

## Ficha Técnica

**Equipa redactorial:** Documento elaborado pela Supra-Região Portugal com base no documento ERI "O Dever de se Sentar"

**Tratamento gráfico:** Inês Figueiredo

**Impressão:**

**Registo no Instituto de Comunicação Social:**

**Depósito Legal:**

**Propriedade e Administração:**

ENS - Equipas de Nossa Senhora (Movimento de Espiritualidade Conjugal)

Av. Roma 96, 4ºEsq – 1700-352 Lisboa

Telefone: 21 609 32 42 - Fax: 21 609 76 77

E-mail: [ens@ens.pt](mailto:ens@ens.pt) - Internet: [www.ens.pt](http://www.ens.pt)

**ENS - EQUIPAS DE NOSSA SENHORA**  
Movimento de Espiritualidade Conjugal

# O DEVER DE SE SENTAR

SUPRA-REGIÃO PORTUGAL

OUTUBRO 2007

Não considerar o seu discurso como uma acusação, mas como a expressão do seu sofrimento: se ele sofre tanto com o meu comportamento ou com as minhas palavras, é porque me ama. E é por amor que ele me «confia» tudo isto e tem a coragem de falar.

3. Ousar exprimir-me na minha vez.

Quando lhe disser que os meus propósitos não tinham a intenção de magoar, se não o compreender agora, compreendê-lo-á mais tarde.

Não chegaremos sem dúvida a ficar, de repente, de acordo, sobre várias questões práticas, mas é preferível expor calmamente o seu ponto de vista depois de se ter zangado, do que ficar fechado.

Esta mudança deve ser feita:

- na esperança de que fará progredir o casal;
- sem querer mudar imediatamente o comportamento do outro;
- na alegria de fazer a vontade e a satisfação de Deus.

**O tempo de acção de graças** (cantar Deus)

Dedicar bastante tempo para dar graças em conjunto:

- quer rezando o Magnificat,
- quer com uma oração improvisada.

Pedir perdão a Deus, porque ainda não sou a imagem da sua ternura ao pé do meu cônjuge.

5. Fazer a lista dos comportamentos do meu cônjuge que me irritam e das palavras que me *feriram*.

Não ter medo de comunicar as minhas impressões, o meu «ressentimento». Dizer: «Enervas-me sempre que fazes isso», não é propriamente dizer: «Fazes mal» ou «Não deves voltar a fazer».

6. Fazer uma lista das frases da Bíblia que ecoam profundamente no meu coração e que são fonte de alegria e de dinamismo na minha vida.

7. Rezar para que a mudança de hoje seja melhor que a de ontem e que eu a consiga com muitas esperanças: Deus é «o Senhor do impossível».

#### **O tempo do amor silencioso** (amar-se em silêncio)

Sentamo-nos um ao pé do outro, em silêncio, como namorados.

Rezar, em silêncio, uma oração de acção de graças:

«Abençoado sejas tu, Senhor» por este amor partilhado, pela nossa reconciliação, pelo nosso desejo de nos amarmos sempre e sempre mais!

Pela nossa alegria de hoje.

#### **O tempo de partilha** (amar-se por palavras)

1. Um tempo de oração de intercessão utilizando uma fórmula que seja de pleno agrado (oração oral muito simples ou um cântico).

2. Ouvir o outro explicar-me as razões da sua conduta, da sua escolha, o verdadeiro significado dos seus propósitos, o que o faz sofrer na minha maneira de ver ou de falar, tudo o que o aborrece em mim... e não o *interromper quando ele fala!*

## **INDICE**

### **I. UM DEVER DESCONHECIDO**

### **II. SENTAR-SE SOB O OLHAR DE DEUS**

#### **1. PORQUÊ SENTAR-SE?**

#### **2. INSTALAR-SE**

##### **2.1. Quando?**

##### **2.2. Onde?**

##### **2.3. Como?**

#### **3. SOB O OLHAR DE DEUS**

#### **4. O DIÁLOGO**

##### **4.1. Diferentes em Cristo**

##### **4.2. Conhecer o outro**

##### **4.3. Para um verdadeiro diálogo**

#### **5. POR QUE NÃO ESCREVER?**

#### **6. ESCOLHA DE UMA REGRA DE VIDA**

#### **7. DAR GRAÇAS A DEUS**

#### **8. O DEVER DE SE SENTAR FAMILIAR**

### **ANEXO: PROPOSTAS PARA O DEVER DE SE SENTAR**

#### **A. PARA UM ANO INTEIRO**

#### **B. UMA PROPOSTA DO PADRE DESCOUVEMONT**

«Se algum de vocês quiser construir uma torre, não começará primeiro por se sentar e fazer os cálculos do que vai gastar, para ver se tem possibilidade de a acabar?»

Isto para que não aconteça que comece a construir e não possa acabar. Não faltará então quem faça troça dele e diga: "Este começou a construir, mas não conseguiu chegar ao fim".

Ou, se um rei tiver que fazer guerra a outro rei, não começará por se sentar para pensar bem e ver se com dez mil homens pode fazer frente ao exército de vinte mil que vem contra ele? Se vir que não, manda embaixadores a esse rei que ainda está longe, e pergunta-lhe as condições para fazerem a paz.

Da mesma maneira, qualquer de vocês, que não deixar tudo o que lhe pertence, não pode ser meu discípulo.»

Lucas 14, 28-34

## **B. UMA PROPOSTA DO PADRE DESCOUVEMONT**

### **Para um longo Dever de se Sentar**

Esta proposta exige um tempo longo, durante umas férias, num aniversário de casamento, numa recolção ou num retiro.

Permito-me insistir em três pontos:

1. Não hesitem em ficar cada um sozinho, num primeiro tempo, para uma reflexão pessoal;
2. Têm de ter a coragem de fazer este trabalho *por escrito*, mesmo que isto vos pareça, à primeira vista, demasiado escolar;
3. Têm de dedicar muito tempo a estes exercícios. Caímos demasiadas vezes no frenesim da velocidade que é, como dizia Gilbert Cesbron, o defeito principal do ser humano, sempre tentado a recusar a sua condição de criatura submetida às leis do tempo.

### **O tempo da reflexão pessoal (diante de Deus)**

1. Meditar em silêncio, cada um por sua vez, em todas as graças que Deus nos concedeu. Fazer uma lista por escrito  
Dedicar tempo para agradecer ao Senhor.
2. Pensar em todos os perdões que Deus nos concedeu e dedicar tempo para Lho agradecer.
3. Reflectir sobre todas as qualidades do nosso cônjuge, na maravilha que ele é para Deus, para mim, para os outros. Em todo o amor com que ele me encheu, em todos os testemunhos que ele me deu, em todos os perdões recebidos dele. Escrevê-los  
E dedicar tempo para agradecer a Deus.
4. Fazer uma lista das censuras que o meu cônjuge me faz e que parecem justas.

*estão alegres e chorem com os que choram. Vivam em harmonia de sentimentos. Não procurem honrarias, mas aceitem as ocupações mais humildes (Rm.12,9-16).*

#### **Para o Dever de se Sentar**

1. Interrogamo-nos mutuamente sobre as nossas diversas relações e o seu lugar na nossa vida, quer individual quer de casal?
2. Qual é a nossa atitude perante a família, os amigos, os vizinhos, os encontros ocasionais (abertura, benevolência, acolhimento ou indiferença, esquecimento, negligência, desdém...)?
3. Quais são os nossos compromissos ao serviço dos outros, como cristãos e como cidadãos? Tomámo-los de comum acordo? Revemo-los em conjunto de tempos a tempos?
4. A nossa maneira de viver em casal é de modo a testemunhar Cristo, o Evangelho e a grandeza do casamento cristão? Podemos citar factos concretos que o testemunhem?

*«Para existir, a família tem necessidade tanto de intimidade como de abertura. Necessita de portas fechadas para que na doce noite em que os seres se aproximam a estrela de cada um possa brilhar. E ao mesmo tempo necessita de janelas largas, grandes aberturas para deixar entrar o sol da vida e que o vento dos outros nos atinja».*

*Padre Bernard BRO*

## **I. UM DEVER DESCONHECIDO**

*Estamos em 1945. O Padre Caffarel anima, desde há alguns anos, grupos de casais que se transformarão nas Equipas de Nossa Senhora e apercebe-se da dificuldade que experimentam, marido e mulher, em comunicar, principalmente no plano espiritual. Como ajudar esta comunicação absolutamente vital no casal? Um dia, ao ler São Lucas, faz-se luz no seu espírito e escreve, então, estas palavras: «Um dever desconhecido».*

Cristo, no Cap. 14 de São Lucas convida os seus ouvintes à prática do Dever de se Sentar. Hoje em dia, no século das velocidades vertiginosas, é cada vez mais oportuno aconselhar a prática deste dever desconhecido...

Antes de empreender a construção do vosso lar confrontaram as vossas opiniões, avaliaram os vossos recursos materiais e espirituais, elaboraram um plano. Mas logo que se meteram ao trabalho não negligenciaram em demasia sentarem-se para juntos examinar o trabalho que foi feito, reencontrar o ideal previsto, consultar o Mestre da obra?

Conheço as objecções e as dificuldades, mas também sei que a casa se desmoronará um dia se não se acautelar a estrutura. No lar em que não se perde tempo a reflectir, bem depressa a desordem material e moral se introduz e se instala insidiosamente; a rotina apodera-se da oração em comum, das refeições e de todos os ritos familiares; a educação reduz-se aos reflexos de pais mais ou menos nervosos; a união enfraquece. Estas deficiências e muitas outras notam-se, não só nos lares sem formação, ignorantes dos problemas de educação e de espiritualidade conjugal, mas também naqueles que são considerados competentes nas ciências familiares e que o são de facto teoricamente. Quando não se recua o necessário, os esposos não vêem aquilo que o visitante constata logo que transpõe a porta da casa, esse deixar correr, de que os amigos se apercebem, desolados, não

ousando falar disso aos interessados temendo a incompreensão e a susceptibilidade.

Alguns casais compreenderam o perigo, encararam-no e adoptaram diversos meios de o combater. Um deles, dizia-me recentemente, baseado na sua experiência, quanto é útil para os esposos deixar os filhos, todos os anos, e irem juntos descansar ou fazer uma viagem durante uma semana. Talvez pensem, ao lerem-me, que nem todos têm amigos ou pais a quem possam confiar os filhos. Há outras soluções: três famílias juntaram-se para as férias, foram para o mesmo país e cada casal pôde ausentar-se uma semana deixando aos outros dois o cuidado das crianças.

Para evitar a rotina há outra solução da qual vos quero falar um pouco mais demoradamente. Peguem na vossa agenda e assim como anotam um concerto ou uma visita a amigos marquem um “encontro convosco próprios”. Que seja bem entendido que estas duas ou três horas sejam tabu digamos, sagradas, que é mais cristão! Não admitam que este encontro seja perturbado por outros compromissos como um jantar com os amigos na vossa casa ou uma ida a um espectáculo.

Como utilizar estas horas? Em primeiro lugar decidam que não estão com pressa; uma vez não são vezes! Deixem a margem e façam-se ao largo, é indispensável mudar de ambiente e esquecer as preocupações. Leiam em conjunto um capítulo de um livro devidamente escolhido e reservado para esta hora privilegiada.

Em seguida – ou em primeiro lugar – rezai durante algum tempo. Que cada um, se possível, faça em voz alta uma oração pessoal e espontânea: esta forma de oração, sem menosprezar outras, aproxima miraculosamente os corações. Deste modo, entrando na paz do Senhor, digam um ao outro aqueles pensamentos, aquelas queixas, aquelas confidências que não são fáceis nem muitas vezes recomendáveis de fazer em dias de grande

### **Para o Dever de se Sentar**

1. Qual é o nosso projecto de fecundidade? Quais são os nossos critérios para o planeamento familiar? Como nos situamos relativamente ao que diz o magistério da Igreja? Temos a preocupação de formar e de elucidar a nossa consciência?
2. Se não podemos ter filhos, em que é que aplicamos a nossa fecundidade de casal?
3. Responsabilizamo-nos os dois pela educação dos nossos filhos? Como nos poderemos melhor entreajudar na nossa tarefa educativa?
4. Sabemos encorajar os nossos filhos, sabemos distinguir nas exigências que temos para com eles, o essencial do acessório? Passamos tempo com os nossos filhos? A brincar, a ajudá-los nos seus trabalhos escolares, a escutá-los?....
5. Que visão da vida lhes damos pelas nossas palavras e as nossas acções? Que imagem de casal? Que formação cristã? Rezamos por eles... e com eles?
6. Que relação temos com os nossos filhos casados e com os nossos netos?
7. Que fecundidade para além dos filhos? Existimos como casal e não apenas como pais? Como é que isto se manifesta?

### **MÊS 8. QUE A VOSSA CASA SEJA SEMPRE ACOLHEDORA**

*Que o vosso amor seja sincero. Detestem o mal e pratiquem o bem. Amem-se como irmãos e sejam gentis uns com os outros. Trabalhem e não sejam preguiçosos e sirvam o Senhor, com dedicação e fervor. Sejam alegres na esperança que têm. Tenham coragem nos sofrimentos e nunca deixem a oração. Repartam com os crentes necessitados e recebam bem os que procuram hospitalidade. Peçam a Deus que abençoe aqueles que vos tratam mal. Peçam para eles bênçãos e não maldições. Alegrem-se com os que*

*para com todos, não pelo meu interesse mas pelo bem de todos, para que possam salvar-se.*

*Sigam, pois, o meu exemplo como eu sigo o exemplo de Cristo.*

*(1 Cor.10, 31; 1 Cor.11, 1).*

### **Para o Dever de se Sentar**

1. Ajudamo-nos em casal a desenvolver a nossa personalidade e os nossos dons? A instruímo-nos em diferentes domínios?
2. Que lugar concedemos à cultura religiosa na nossa vida de casal?
3. Trocamos ideias sobre as nossas leituras, emissões televisivas, sobre os problemas do nosso tempo? Quando o fizemos pela última vez?
4. Como escolhemos os nossos lazeres? Individualmente ou em casal? Temos em consideração os gostos de cada um?
5. Que fazemos para cuidar da nossa saúde, do nosso equilíbrio físico e psíquico?

*«Agora percebe-se melhor que a construção da santidade é um trabalho diário. Com o meu trabalho, a minha família, a minha saúde, os meus problemas, na minha vida muito modesta, eu devo tornar-me aquele que encontra sempre uma forma para amar». André SÈVE*

### **MÊS 7. PAIS NÃO EXASPEREIS OS VOSSOS FILHOS**

*Filhos, obedecem em tudo aos vossos pais, porque isto agrada ao Senhor: «Honra teu pai e tua mãe», é o primeiro mandamento saído de uma promessa: «Assim serás feliz e terás uma vida longa sobre a terra». Pais, não irritem os vossos filhos, para eles não fiquem desanimados, mas educai-os dando-lhes uma educação e conselhos inspirados pelo Senhor (Col.3, 20-21).*

actividade e barulhentos, e que, no entanto, seria perigoso fechar no íntimo do coração porque, sabem-no bem, há silêncios inimigos do amor. Mas não parem só em vós, nem nas preocupações actuais, façam uma peregrinação até às origens do vosso amor, reconsiderando o ideal previsto quando iniciaram o caminho juntos com passo decisivo. Renovem o vosso entusiasmo. Depois, voltem ao presente, confrontem ideal e realidade, façam o exame de consciência do vosso lar – não me refiro ao vosso exame de consciência pessoal – tomem as resoluções práticas e oportunas para curar, consolidar, rejuvenescer, arejar e abrir o lar. Façam este exame com lucidez e sinceridade; procurem ir até às causas do mal diagnosticado.

Poderão, também, consagrar alguns momentos para meditar sobre cada um dos vossos filhos, pedindo ao Senhor que ponha o seu olhar no vosso coração, segundo a sua promessa, afim de que possam vê-los e amá-los como Ele, para os conduzir e orientar segundo os Seus desígnios. E, sobretudo, perguntem a vós próprios se Deus é o primeiro a ser servido na vossa casa.

E não haverá mais nada para dizer? O silêncio do casal será proveitoso. Lembrem-se das palavras de Maeterlink: «Ainda não nos conhecemos porque ainda não tivemos a coragem de ficar em silêncio ao lado um do outro».

Será importante fazer um balanço escrito do que foi descoberto, estudado, decidido no decorrer do vosso encontro, mas isso poderá ser feito depois, por qualquer um dos dois, e lido em conjunto no próximo encontro.

Tudo o que vos acabo de dizer não é mais do que um meio para conservar jovem e vivo o vosso amor e o vosso lar, havendo seguramente muitos outros meios, embora este tenha sido adoptado por numerosos casais que conheço, tendo-se mostrado eficaz.

Padre Henri Caffarel

*quinhentas moedas foi logo negociar com elas e veio a ganhar outras quinhentas. O que recebeu duzentas moedas, fez o mesmo e veio a ganhar outras duzentas. Mas o que recebeu as cem moedas fez um buraco na terra e escondeu lá o dinheiro do patrão. Passado muito tempo, o patrão voltou e fez contas com eles. Apresentou-se o que tinha recebido as quinhentas moedas e entregou ao patrão mais quinhentas e disse: «O senhor entregou-me quinhentas moedas. Aqui estão mais quinhentas que eu consegui ganhar». Disse-lhe o patrão: «Muito bem! És um empregado bom e fiel. Já que foste fiel nas coisas pequenas, eu te confiarei as grandes. Vem tomar parte na felicidade do teu patrão!» (Mt.25, 14-21).*

#### **Para o Dever de se Sentar**

1. Como somos um e outro na nossa vida profissional? Que escolhas fizemos neste ponto? Que pensamos nós hoje destas escolhas?
2. Trocamos opiniões sobre as alegrias e dificuldades desta vida profissional? Conseguimos um e outro suportar os momentos difíceis que o nosso trabalho pode trazer?
3. Todos os dias, quando regressamos do nosso trabalho, falamos sobre ele ao nosso cônjuge (um acontecimento, um sucesso, uma decepção)?
4. Que tempo consagramos ao nosso emprego? Não lhe sacrificamos, por vezes, a nossa vida conjugal e familiar?
5. Se formos confrontados com a pesada prova do desemprego, enfrentamo-la em casal? Será que isso nos une ou perturba a nossa união?

#### **MÊS 6. TUDO PARA A GLÓRIA DE DEUS**

*Irmãos tudo o que fizerdes: comer, beber ou qualquer outra coisa, fazei tudo para dar louvor a Deus. Não ofendam a consciência nem dos judeus nem pagãos nem dos crentes em Cristo. Façam como eu que procuro ser delicado*

*comete é exterior ao seu corpo, mas aquele que pratica a imoralidade, peca contra o seu próprio corpo.*

*Não sabeis, por ventura, que o vosso corpo é templo do Espírito Santo, que habita em vós, que recebestes de Deus, e que não vos pertenceis a vós mesmos? (1 Cor. 6, 13-19).*

### **Para o Dever de se Sentar**

1. Que lugar damos à união sexual na nossa vida a dois?
2. Como a encaramos? Como um testemunho de amor ou como satisfação egoísta? Ela é para nós alegria ou dever? Falamos disso?
3. Ajudamo-nos mutuamente a progredir na atenção ao outro e no domínio de si próprio? O que é para nós, actualmente, a castidade conjugal?
4. Somos capazes da ascese na nossa vida sexual tendo em vista um grande amor? Ascese do corpo, da imaginação, da afectividade?
5. Que pensa cada um de nós sobre a última união conjugal?

*«Basta um instante para ficar apaixonado, na urgência do desejo que impele um homem para uma mulher. É preciso tempo para tecer cumplicidades profundas que os amarram um ao outro. Basta ser amado para se viver em harmonia, mas vem o tempo da confiança no compromisso inicial e da esperança num futuro ainda possível».*

*Albert DONVAL*

### **MÊS 5. SENHOR, CONFIASTE-ME CINCO TALENTOS...**

*«O reino dos céus é também como um homem que foi fazer uma viagem. Chamou os empregados e encarregou-os de tomar conta da riqueza. A um entregou quinhentas moedas, a outro duzentas e a outro cem, a cada um segundo as suas capacidades. Depois disso, saiu. O que recebeu as*

## **II. SENTAR-SE SOB O OLHAR DE DEUS**

### **1. PORQUÊ SENTAR-SE?**

Sentados estamos em posição de escuta, de espera. Sentados aguardamos com tempo que o outro nos fale, sem pressas, com verdade e abertura de coração, em clima de verdadeira comunhão.

Mas, nem sempre o diálogo falta em muitos casais. Por muito que a rotina se instale o diálogo continua, nem que seja só pelas questões do dia a dia.... Então, porquê «sentar-se» deste modo especial?

Porque certos assuntos que tocam as nossas aspirações mais profundas, podem, com o passar do tempo, ser postos de lado, se nada nos incentivar a abordá-los. Porque sem um renovar permanente do diálogo, nós não nos interrogamos sobre o desenvolvimento do nosso casal. Porque sem um diálogo aprofundado, não construímos alertas para novas crises que podem surgir. Porque sem este diálogo não inventamos outros caminhos para ultrapassar as dificuldades. Porque sem este diálogo estagnamos.

→ «Ver claro para querer bem, diz o provérbio? Eu acrescento: Vê-se mal quando se anda, ainda pior quando se corre. Por isso nos sentamos...»

### **2. INSTALAR-SE**

Em primeiro lugar é preciso instalar-nos, encontrar condições materiais que farão com que nos sintamos livres de constrangimentos exteriores.

A seguir, convidar Deus.

Depois, arranjar tempo para a partilha deixando Deus tomar o seu lugar no diálogo.

→ «O Dever de se Sentar exige uma ruptura no decurso das ocupações, dos pensamentos, das preocupações, dos pequenos problemas do quotidiano. A cada casal compete preparar a tranquilidade favorável ao Dever de se Sentar: visita ao Santíssimo Sacramento, um passeio ao ar livre... e por que não ver um bom filme! É preciso que cada um faça um esforço de disponibilidade. Esta abertura de um para o outro, esta necessidade de clarificar, torna-se, pouco a pouco, numa atitude natural e fundamental e aos poucos sistemática».

### 2.1. Quando?

Cada casal terá o seu ritmo mas seria importante realizá-lo mensalmente, ao fim de algum tempo já fará parte rotina, já o sentiremos indispensável, já ansiaremos por este encontro.

Para muitos é mesmo melhor marcar na agenda um encontro para poderem prever um tempo suficiente, pois não é algo que se faça às pressas, em stress, olhando para o relógio.

Por vezes há necessidade de um Dever de se Sentar “extraordinário”, ou seja, algo aconteceu nas nossas vidas e consideramo-lo tão importante que o queremos tratar num Dever de se Sentar.

→ «Nós fazemos do Dever de se Sentar o nosso encontro e para não o adiar eternamente fixamos um dia por mês. Por exemplo, a primeira quarta-feira do mês».

### 2.2. Onde?

Cabe a cada casal a melhor escolha. Depende dos gostos de cada um, da forma como se sentem mais acolhidos pelo outro, dos locais que lhes dão

o outro. Como o Senhor vos perdoou, assim deveis perdoar também vós. Mas, acima de tudo, revesti-vos da caridade que é o vínculo da perfeição. Resida nos vossos corações a paz de Cristo, para a qual fostes chamados, a fim de formar um só corpo. Sede agradecidos. A palavra de Cristo permaneça em vós abundantemente em toda a sabedoria, ensinando-vos e admoestando-vos uns aos outros, com salmos, hinos e cânticos espirituais; cantando sob a acção da graça, louvores a Deus em vossos corações e tudo quanto fizerdes por palavra ou por obra fazei-o em nome do Senhor Jesus, dando por Ele graças a Deus Pai (Col.3, 12-17).

### Para o Dever de se Sentar

1. Esforçamo-nos por exprimir a nossa ternura, a nossa gratidão e a nossa atenção mútua? Como?
2. Quais são os aspectos em que o nosso entendimento é difícil? Porquê?
3. Quais são os desejos íntimos de cada um? Ousamos dizê-los?
4. Qual é o clima habitual entre nós? Como é que se manifesta?
5. Partilhamos as tarefas da casa? Como? Satisfaz a um e a outro?
6. Temos pequenas atenções um para o outro? Pequenos presentes?...

### MÊS 4. DAÍ GLÓRIA A DEUS PELO VOSSO CORPO

*Irmãos o nosso corpo não é para a imoralidade, mas para o Senhor e o Senhor para o corpo. Não sabeis que os vossos corpos são membros de Cristo? Iria eu, então, tomar os membros de Cristo para os fazer membros de uma prostituta? De forma alguma! Não sabeis que aquele que se junta com a prostituta torna-se um mesmo corpo com ela? «Porque serão dois numa só carne» como diz e Escritura. Aquele, porém que se une ao Senhor constitui com Ele um só espírito. Fugi da imoralidade. Qualquer pecado que o homem*

disse-lhe: «Dá-me de beber», pois os Seus discípulos tinham ido à cidade comprar mantimentos. A samaritana respondeu-Lhe: «Como é que Tu, sendo Judeu, me pedes de beber a mim, que sou uma mulher samaritana? - É que os Judeus não se dão com os samaritanos. Jesus respondeu-lhe: «Se conhecesses o dom de Deus e Quem é Aquele que te diz: “Dá-me de beber” tu é que Lhe terias pedido e Ele dar-te-ia uma água viva». «Senhor, disse ela, nem sequer tens um balde e o poço é fundo; de onde Te vem, pois, essa água viva? Serás Tu maior que o nosso pai Jacob, que nos deu este poço do qual ele mesmo bebeu, assim como os seus filhos e os seus rebanhos?». Jesus retorquiu: «Quem bebe desta água voltará a ter sede; mas quem beber da água que Eu lhe der jamais terá sede, porque a água que Eu lhe der tornar-se-á nele uma nascente de água a jorrar para a vida eterna». «Senhor, suplicou a mulher, dá-me dessa água, para que eu não sinta mais sede e não tenha de vir aqui tirá-la» (João 4, 5-15).

#### **Para o Dever de se Sentar**

1. Temos como preocupação a santificação do nosso cônjuge? Como?
2. Como recorreremos à graça do sacramento do matrimónio?
3. Rezamos juntos? Rezamos um pelo outro?
4. Invocamos a graça e a iluminação do Senhor para cada um de nós?
5. Trabalhamos em casal o tema de estudo para nos entretajudar no aprofundamento da nossa fé? Trocamos opiniões sobre as nossas leituras espirituais?

#### **MÊS 3. ACIMA DE TUDO, O AMOR**

*Pois, como eleitos de Deus, santos e amados revesti o vosso coração de misericórdia, de benignidade, mansidão e longanimidade, suportando-vos uns aos outros, perdando-vos mutuamente se algum tiver razão de queixa contra*

maior tranquilidade...

→ «Reservamos uma noite nas nossas agendas. Instalados num sofá, na sala, começamos por uma oração (vela, imagem ou outro símbolo). Depois partilhamos sobre um tema escolhido em comum para dialogar».

→ «Condições “ideais” (nem sempre conseguidas): sair do quotidiano, ir ao restaurante, passear sem os filhos, durante um jantar “romântico” (à luz das velas...), em casa, no automóvel...».

#### **2.3. Como?**

O Dever de se Sentar prepara-se... muito especialmente prepara-se no coração, disponibiliza-se a alma e o coração para acolher, para dialogar com o outro... e não é fácil.

Não chega a nossa presença, sentarmo-nos em frente do outro, é preciso que nos deixemos impregnar pelo Espírito Santo que transforma o nosso olhar e o nosso coração, por isso é bom iniciarmos o Dever de se Sentar com uma leitura, com uma oração, com a invocação do Espírito...

Mas não fiquemos só por aí, partilhemos a nossa vida, as nossas dificuldades, as nossas angústias, as nossas alegrias, as nossas esperanças, os nossos desejos, os nossos sonhos.

*Na realidade o essencial não está nos meios utilizados. O que importa é que o espírito do Evangelho esteja suficientemente presente no nosso coração, suficientemente vigoroso, suficientemente actuando para que exerça a sua influência sobre a maneira como o casal se reencontra, se olha, se escuta, como olha os outros, como encara as situações. É preciso que Cristo permita que partilhemos os seus sentimentos, comuniquemos do seu amor e do seu querer [...]*

*Não será altura de pôr em prática a regra de ouro do Evangelho: «Tudo o que quereis que os outros façam por vós, fazei-lo vós mesmos pelos outros»? [...]*

*Temos necessidade desta prova de amor que é a exigência. Não acreditar mais na possibilidade, em relação ao outro, de mudar, não acreditar na sua vocação de santidade, abandoná-lo aos seus compromissos, é não o amar no amor de Cristo.*

*Seria talvez suficiente para exprimir este clima evangélico do Dever de se Sentar, recordar o que S. Paulo dizia da caridade:*

*«A caridade é paciente, a caridade é benigna, não é invejosa; a caridade não se ufana, não se ensoberbece, não é inconveniente, não procura o seu interesse, não se irrita, não suspeita mal, não se alegra com a injustiça, mas rejubila com a verdade. Tudo desculpa, tudo crê, tudo espera, tudo suporta»*  
(1 Cor. 13, 4-7)

*Que o espírito do Evangelho inspire desta maneira o vosso Dever de se Sentar, pois a caridade impregnará o vosso amor e haverá no vosso encontro, nas vossas procuras, uma terna cumplicidade fraternal, com tudo o que isto comporta de paciência, de optimismo e, por que não, de humor.*

*Yves Le Chapelier, p.s.s.*

*→ «Creio que é preciso, sobretudo, preparar no coração a atmosfera do Dever de se Sentar pela alegria e oração, para lhe dar imediatamente um ambiente espiritual e ao mesmo tempo calmo. No entanto, aqui também se deve evitar o artificial e apresentar-se com uma certa ternura, ou melhor, com uma ternura certa. É preciso apresentar-se ao Dever de se Sentar não como à roda de uma mesa de trabalho, mas como a um encontro de noivado com todo o mistério de descobertas futuras, mas também com toda a nossa riqueza secreta que o ser amado nos convida a partilhar».*

## **A. PROPOSTA PARA UM ANO INTEIRO**

### **MÊS 1. CONSTRUIR SOBRE A ROCHA**

*«Quem escuta as Minhas palavras e as põem em prática é como o homem prudente que edificou a sua casa sobre a rocha. Caiu a chuva, engrossaram os rios, sopraram os ventos contra aquela casa; mas não caiu, porque estava fundada sobre a rocha.*

*Aquele, porém, que ouve as Minhas palavras e não as põe em prática é semelhante ao néscio que edificou a sua casa sobre a areia. Caiu a chuva, engrossaram os rios, sopraram os ventos contra aquela casa, e ela desmoronou-se; e grande foi a sua ruína» (Mt.7, 24-27).*

#### **Para o Dever de se Sentar**

1. Qual era o nosso projecto global no começo da nossa vida de casal?
2. Como é que este projecto evoluiu?
3. Que obstáculos imprevistos encontrou?
4. Que sucesso teve?
5. Que lugar foi concedido a Deus?
6. Como reformularíamos este projecto para os dias de hoje (no seu conjunto – os pormenores serão vistos nos meses seguintes)?

*(Sugestão: Reler os nossos escritos do tempo em que nos namorávamos).*

### **MÊS 2. O DOM DE DEUS**

*Jesus chegou, pois, a uma cidade da Samaria chamada Sicar, perto das terras que Jacob tinha dado a seu filho José, onde estava o poço de Jacob. Fatigado da caminhada, Jesus sentou-se, à vontade, à beira do poço. Era por volta da hora sexta. Chegou uma mulher da Samaria para tirar água e Jesus*

## ANEXO

### PROPOSTAS PARA O DEVER DE SE SENTAR

#### 3. SOB O OLHAR DE DEUS

A decisão de convidar Deus para estar presente no nosso casal, foi feita no dia do nosso casamento e é uma decisão renovada todos os dias.

O Dever de se Sentar é um dever, porque sabemos que, sem Ele, o diálogo não será o mesmo. É também um prazer, pois o que haverá de mais agradável que construir o amor?

Ao comprometermo-nos perante Deus, isto significa que Ele também toma parte na construção do nosso casal, ajuda-nos a construir uma relação profunda no diálogo e no amor. Dialogar na presença de Deus é olhar e escutar o outro com o olhar de amor de Deus, um olhar novo sem preconceitos, um olhar que permitirá olharmos para cada um de nós tal como somos, aceitando-nos como diferentes.

«Não tenhais medo» é o sussurro que sentimos no ouvido: não podemos ter medo dos conflitos, receio das reacções do outro. Porque colocar-nos sob o olhar do Senhor é tornar presente a dimensão sacramental do Dever de Sentar.

O sacramento do matrimónio além de ser um sinal eficaz de graça conjugal dado uma única vez, é também uma fonte viva, na qual nos devemos saciar e renovar sempre, um dom sempre reavivado e actualizado no decurso da vida, com as suas alegrias e provações. O Dever de se Sentar é um elemento forte e favorável a esta renovação regular e conjugal da graça sacramental recebida no dia do casamento, que somos chamados a alimentar, a desenvolver, a fazer frutificar.

→ *«Durante uma dezena de anos, o meu marido e eu esforçámo-nos por fazer regularmente o nosso Dever de se Sentar. Era mais ou menos bem sucedido, mais ou menos fácil, muitas vezes realizado, nas vésperas da reunião de equipa, no último minuto, mas dum modo geral conseguíamos.»*

*Mas, um belo dia, um problema difícil pôs-se-nos a propósito de um filho em crescimento e perante o qual nos sentíamos impotentes sem saber o que fazer. Em todos os Dever de se Sentar nós não nos esquecíamos de o abordar mas, por mais que tivéssemos considerado o problema sob todos os seus aspectos não o conseguíamos resolver.*

*Um dia um de nós exclamou: "tudo isto é muito bom, nós sabemos tudo o que pensamos um e outro, tudo o que nós deveríamos pensar, tudo o que poderíamos pensar mas somos sempre nós! Talvez Deus tenha também a sua ideia sobre esta questão".*

*Depois do choque inerente a esta descoberta, concluímos que se o nosso Dever de se Sentar se desenrolava "sob o olhar de Deus" mas nunca tínhamos pensado procurar a direcção deste olhar. Nós tínhamos afastado Deus para um papel de testemunha muda, passiva, diante da qual trocávamos as nossas ideias mas a quem nunca tínhamos perguntado opinião.*

*Então procuramos o que é que o Pai nos poderia dizer sobre o nosso filho. E pouco a pouco, no decorrer de vários Dever de se Sentar começámos a compreender melhor certos aspectos do problema. Nenhuma solução nos foi imposta, mas não olhávamos as coisas da mesma maneira e foi-se fazendo luz.*

*Desde então, quando estamos num impasse, perguntamo-nos: "Qual será o pensamento de Deus?" e procuramos ficar atentos ao que Ele tem para nos dizer lá de cima. Por vezes é imprevisto, desconcertante mas sempre apaziguador, Ele é muito menos complicado do que nós. Certamente que é exigente, mas tem em consideração as realidades e o que somos. E, além disso, não vê bem melhor do que nós?... Ele só tem um "defeito": é demasiado reservado!».*

*→ «Realizámos um «Dever de se Sentar em família». Foi verdadeiramente muito rico mesmo a mais nova disse o que pensava, embora sendo naturalmente reservada. Pudemos compreender, nesta ocasião, como a sua fé era importante para os nossos filhos».*

Porque não definirmos no fim do Dever de se Sentar a nossa Regra de Vida para o mês que se segue?

→ «O diálogo sobre a Regra de Vida parece-nos que surge na linha do Dever de se Sentar, na condição de que haja sempre entre os esposos uma grande discricção e um grande respeito pelo trabalho de Deus no outro. Na nossa Regra de Vida introduzimos certas orientações que pedem uma comunhão de esforços e conseqüentemente um encorajamento e conselhos mútuos.

## 7. DAR GRAÇAS A DEUS

O nosso diálogo acaba, resta-nos agradecer ao Senhor este momento, este dom que somos um para o outro e os dois para a nossa família, amigos, colegas...Dar graças a Deus por este tempo enriquecedor partilhado a três.

Podemos fazê-lo espontaneamente, agradecendo a Deus com as nossas próprias palavras ou repetindo as palavras de Maria no Magnificat.

## 8. O DEVER DE SE SENTAR FAMILIAR

E porque não, ocasionalmente, prever, para a família, um Dever de se Sentar com a presença e participação dos filhos? Sem ser um Dever de se Sentar do casal, permite um "fórum" com os filhos, para o qual Deus é convidado pela oração familiar. Para as crianças é uma ocasião para perceberem que Deus está intimamente ligado às nossas vidas.

Em qualquer lugar em que estabelecemos relações humanas, Deus só pede para ser convidado...

*“Muitos rodeiam-se de alguns rituais para criar um ambiente favorável e, melhor ainda, preparam o coração em função deste encontro. Mas o mais importante é que esteja presente no vosso encontro esse Outro, o Senhor. Ele não é uma terceira pessoa que vos vá estorvar, porque é mais íntimo de vocês do que vós mesmos. Ele está no centro da vossa liberdade, é a fonte do vosso amor, como um apelo para serem vocês próprios, segundo aquilo que há de melhor em vós, como Aquele que vos empurra para o encontro do outro para que haja uma união completa. A palavra de Jesus: «Se dois ou três estiverem reunidos em meu nome eu estarei no meio deles» aplica-se perfeitamente ao vosso diálogo diante de Cristo”.*

*Yves Le Chapelier, p.s.s.*

→ *Para fazer um bom Dever de se Sentar é preciso pensar a três: nós dois e o Senhor. É preciso colocarmo-nos sob o seu olhar, o que evitará que esta conversa a dois se torne: uma luta, um ajuste de contas, um exame de consciência... do outro, um tribunal que condena, um simples momento de discussão ou um impasse. Assim os assuntos abordados são mais positivos e menos agressivos, procuramos dizer as coisas sem magoar».*

→ *«É preciso ver no Dever de se Sentar o Cristo presente. Presente como no dia do casamento, presente para nos ajudar a construir o nosso lar dando graças e bênçãos. Não somos nós os discípulos que Cristo enviou dois a dois e que, ao voltar, davam conta da sua missão? Temos que dar conta do nosso trabalho e prepará-lo ajudando-nos mutuamente e responsabilizando-nos por ele».*

## 4. O DIÁLOGO

Dialogar em casal não é tão natural nem fácil como pode parecer, se queremos ser profundos, verdadeiros, construtivos sem ferir o outro e olhá-lo

com amor.

É importante perguntarmo-nos:

- Como é que através das minhas palavras lhe vou fazer sentir o meu amor e conseqüentemente o amor de Deus?
- Quais as atitudes que posso mudar para que este nosso diálogo seja mais enriquecedor?
- Colocando-me no lugar do outro com tudo o que conheço dele: como transmitir-lhe situações mais dolorosas, mais difíceis, mais delicadas de modo a fazê-lo compreender, sem o magoar?

#### **4.1. Diferentes em Cristo**

A especificidade do homem e da mulher, quer na sua constituição quer na percepção dos acontecimentos, das ideias e das coisas nem sempre facilita o diálogo do casal. O que um diz sem intenção particular e mesmo com amor e atenção para com o outro, nem sempre é compreendido pelo outro que pode compreender outra coisa, pode perceber intenções que não são as nossas.

O Dever de se Sentar, sob o signo do Evangelho, deve ser o encontro de excelência do casal, tornando possível, apesar das diferenças, um espírito de grande abertura, na escuta e no acolhimento do outro, de disponibilidade para pôr em causa «atitudes adquiridas» e hábitos. Deve ser uma procura a dois do verdadeiro bem de cada um, ajudando-o a encontrar o seu equilíbrio, a ser fiel àquilo que ele tem de melhor e a realizar-se segundo o que aparece como um apelo do Senhor, para assegurar o equilíbrio do casal e da vida familiar.

Sempre que há diferenças há escolhas e, necessariamente, sacrifícios, mas estes são tanto melhor aceites quanto mais são reconhecidos pelo próprio como dom de amor de si e não como exigência feita pelo outro.

É portanto necessário fornecer os meios que nos permitam assinalar esta progressão. Registrar num caderno é um destes meios.

Ele permitirá dar resposta a dois objectivos: primeiro registarmos a periodicidade do nosso Dever de se Sentar, depois o conteúdo. Pode ser interessante comparar as mudanças e as evoluções que temos tido ao longo do tempo. Muito provavelmente concluiremos que a nossa exigência e qualidade de Dever de se Sentar tem aumentado...

Outra forma é escrevermos um ao outro. Por vezes é tão mais fácil escrever que dizer! Os esposos que sofrem frequentes separações sabem-no bem. Talvez aqueles que estão sempre juntos pudessem, por vezes, experimentar imaginar o que gostariam de escrever se estivessem separados.

É sobretudo quando qualquer coisa não corre bem que uma mensagem escrita pode ser útil. É justamente quando a explicação é mais necessária que é quase impossível exprimir-se de viva voz. Com efeito quando o mal entendido se instalou não se ouve o que o outro diz, interrompe-se antes dele acabar e interpreta-se erradamente o que ele quer dizer, agravando assim o mal entendido.

Na escrita somos mais cuidadosos e uma mensagem é lida, geralmente, até ao fim, permitindo ver, através das entrelinhas, que o amor permanece para além dos mal-entendidos. Uma mensagem escrita pode iniciar o diálogo.

#### **6. ESCOLHA DE UMA REGRA DE VIDA**

Nada melhor do que finalizar um Dever de se Sentar estabelecendo propósitos para o futuro, identificando os aspectos a melhorar, as acções a realizar tendo em vista o nosso crescimento em casal e a conversão de cada um de nós.

objecto maravilhoso que aí se encontra. Outros não podem ver uma mesa repleta de coisas maravilhosas sem reparar, de repente, em todas as porcariazinhas que aí se encontram. Parece-me, na verdade, que o deslumbramento é uma coisa que se educa: se experimentarmos descobrir nos outros, todos os dias, o que há neles de verdadeiro e de belo, ao fim de algum tempo, isso acaba por nos saltar aos olhos.

### **Responder com verdade às perguntas do outro**

Se procurar uma terceira lei para o diálogo, direi: é responder com verdade às inquietações do outro. Para isto, vou buscar um texto muito conhecido e muito simples que é a parábola do Juízo Final segundo São Mateus: «Tive fome e deste-me de comer, tive sede e deste-me de beber, estava nu e vestiste-me».

O que é mais extraordinário neste texto é a correspondência absoluta de um e a resposta que lhe é dada. Ora, como dizia um pregador: nós somos muito generosos ao dar uma galinha a quem nos pede um copo de água, porque nos sentimos muito satisfeitos dando uma galinha. Mas se o outro tem necessidade de um copo de água, a nossa galinha não lhe serve absolutamente para nada». Creio que temos uma tarefa muito difícil porque nos arriscamos sempre a dar as nossas respostas, as respostas que elaboramos ao longo da nossa vida. Mas, quantas mais respostas dermos, tanto mais faremos do outro um dependente perpétuo que nunca chegará a descobrir o seu caminho para o Senhor».

### **5. POR QUE NÃO ESCREVER?**

Uma das ideias base do viver em equipa e em Movimento é a progressão: vamos melhorando todos os dias com a ajuda do outro e ajudando o outro.

### **4.2. Conhecer o outro**

O Dever de se Sentar é um diálogo; mas como se adaptar ao outro, ao seu estado de espírito, à sua compreensão das coisas se não o deixarmos falar de si próprio? Só conhecendo o outro tal qual ele é podemos compreender e ajudar, perdoar e ser perdoados.

O Dever de se Sentar deve levar a um esclarecimento total entre os esposos, ou pelo menos ao desejo deste esclarecimento total. No entanto existe sempre dentro de cada pessoa um espaço secreto da alma, muitas vezes inexprimível e difícil de precisar. É um espaço que não pode nem deve ser forçado, é algo que só se pode abrir de dentro, muitas vezes basta saber que o outro tem necessidade de ser ajudado pela oração.

Esta descoberta do outro e a revelação de nós mesmos nunca estão feitas, são construídas no dia a dia, na medida em que cada um se dá mais ao outro, por gestos e palavras impregnados de amor.

### **4.3. Para um verdadeiro diálogo**

*Extractos da conferência de Gilles Renaudin que nos fala de algumas regras muito gerais do diálogo e que podem ser aplicadas ao diálogo do casal:*

«Vou falar-vos de duas parábolas que me são queridas. A primeira é de Bernard Shaw: o homem mais inteligente que eu conheço é o meu alfaiate porque sempre que me encontra tira-me as medidas, enquanto que os outros mediram-me uma vez por todas. Eis uma parábola muito importante: Se quereis aprender a conhecer alguém é preciso saber redescobri-lo como uma coisa nova em cada momento.

A segunda parábola é de Schopenhauer: é noite e faz frio e numa grande planície há porcos-espinhos. Como faz frio, eles aproximam-se uns dos outros e quando se aproximam picam-se; então sentem-se mal e afastam-se; afastando-se, têm frio e voltam a aproximar-se; aproximando-se, picam-se e afastam-se, e assim sucessivamente... Na vida temos de procurar constantemente a distância que nos permita ajudarmo-nos uns aos outros sem nos agredirmos. Parece-me primordial descobrir que é preciso aceitar o que podemos chamar de «alternância», isto é, o outro não sou eu, ele tem o seu próprio caminho, e ao mesmo tempo não aceitar a separação, isto é, procurar, apesar das dificuldades, viver juntos.

### **Saber escutar**

Se procuro as leis fundamentais do diálogo, a primeira (tenho vergonha de dizer banalidades) é de saber escutar. Mas acrescentarei três palavrinhas para exprimir o que quero dizer. A primeira é a palavra «humildemente». Escutar humildemente, quer dizer que estamos sempre a aprender com o outro, que o outro vai trazer-nos coisas às quais nós nunca teríamos prestado atenção sem ele. Escutar humildemente é acreditar que através do encontro com o outro vamos descobrir as coisas de Jesus Cristo que nunca descobriríamos. Porque a pergunta que vamos fazer ao Evangelho é uma pergunta nova, pois ela vem-nos através de outra pessoa, ela vai voltar a dar-nos vida a aspectos da personalidade de Jesus, a passagens do Evangelho, às quais nunca tínhamos prestado atenção. Todos já passaram por esta experiência de descobrir um dia na vossa vida uma ou outra passagem do Evangelho que leram durante 10 ou 15 anos sem que ela vos dissesse nada e porque uma criança vos fez uma pergunta, porque um amigo ou um companheiro de trabalho teve uma discussão convosco essa passagem do Evangelho esclareceu-se no vosso espírito.

A segunda palavra é escutar «pacientemente». É preciso disponibilizar muito tempo para um diálogo, sobretudo o diálogo que trata do essencial da nossa vida, daquilo em que acreditamos. É muito difícil entender as palavras do outro e apercebi-me disso na preparação de numerosos adultos para receberem o Baptismo, que eram precisos meses, e muitas vezes anos para chegar a descobrir verdadeiramente o que um e outro queriam dizer e a ser possível encontrarem-se. Por conseguinte é necessário ter muita paciência no diálogo.

É preciso escutar também com o «coração», mas não insisto a este respeito. No diálogo não há só uma linguagem da inteligência, mas também uma linguagem da amizade, ajudando o outro a falar, porque se sente acolhido e amado. Ser acolhido e amado vê-se nos gestos exteriores, vê-se no sorriso, na maneira de viver uns com os outros. Se não se vive assim, o diálogo será apenas um diálogo intelectual e nenhuma partilha será possível sem confiança.

### **Ver o outro como um interlocutor válido**

Se procuro uma segunda lei para o diálogo, depois de «saber escutar» direi: esta será ver o outro como um interlocutor válido, isto é, como alguém diante do qual nos vamos maravilhar.

Parece-me que uma das virtudes mais extraordinárias à qual o Senhor nos convida, nos tempos de hoje, quando temos tão pouco tempo de renovação, é saber maravilharmo-nos com tudo aquilo que encontramos. Maravilhar-se quer dizer descobrir sempre aquilo que é belo, o que é verdadeiro, o que é justo, o que é válido para os outros, não reparando nos seus defeitos, nem naquilo que nos irrita. Certas pessoas quando vêem uma mesa coberta de papéis e montes de coisas, apenas reparam numa bonita fotografia, num