilizada por ele como meio eficaz em sua autoeducação e vinculação ao Santuário em seu trabalho apostólico com a Mãe Peregrina. Seu biógrafo, Pe. Esteban Urriburu, afirma:

*João Pozzobon manteve um horário espiritual, e um controle efetivo de suas atividades apostólicas. Certa vez, falei-lhe da dificuldade que costumamos ter, nós latinos, para manter um escrito de nossa vida espiritual. Muitas*

<sup>8</sup> Roos: Jovem Congregado de Schoenstatt, do tempo da fundação do Santuário Original de Schoenstatt.

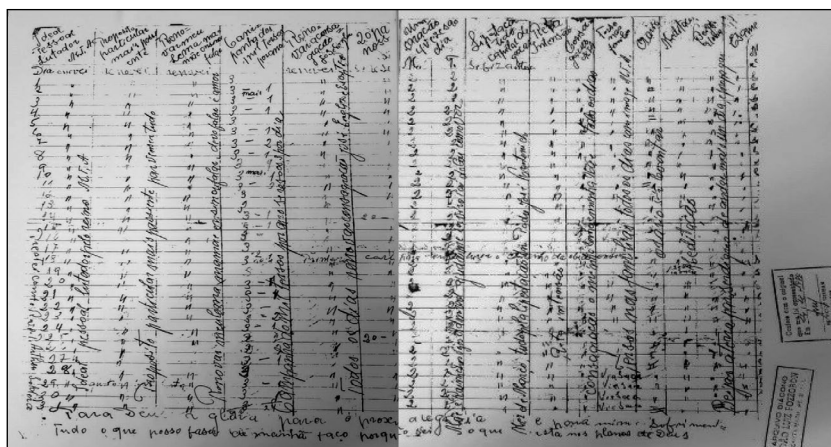


*peças assumem o mundo espiritual de Schoenstatt, porém têm problemas com o sistema de controle. O Sr. João respondeu-me com assombrosa naturalidade: Isso é uma coisa maravilhosa, bonita! Pense o senhor se o comerciante não controla suas coisas... Irá mal! Porque não controlar, então, a alma, ou o espírito? É um pouco difícil no início, porém, mais tarde, a gente se acostuma, e sente falta se não faz (Uriburu, 2020, p. 43-44).*

O horário espiritual de Pozzobon era marcado pela oração e solidariedade, primeiramente para com a sua família, a esposa e os filhos, os membros do Movimento Apostólico de Schoenstatt e de sua paróquia. Ele colocava em prática o que aprendeu da vida de aliança de amor com a Mãe Três Vezes Admirável: ‘Nada sem vós (Mãe Três Vezes Admirável), nada sem nós (teus filhos)’. Ele tinha consciência de que não podia fazer nada sem a graça de Deus, pois Deus deseja a colaboração livre e generosa do ser humano. Isso remete à famosa frase de Santo Agostinho: “Deus que te criou sem ti, não te salvará sem ti” (Gomes, 2018, p. 458; n. 140).

A limitação visual não impediu Pozzobon de realizar o controle do horário espiritual e o propósito particular, como uma ferramenta para o seu aperfeiçoamento pessoal. Ele usava como caderneta espiritual folhas de almanaque, nas quais podia escrever com letras maiores, conforme a figura a seguir:

### Caderneta espiritual de João Luiz Pozzobon, preenchida em folha de almanaque<sup>9</sup>:



<sup>9</sup> Esta folha da caderneta espiritual de João Luiz Pozzobon foi disponibilizada pelo secretariado da Campanha da Mãe Peregrina de Schoenstatt de Atibaia, SP.



Transcrição da caderneta espiritual de João L. Pozzobon da esquerda para a direita:

*Ideal Pessoal: Lutador pelo Reino da MTA (Mãe Três Vezes Admirável)  
 Propósito particular – mais paciente  
 Renovar meu lema: Mãe, ensina falar, devo falar – é amor  
 Campanha dos mil terços por ano. Rezar três por dia  
 Uma oração quatro vezes ao dia. Duas de manhã e duas de tarde  
 Mês da Aliança<sup>10</sup>, tudo pela libertação do Pe. José Kentenich<sup>11</sup>  
 Reta intenção  
 Consagração a MTA  
 Terço nas famílias  
 levantar 5 ½, oração  
 Meditação  
 Beijar a terra para ser digno de andar mais um dia e propagar  
 Exame (trata-se do exame de consciência à noite, de como viveu o dia)  
 Para Deus a glória, para o próximo a alegria e para mim o sofrimento.  
 Tudo o que posso fazer de manhã, faço porque não sei o que está nos planos de Deus.*

Pozzobon mantinha uma ótima organização do seu ritmo de vida em sua caderneta espiritual. Ele se levantava sempre no mesmo horário, às 5h30, arrumava-se e rezava em seu quarto. Às 6h ele partia a pé, rumo ao Santuário de Schoenstatt, para participar, às 6h30, da Santa Missa, no Santuário ou na capela das irmãs, próximo a ele. João Pozzobon morava a um quilômetro do Santuário. Ao chegar no Santuário, entregava o dia anterior à Mãe de Deus para o “Capital de Graças”<sup>12</sup> e pedia à Ela as graças para o dia que estava começando. Ao chegar em casa, após a Santa Missa, ele já tinha o dia programado. Sobre isso, ele diz:

*Volto do Santuário e, então, na volta, sempre a gente tem uma coisa preparada para fazer: Quando a missa é na capela das irmãs eu saio de lá, chego no santuário, faço a genuflexão ali fora e venho para casa. Então começo os trabalhos que tenho que fazer. Mas costumo sempre deixar programado na véspera o que tenho a fazer de manhã (Uriburu, 2020, p. 59).*

<sup>10</sup> O mês da Aliança é o mês de outubro. Em 18/10/1914, foi selada uma aliança de amor com a Mãe de Deus em Schoenstatt.

<sup>11</sup> O Fundador, o Pe. José Kentenich, encontrava-se em Milwaukee, EUA, exilado pela Igreja, a fim de que a sua Obra pudesse ser analisada. Em outubro de 1964, o Movimento de Schoenstatt recebe plena aprovação da Igreja e, no ano seguinte, Pe. Kentenich é reabilitado e recebido em audiência particular pelo Papa Paulo VI.

<sup>12</sup> É uma expressão do vocabulário schoenstattiano que expressa a cooperação humana com a graça divina. Isto é: ofertar tudo por amor para que a Mãe de Deus distribua as graças que Cristo mereceu para a nossa Salvação.



Tinha um ritmo de vida estruturado também quando estava em viagem por causa da missão. Quando ainda não era diácono, sentia muito por não poder celebrar a Palavra nas localidades do interior, onde não havia Santa Missa diária.

João Luiz Pozzobon prestava contas ao seu diretor espiritual, Pe. Celestino Trevisan, de como andava a sua vida interior, por meio de um relatório por escrito, e contava como conseguia superar as dificuldades. Em um relatório ao Pe. Celestino, Pozzobon informou que no espaço de tempo de dois meses e meio ele esqueceu uma vez de fazer a anotação diária em sua caderneta espiritual.

### 3.2 Testemunho de um jovem pai de família sobre a importância do uso da caderneta espiritual em sua autoeducação:

*O horário espiritual e o exame particular me ajudam na autoeducação para um relacionamento mais harmonioso com a minha esposa e os meus dois filhos pequenos. Eles me ajudam para que eu possa desempenhar o meu trabalho profissional com mais qualidade e a ser proativo na sociedade e na minha paróquia. Também me ajudam a cuidar de mim. Por exemplo, consigo reservar tempo para a alimentação, a academia, brincar com os meus filhos e desligar-me das redes sociais. O que me levou a adotar este método de autoeducação foi o exemplo de João Luiz Pozzobon e a sua vida de Aliança de Amor com a Mãe e Rainha. Isso não quer dizer, entretanto, que eu não experimento limites e fracassos. Mas a força da aliança de amor com a Mãe e Rainha me fortalece.<sup>13</sup>*

#### 3.2.1 Trecho da carta do congregado Ross<sup>14</sup> com base em sua caderneta espiritual

Extrato de uma carta do período da fundação de Schoenstatt, escrita por Ross com base em sua caderneta espiritual, da qual presta contas de sua vida interior ao padre espiritual, o Pe. José Kentenich:

<sup>13</sup> Testemunho de um jovem pai de família. Iniciais do nome: MF. Disponibilizado em: 24 de janeiro de 2024.

<sup>14</sup> Roos: Jovem Congregado de Schoenstatt, do tempo da fundação do Santuário Original de Schoenstatt.



*[...] levantar às 5 ¼, a seguir sagrada comunhão e duas santas missas. Rezo todos os dias o meu terço e também cumpro o exame particular. Não fiz sempre leitura espiritual. O exame de consciência melhorou em junho: 6, em julho 3 vezes (negativo). Agora deu certo por 15 dias e também vai continuar assim. Maria ajuda (Schlickmann, 2018, p. 367)!*

Esses exemplos podem servir de inspiração para iniciar ou continuar a prática da autoeducação, por meio dos exercícios já mencionados e conforme os resultados apresentados a seguir.

## 4 O efeito da caderneta espiritual

A base teórica deste trabalho e a análise dos dados apresentados possibilitam responder à questão fundamental proposta para este trabalho, que é retomada: ‘a caderneta espiritual usada por Pozzobon é um incentivo para uma disciplina voltada à santificação?’

Ao traçar um paralelo entre o que cada Santo citado na seção 2, São Bento, Santo Inácio de Loyola e São João da Cruz narram sobre a espiritualidade e a direção espiritual, e os propósitos registrados na caderneta espiritual de Pozzobon, do pai de família e do jovem congregado, Roos, fica evidente que a caderneta é um incentivo para a disciplina voltada para a santificação. Ela ajuda a organizar a vida e fazer uma síntese do cumprimento do exame particular e do horário espiritual, por meio de marcações diárias, um balanço mensal e de um relatório ao acompanhador espiritual.

A caderneta espiritual é uma ferramenta que facilita o trabalho da autoeducação. Fica evidente também que, a disciplina voltada para a santificação exige um autoconhecimento. Logo, a autoeducação é um imperativo do tempo. Conhecer-se, progredir e ter domínio da própria vida nas mãos é a grande meta para conquistar a tão almejada liberdade interior e exterior: “O grau de nosso progresso nas ciências tem de ser acompanhado de igual aprofundamento interior e crescimento espiritual. Do contrário, cavar-se-á em nossa alma um imenso vazio, um tremendo abismo que nos tornará imensamente infelizes. Por isso, autoeducação” (Kastner, 2012, p. 27). O processo de autoeducação requer o conhecimento dos lados positivos e os negativos que há na própria pessoa. Uma ferramenta significativa nesse processo é a caderneta espiritual.

Uma análise mais detalhada da caderneta espiritual de Pozzobon demonstra que ele registrava os propósitos possíveis de serem realizados no cotidiano. A revisão diária da sua caderneta espiritual possibilitava



uma aproximação maior de Deus e da Mãe Peregrina. Essa revisão diária é pertinente e imprescindível, pois a morte inesperada e súbita de Pozzobon, nos remete ao valor da revisão diária da própria vida, no caso dele, pela Campanha da Mãe Peregrina de Schoenstatt.

Fica evidente, na leitura dos três dados trazidos na sessão anterior, a presença de elementos similares relatados nas três cadernetas espirituais, principalmente propósitos relacionados ao cumprimento de horários de oração, à dedicação ao trabalho, à família e à superação dos limites com a ajuda da Mãe Três Vezes Admirável. Outro aspecto relevante, especialmente registrado pelo jovem congregado Roos, é a apresentação dos propósitos que não conseguiu realizar, quando teve falhas no exame de consciência. Essa ferramenta também possibilita exercitar a sinceridade, reconhecer os próprios defeitos e buscar ajuda divina para superar as limitações. Da mesma forma, o relato do pai de família aponta limitações, mas com a intenção de buscar o bem continuamente.

O Apóstolo dos gentios adverte que Deus é um Deus da ordem (1Cor 14,33). Isso se aplica a todos os aspectos da vida. Ele dotou o ser humano de razão e o orientou de diversas maneiras. Logo, é necessário estruturar a vida de acordo com a razão e a aspiração do coração. O próprio Senhor Jesus mostra que um rei não pode lançar-se a uma guerra sem examinar previamente os possíveis desfechos (Lc 14,31-33). É preciso, portanto, avaliar a possibilidade de honrar os compromissos assumidos e organizar o tempo. Afinal, há um tempo para cada objetivo debaixo do Céu (Ecl 3,1-8). Tudo deve ser feito decentemente e de maneira ordenada (1Cor 14,40). Embora o esforço para se organizar implique alguma dor, ele gera frutos copiosos (Hb 12,11). Referindo-se aos esforços que fazia para corresponder à graça, São Paulo dizia: “eu corro, mas não sem rumo, dou golpes, mas não no ar”. (1Cor 9,26). A caderneta de Pozzobon existe para que o cristão não corra sem rumo, mas faça a sua ascese e caminhe ritmadamente como os monges que edificaram a civilização ocidental. Ordenamento e disciplina não são fixismo, e estão abertos às inspirações de Deus e às necessidades humanas que podem impor adaptações, mas nem por isso deixam de ser indispensáveis.

João Luiz Pozzobon não era um homem de permanecer apenas nas ideias, mas colocava em prática imediatamente o que aprendia. Desde que compreendeu que a sua missão estava vinculada ao Santuário de Schoenstatt, ele jamais deixou de viver a aliança de amor e de aproveitar a caderneta espiritual como meio de autoeducação e autosantificação em prol da Campanha da Mãe Peregrina de Schoenstatt.



## 5 Considerações finais

Conclui-se, portanto, que a caderneta espiritual utilizada por João Luiz Pozzobon, casado, pai de família, diácono permanente e comerciante facilita sobremaneira a integração das várias esferas da vida e coordena a vida espiritual com o trabalho, o lazer e as obrigações domésticas e sociais. O processo de autoeducação que está na base dos esforços de santificação é muito facilitado pelo mapeamento das atividades consignadas na caderneta, pois se trata de um tipo de controle que possibilita uma avaliação mais realista do que foi proposto e do que foi efetivamente realizado. Isso possibilita um autoexame mais preciso.

Comprova-se, assim, que o tipo de esquematização escrita de um horário espiritual e um exame particular bem definido, praticado pelo congregado mariano José Engling, que foi membro do movimento de Schoenstatt desde a sua fundação, é uma referência formativa segura, pois faz da análise dos revezes e fracassos da caminhada uma escada para galgar patamares mais elevados na vida espiritual com a ajuda do alto. A experiência de João Luiz Pozzobon, portanto, está ancorada nas referências fundacionais do Movimento de Schoenstatt, expressas paradigmaticamente na espiritualidade da aliança de amor com a Mãe de Deus.

Nela, a colaboração humana é vista como imprescindível para gerar frutos de santidade quando associada ao auxílio da graça divina. Assim, os sacrifícios e ofertas pessoais registrados na caderneta espiritual, expressam uma colaboração humana que desencadeia o derramamento das graças que Cristo nos mereceu por sua morte na cruz, e que a Mãe Três Vezes Admirável aplica generosamente para que seus filhos também produzam frutos de santidade. O Santuário de Schoenstatt é um lugar privilegiado para a distribuição dessas graças.

Devido a importância do tema aqui exposto, é preciso que haja uma continuação e aprofundamentos posteriores como a análise de cadernetas espirituais com um maior número de amostras, categorizadas por faixa etária, para que seja possível investigar os frutos produzidos na vida de crianças, jovens, adultos e idosos. É importante lembrar que, o procedimento com a caderneta, com o propósito particular e o horário espiritual deve estar de acordo com a personalidade de cada pessoa.



## Referências

ANDRACA, Pe. Rafael Fernández de. *150 perguntas sobre Schoenstatt*. Editora Patris, Santiago, Chile. Impresso pelo Instituto Secular dos Padres de Schoenstatt no Brasil, São Paulo, SP. 2011. p. 114.

BÍBLIA Sagrada. Português. Tradução de Arlindo Gomes Furtado. Lisboa, Fátima: Difusora Bíblica, 2016.

BUENO, K. *Como montar seu Horário Espiritual?* Movimento Apostólico de Schoenstatt, s/d. Disponível em: <https://schoenstatt.org.br/2025/01/28/faca-um-planejamento-espiritual/>. Acesso em: 1 abr. 2025.

DE MORI, G. Antropologia Teológica e Orientação Espiritual: Dizer o humano à luz de Jesus de Nazaré. (material não publicado utilizado em sala de aula). In: PICINI, D. V. Vista do Mistagogia e acompanhamento espiritual. *VI Encontro de Pesquisa*. Amizade Social Caminhos para desarticular os extremismos. Anales FAJE, Belo Horizonte, MG, v. 9, n. 4, 2024. Disponível em: <https://www.faje.edu.br/periodicos/index.php/annales/article/view/5933/5392>. Acesso em: 1 abr. 2025.

CEI-ITAICI (CENTRO DE ESPIRITUALIDADE INACIANA). *Força da metodologia nos Exercícios Espirituais* (A). Loyola, 2002. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=doMnMaIJEc0C&oi=fnd&pg=PA7&dq=info:sLpCIGEHN-cJ:scholar.google.com/&ots=i1O2pLdlNg&sig=R1oEOEs-g9MGSIKixwBbqxhon5o#v=onepage&q&f=false>. Acesso em: 26 mar. 2025.

COSTA, Edilson da. *Metodologia do Trabalho Científico*. Curitiba: Faculdade São Basílio Magno/FASBAMPRESS, 2020.

GOMES, R. M. *Estudos Bíblicos*, 2018. A violência surgida no seio da criação e a necessária recriação (Gn 6,5-9,17). Disponível em: [revista.abib.org.br](http://revista.abib.org.br). Acesso em: 5 fev. 2024.

GONÇALVES, Frei Carlos, OCD. *Contributos Conceituais e Metodológicos da Psicologia para o Acompanhamento Espiritual*. 2016. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/123209/2/360986.pdf>. Acesso em: 28 jan. 2024.

HANNAPPEL, Paulo M. *José Engling: Nosso Irmão Maior*. Santa Maria, RS: Sociedade Mãe e Rainha, 2010.

KASTNER, Ferdinand. *Sob a Proteção de Maria*. Tradução de Maria da Graça Sales Henriques. Santa Maria, RS: Pallotti, 2012.



KENTENICH, José. *Documentos de Schoenstatt*. Impresso como manuscrito, exclusivamente para a Família de Schoenstatt. 2. ed. Santa Maria, RS: Editora Pallotti, 1995.

MANETI, Alessandro. *Compreender e Acompanhar a Pessoa Humana*. São Paulo: Paulinas, 2021.

MARCULINO, Pe. L. L. *São Bento de Núrsia*. São Paulo: Paulus Editora, 2025.

MELLO, Alexandre Awi. *A Arte de Ajudar: Atitudes Fundamentais no Acompanhamento Espiritual*. Lucerna. Portugal, 2018.

QUEVEDO, L. Os Exercícios Espirituais no Brasil. *Perspectiva Teológica*, v. 35, n. 96, 2003.

SANTA SÉ. CATECISMO DA IGREJA CATÓLICA [s/d]. Disponível em: [https://www.vatican.va/archive/cathechism\\_po/index\\_new/primapagina-cic\\_po.html](https://www.vatican.va/archive/cathechism_po/index_new/primapagina-cic_po.html). Acesso em: 15 fev. 2024.

SCHLICKMANN, Dorothea M. *Anos Decisivos: Padre José Kentenich da Ordenação Sacerdotal à Fundação de Schoenstatt*. Tradução Ir. Maria da Graça Sales Henriques. Tomo 2. Santa Maria, RS: Sociedade Mãe e Rainha, 2018.

STEIN, Edith. *A ciência da cruz*. 4. ed. Loyola, 2004. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=6Ct7lo4TdkoC&oi=fnd&pg=PA11&dq=S%C3%A3o+Jo%C3%A3o+da+Cruz>. Acesso em: 26 mar. 2025.

TERNES, Denise Mendes. *O Eu em construção*. 2008. p. 134. Disponível em: <http://repositorio.uportu.pt/handle/11328/15>. Acesso em: 15 set. 2023.

TREVISAN, Pe. Máximo, SAC. *Ascese Orgânica*. Impresso como Manuscrito com as devidas licenças. p. 268-280. Santa Maria, RS: Editora Pallotti, 1952.

TREVISAN, P. Victor. *João Luiz Pozzobon um “Santo” com Têmpera de Missionário Leigo*. Santa Maria, RS: Editora Pallotti, 1992.

TUBERT, Mario V.; URIBURU, P. Esteban. *Joao Luiz Pozzobon Peregrino y Misionero de Maria*. Chile: Productora Gráfica Andros Ltda, 1999.

URIBURU, Padre Esteban J. *Herói hoje, não amanhã. Vida do Pobre Peregrino e Diácono João Luiz Pozzobon*. 4. ed. São Paulo, SP: Instituto Secular dos Padres de Schoenstatt, 2020.

URIBURU, Padre Esteban J. *140.000 Km a caminho com a Virgem*. p. 56-64. 2. ed. São Paulo, SP: Instituto Secular dos Padres de Schoenstatt, 2020.