

Ficha Técnica

Equipa redactorial: Documento elaborado pela Supra-Região Portugal com base no documento ERI "A Regra de Vida"

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 - Internet: www.ens.pt

ENS - EQUIPAS DE NOSSA SENHORA
Movimento de Espiritualidade Conjugal

A REGRA DE VIDA

SUPRA-REGIÃO PORTUGAL

OUTUBRO 2007

INDICE

1. Introdução

2. História da Regra de Vida

3. O que é a Regra de Vida

4. A Regra de Vida e os outros Pontos Concretos de Esforço

5. A escolha de uma Regra de Vida

6. Alguns textos de Meditação

7. Conclusão

7. CONCLUSÃO

Na Regra de Vida, a palavra mais importante é **VIDA**.

Como os outros Pontos Concretos de Esforço, a Regra de Vida insere-se numa **dinâmica de crescimento** espiritual e humano.

A Regra de Vida abre-nos horizontes pessoais de vida que nos ajudam, individualmente, **a dar um passo mais além** a fim de melhor responder ao amor e ao apelo de Deus.

A Regra de Vida é **escolhida pessoalmente** em liberdade e cada um a ela se obriga. Podemos apelar à **entreajudas** fraterna do cônjuge e dos outros membros da equipa que deve manter-se sempre extremamente discreta e impregnada de amor e de paciência.

No quadro da nossa missão de dar testemunho cristão no mundo de hoje, a Regra de Vida **ajuda a ser** antes de **fazer** pois o amor vivido é semente e traz trabalhadores à Sua vinha.

Alguns conselhos práticos de S. Paulo

(Rom 12-adaptação)

Não vos acomodeis com o mundo presente, mas deixai-vos transformar, adquirindo uma nova mentalidade para poderdes discernir qual é a Vontade de Deus, o que é bom, o que Lhe é agradável, o que é perfeito. (...)

Não tenhais pretensões para além do que é razoável, sede suficientemente razoáveis para não serdes pretensiosos. (...)

Que o vosso amor seja sincero.

Detestai o mal e apegai-vos ao bem. Sede afectuosos uns para os outros no amor fraterno; adiantai-vos uns aos outros na estima mútua.

Não sejais preguiçosos na vossa dedicação, deixai-vos inflamar pelo Espírito; entregai-vos ao serviço do Senhor.

Sede alegres na esperança, pacientes na tribulação, perseverantes na oração. Partilhai com os santos que passam necessidade, aproveitai todas as ocasiões para serdes hospitaleiros. Bendizei, não amaldiçoeis.

Alegrai-vos com os que se alegram, chorai com os que choram. Preocupai-vos em andar de acordo uns com os outros; não vos preocupeis com as grandezas, mas entregai-vos ao que é humilde; não vos julgueis sábios por vós próprios.

Não pagueis a ninguém o mal com o mal; interessai-vos pelo que é bom diante de todos os homens. (...)

Se possível – se para tanto isto depender de vós – vivei em paz com todos os homens.

1. Introdução

O nosso mundo volta-se, cada vez mais, para o materialismo e para os novos ídolos, perdeu a visão de uma grande parte das suas referências de valores. Hoje, apesar de tudo, numerosos casais procuram restabelecer o seu equilíbrio e reencontrar um sentido para o seu amor.

Só as testemunhas cujos actos «imitam» o Evangelho são portadoras de vida e possuem força suficiente para dar testemunho e assim reorientar a vida de muitos homens e mulheres.

Somos chamados a tornarmo-nos essas testemunhas, exemplos vivos da Palavra do Senhor. E isso não é fácil, pois os cristãos de hoje são, continuamente, confrontados com correntes de pensamento e com novas descobertas da ciência que os interpelam profundamente sobre questões da sua vida e da sua fé. Assim, é urgente que, apoiando-nos nas nossas convicções pessoais e na coerência do nosso comportamento, sejamos mais capazes de esclarecer e dar uma resposta sobre as razões profundas que fundamentam, hoje, a nossa fé, a nossa esperança, a nossa caridade.

Não é com a finalidade de formar um clube de elites privilegiadas que nos reunimos todos os meses em ambiente só nosso, para receber uma formação religiosa e humana estruturada e viver intensamente uma vida espiritual em clima de entreajuda fraterna... É essencialmente para que, pelo testemunho que manifesta a transformação das nossas vidas, darmos aos que nos rodeiam tudo o que temos recebido, pois, como diz São Paulo: “*Não vivemos para nós mesmos, vivemos para os outros*”.

No âmbito de uma pedagogia que conhecemos concretamente, as Equipas de Nossa Senhora propõem-nos Orientações de Vida, Pontos Concretos de Esforço e Uma Vida de Equipa. É tudo isto que nos permite evitar certos fracassos e, por vezes, até a estagnação da nossa vida espiritual e humana.

Estes Meios inscrevem-se numa direcção comum de crescimento espiritual e humano a que nos propusemos em casal. No âmbito dos Pontos Concretos de Esforço, vemos que a maioria diz respeito ao casal e, portanto, são comuns aos dois.

A **Regra de Vida**, pelo contrário, está mais dirigida a cada um dos membros do casal, pois abre horizontes sobre todos os domínios que o podem fazer progredir individualmente, respeitando a sua liberdade, as suas diferenças espirituais e humanas e o respectivo nível de fé.

No decurso da História das Equipas de Nossa Senhora, os Pontos Concretos de Esforço sofreram vários ajustamentos, com a finalidade de os tornar mais eficazes e adaptados à nossa vida de casal. A **Regra de Vida**, nomeadamente, sofreu também uma evolução ao longo dos tempos.

Este documento tem um duplo objectivo: o primeiro é o de clarificar e unificar o conceito de **Regra de Vida**; o segundo é o de revalorizar este Ponto Concreto de Esforço, pois ao ser mais compreendida e praticado dá uma nova dimensão ao nosso testemunho nos dias de hoje.

AS BEM-AVENTURANÇAS

(Mt. 5,3-11)

Felizes os pobres em espírito,
porque deles é o Reino do Céu.

Felizes os que choram,
porque serão consolados.

Felizes os mansos,
porque possuirão a terra.

Felizes os que têm fome e sede de justiça,
porque serão saciados.

Felizes os misericordiosos,
porque alcançarão misericórdia.

Felizes os puros de coração,
porque verão a Deus.

Felizes os pacificadores,
porque serão chamados filhos de Deus.

Felizes os que sofrem perseguição por causa da justiça,
porque deles é o Reino do Céu.

Felizes sereis,
quando vos insultarem e perseguirem e, mentindo, disserem
todo o género de calúnias contra vós, por minha causa.

Exultai... e alegrai-vos,
porque grande será a vossa recompensa no Céu, pois
também assim perseguiram os profetas que vos precederam.

6. Alguns textos de Meditação

Para aqueles que têm dificuldade em estabelecer uma Regra de Vida adaptada à sua vontade de progredir em direcção ao crescimento espiritual e humano.

ORAÇÃO DE S. FRANCISCO

Senhor

Fazei de mim um instrumento da Vossa Paz:

onde houver ódio, que eu leve o Amor;
onde houver ofensa, que eu leve o Perdão;
onde houver discórdia, que eu leve a União;
onde houver dúvida, que eu leve a Fé;
onde houver erro, que eu leve a Verdade;
onde houver desespero, que eu leve a Esperança;
onde houver tristeza, que eu leve a Alegria;
onde houver trevas, que eu leve a Luz.

Senhor

Fazei que eu procure mais:

consolar que ser consolado
compreender que ser compreendido,
amar que ser amado,

pois,

é dando que se recebe
é perdoando que se é perdoado
é morrendo que se ressuscita
para a Vida Eterna!

2. História da Regra de Vida

É difícil compreender o que representa a **Regra de Vida** sem conhecer as etapas que nos levaram progressivamente a definir de forma mais adequada o conjunto dos Pontos Concretos de Esforço.

1. Nos primeiros anos do Movimento, a «Regra» (ainda não se chamava Regra de Vida) continha alguns pontos considerados importantes para enquadrar a vida espiritual dos Casais das Equipas de Nossa Senhora. Tais pontos eram: a frequência aos Sacramentos da Penitência e da Eucaristia, a Oração Individual e Familiar, bem como os primeiros passos para um Dever de se Sentar.

2. Em 1947, a Carta Fundadora propõe uma lista de «Obrigações» para orientar e apoiar os esforços dos casais. A primeira destas obrigações é a de estabelecer uma Regra de Vida a fim de evitar a rotina na vida espiritual do casal.

“Esta Regra de Vida (cada cônjuge deverá ter a sua) não é senão a determinação do tempo e do lugar que cada um entende conceder à participação na Missa, ao Sacramento da Penitência, à Oração, à Leitura Espiritual”

Os aspectos humanos da vida do casal não são ainda tomados em linha de conta. Há que notar também o papel importante atribuído ao Padre “Director de Consciência/Director Espiritual” que aconselha e acompanha os casais.

3. Em 1970, a Regra de Vida é redefinida de uma forma mais ampla (de agora em diante, diz respeito a aspectos espirituais e a aspectos humanos da vida do casal) e faz um maior apelo à consciência pessoal.

Não são apenas a Oração e a frequência assídua da Palavra que saem do domínio da Regra de Vida para se chamarem Pontos Concretos de Esforço, mas, ainda se pede que a ascese cristã entre na vida de todo o equipista, para que cada um se possa encarregar da sua própria formação. A ascese não deve ser compreendida no sentido estrito do termo, como meio de mortificação, mas antes, como “*direcção de crescimento humano e espiritual que cada um exerce sob acção do Espírito Santo*” (ENS – Crescimento e Missão dos Casais Cristãos, p.24).

4. Em 1976, no documento «O que é uma Equipa de Nossa Senhora?» é reforçada a liberdade de se fixar individualmente e em casal uma direcção de crescimento.

“As Equipas de Nossa Senhora não impõem aos seus membros uma determinada espiritualidade; querem simplesmente ajuda-los a comprometerem-se em casal no caminho traçado por Cristo”.

Mas esta aspiração de se auto-fixar uma direcção de crescimento e de se escolher livremente orientações de vida não é suficiente ... é perigoso confiar só na nossa boa vontade! Neste domínio, é importante contar com a entreaduda dos outros casais da equipa.

Esta direcção de crescimento espiritual e humano arrisca-se muito a tornar-se «letra morta», pelo que as Equipas de Nossa Senhora propõem aos seus membros:

1º - que «se obriguem» (*) a seis pontos específicos – são os **Pontos Concretos de Esforço**;

2º - que solicitem, regularmente, «o controlo e a entreaduda» (**) da equipa sobre estes pontos – é a **Partilha** na reunião mensal.

Alguns exemplos de “Regra de Vida”:

É muito difícil dar exemplos de Regra de Vida que possam corresponder à *direcção pessoal de crescimento* e à *realidade* de cada equipista. Os exemplos que se seguem são apenas algumas pistas de orientação na escolha da Regra de Vida. Obviamente que cada um é livre de fazer as suas opções.

DOMÍNIO	DIFICULDADES SENTIDAS	ORIENTAÇÃO	PONTOS DE APLICAÇÃO
Vida Espiritual	Dificuldade em encontrar tempo para rezar	Disponibilidade aos apelos do Senhor	Levantar 15 m mais cedo para rezar
Formação Espiritual	Compreender e interpretar os textos bíblicos	Vontade de melhorar os conhecimentos religiosos	Arranjar tempo para a leitura do Evangelho
Vida de Casal e de Família	Dificuldade em dar atenção aos outros quando se regressa do trabalho	Esforço no aperfeiçoamento da disponibilidade	Arranja Tempo para o reencontro e escuta
Vida de Equipa e de Movimento	Ausência de contactos com outras Equipas	Abertura e compromisso com o Movimento	Melhorar o sentido de acolhimento e participar nas actividades
Vida sócio-profissional	Falta de contactos “extras” com colegas de trabalho e de actividades sociais	Reconhecer os outros como “pessoas” e conviver com todos	Praticar a piedade e ter em conta as dificuldades dos que o rodeiam
Vida de Igreja	Crítica fácil à igreja e sua hierarquia	Amar e fazer amar a igreja	Interessar-se sobre os ensinamentos da igreja em pontos concretos

familiar. Obviamente que, no campo da consciência íntima, a discrição deve ser sempre preservada. Nos aspectos mais ligados ao casal e à família; a entreaajuda e a cumplicidade no casal podem ser ajudas muito eficazes.

A Regra de Vida na Partilha da Reunião de Equipa

É muito importante que respeitemos a personalidade e a evolução humana e espiritual de cada um, pois, sob o pretexto de que, em equipa, se deve pôr à prova o poder da entreaajuda fraterna, é sempre preciso evitar que um testemunho demasiado íntimo ou pessoal seja libertinamente divulgado a todos.

No entanto, é útil saber-se, em reunião de equipa, se cada membro possui a sua Regra de Vida e se se esforça por a cumprir, não sendo, no entanto, necessário que os outros casais conheçam a nossa Regra de Vida, nem a forma como a cumpre. É, no entanto, sempre desejável que haja um encorajamento mutuo e entreaajuda pela oração de uns com os outros e de uns pelos outros.

Atenção ao duplo sentido das palavras!

(* «**Obrigar-Se**» não é «Obrigar»

Obrigar é decidir por um acto de autoridade que reclama obediência.

Obrigar-se é decidir pessoal e livremente, é abrir-se por amor do outro, é tornar-se disponível, é responder ao chamamento de alguém que nos chama.

(**)**«Controlo e a Entreaajuda»** não equivalem a «Correcção Fraterna»

O Controlo e a Entreaajuda devem ser sempre entendidos no sentido do interesse especial e fraterno que está incutido em todos os equipistas, tendo por finalidade o crescimento humano e espiritual do outro. Assim, significa escuta e acolhimento, compreensão e compaixão; desculpa e perdão; procura e imaginação, partilha de experiências e, sobretudo, animação e encorajamento.

3. O que é a Regra de Vida

“Assim como o Pai me tem amor, assim Eu vos amo a vós. Permanecei no meu amor. Se guardardes os Meus Mandamentos, permanecereis no Meu Amor, assim como Eu, que tenho guardado os Mandamentos do Meu Pai, também permaneço no Seu Amor. Manifestei-vos estas coisas, para que esteja em vós a Minha alegria, e a vossa alegria seja completa. É este o Meu Mandamento: que vos ameis uns aos outros como Eu vos amei” (Jo. 15,9-12).

Amarmo-nos uns aos outros – o caminho está traçado!

Este amor mútuo, a que somos chamados por Cristo e que temos o dever de testemunhar ao nosso próximo, não nos é dado *simplesmente*.

Para que o outro possa sentir-se amado, aceite e libertado na sua singularidade, recebido como complemento à minha verdade, respeitado, até mesmo nas suas interrogações e problemas, chamado pelo seu nome, para que o outro possa sentir-se descontraído, sem precisar de protecção, para que possa continuar a ser ele mesmo, nas suas alegrias e nas suas angústias, o Senhor convida-nos a realizar em nós próprios uma conversão pessoal e uma conversão em casal. **É em equipa que esta conversão se concretiza.**

A longa experiência positiva adquirida neste domínio pelos casais das Equipas de Nossa Senhora permite propor três etapas para que este objectivo seja atingido:

1ª Etapa Fixar-se numa direcção de crescimento espiritual e humano para não perder a visão do ideal.

Evitar qualquer tipo de angústia

A Regra de Vida não é um objectivo, em si mesmo, que se quer atingir, é um meio, **um instrumento para progredir**. Por isso mesmo, deve ser **razoável e acessível** (não sejam demasiado ambiciosos!). A Regra de Vida deve ser, simultaneamente, **tolerante e exigente**: tolerante para podermos adaptar ou mesmo mudar conforme as realidades vividas; exigente porque diz respeito ao essencial das nossas vidas e convém que não nos deixemos seduzir pela facilidade.

É por estas razões que a Regra de Vida deve ser **simples, clara e concreta**. Longe de ser um mero Ponto Concreto de Esforço secundário, a Regra de Vida interpela directamente a nossa liberdade para *amar mais*. Para aqueles que não se sentem muito longe na sua caminhada para a santidade, a Regra de Vida dá acesso a objectivos de progresso simples, limitados e razoáveis. Para aqueles que aspiram ardentemente ir mais além a Regra de Vida dá-lhes possibilidades de responder com generosidade ao apelo que sentem em si próprios.

A Regra de Vida deve ser revista uma vez por mês

É conveniente analisarmos, mês a mês, o caminho percorrido, interrogarmo-nos sobre o que representa um obstáculo face às decisões que tomamos. Isto ajuda a ultrapassar as dificuldades, estimula-nos a ir em frente. Devemos mudar a Regra de Vida quando conseguimos alcançar o objectivo fixado ou quando sentirmos uma necessidade nova porque a Regra de Vida não é estática mas **dinâmica**, deve conduzir-nos à mudança de vida

A Regra de Vida na vida do casal

Cada membro do casal terá a sua própria Regra de Vida, que poderá corresponder a diversos domínios, desde os que tocam a consciência íntima de cada pessoa aos que tocam os aspectos mais práticos da vida conjugal ou

5. A Escolha de uma Regra De Vida

Abrir-se ao Amor de Deus pela Oração

Antes de escolhermos uma Regra de Vida, será bom encontrarmos-nos com Deus, para, com humildade, nos abirmos à Sua Vontade de Amor. É na leitura da Palavra e na oração quotidiana que Deus nos fala e nos dá a conhecer a Sua Vontade sobre nós próprios. Ele fala-nos, Ele revela-Se e esclarece-nos sobre o que espera de nós e, sobretudo, Ele seduz-nos. Assim, tornamo-nos, progressivamente, mais capazes de compreender a dimensão do Amor que Ele tem por nós. Ao sentirmo-nos amados, decidimos ser um pouco mais exigentes connosco próprios. Já não é o mero esforço pelo esforço que nos guia, mas é a descoberta do amor de Cristo por nós que nos impele a fazer esforços que transformem a nossa vida.

A Regra de Vida é pessoal e deve ter em vista o essencial

Cada membro do casal é convidado a estabelecer uma Regra de Vida pessoal; não uma Regra de Vida que vise apenas um progresso individual, mas um esforço que zele para que a vida do casal, a vida familiar, a vida social progridam também. Assim, a escolha de uma Regra de Vida deve ser feita de modo a melhorar e tornar mais coerente a vida conjugal e familiar, quer sobre o plano espiritual, quer sobre o plano humano. Trata-se, como com todos os outros Pontos Concretos de Esforço, de melhorar a nossa capacidade de encontro, diálogo e comunicação com Deus, com o nosso cônjuge e também com a nossa família e com todos os que nos rodeiam.

Melhorar ... trata-se não só desenvolver os nossos dons e qualidades pessoais, como, também de corrigir alguns pontos fracos. Pedir conselho a um sacerdote, ao cônjuge, a um amigo, poderá ser útil, mas é, sobretudo, a nossa própria consciência que devemos consultar.

Antes de ser ou de agir, é preciso ver bem onde está a fonte. Esta fonte é Cristo! Portanto, o ideal está no Evangelho. Só através da Pessoa de Cristo que nos ama, conheceremos o Caminho, a Verdade e a Vida.

A cartilha da nossa vida de casal, da nossa vida de família, da nossa vida social e da nossa vida profissional está assente no Evangelho. A direcção do nosso crescimento espiritual e humano só pode ser fixada numa relação de amor.

2ª Etapa Adquirir progressivamente atitudes cristãs de vida.

- Procurar com assiduidade abrimo-nos ao Amor de Deus;
- Desenvolver a nossa capacidade de viver na Verdade;
- Aumentar a nossa capacidade de reencontro, de comunhão e de piedade.

Para obter estas três atitudes, as Equipas de Nossa Senhora, enriquecidas pela sua longa experiência, propõem aos seus Casais que «se obriguem» a pontos de esforço bem concretos e que se entreajudem, em equipa, a fim de conseguirem torná-los uma realidade.

Estes pontos são: a escuta regular da Palavra, o tempo quotidiano de Oração, a Oração Conjugal e, se possível, familiar, o Dever de se Sentar e o Retiro anual, se possível, em casal.

Mas isto não é tudo, também é proposto aos equipistas que assumam um esforço pessoal, isto é, que dêem um passo mais além.

3ª Etapa Dar um passo mais além, ir mais longe ...

Nos planos espiritual e humano, as diferenças existentes entre as pessoas são muito grandes. Por isso e para evitar a dispersão e, sobretudo, uma excessiva sobrecarga de esforços que, a curto prazo, poderão provocar o

desencorajamento as ENS não quiseram propor outros Pontos Concretos de Esforço.

Assim, as Equipas de Nossa Senhor acharam preferível propor a cada cônjuge que fixe um esforço individual de crescimento ... este ir mais longe ... é a Regra de Vida.

A Regra de Vida é, portanto, o ou os pontos sobre os quais cada membro do casal decide, pessoalmente, concentrar os seus esforços para melhor seguir a sua direcção de crescimento e responder com alegria ao apelo de amor que Deus lhe dirige.

4. A Regra de Vida e os outros Pontos Concretos de Esforço

Seguir uma direcção de crescimento espiritual e humano pressupõe um caminho e usar os meios que nos ajudem a manter correctamente essa caminhada. É o cumprimento do conjunto destes meios, dos PCE e a sua interligação que nos faz crescer.

Fixar-se uma Regra de Vida ajuda cada um a aderir mais pessoal e concretamente ao projecto divino sobre si mesmo e sobre o casal. É uma resolução ou várias resoluções práticas que tomamos para realizar progressos numa direcção de crescimento espiritual e humano. Não se trata de querer multiplicar penitências, mas sim que reforcemos, a pouco e pouco, e, com tenacidade, alguns dos nossos pontos fracos ou que melhoremos algumas das nossas qualidades.

A escuta assídua da Palavra permite-nos conhecer melhor a Deus e a Sua Vontade e um tempo quotidiano de **Oração pessoal e conjugal** desenvolve em nós uma real capacidade de escuta e de diálogo com Deus, ajudando a ver melhor o que faz sombra à Sua Vontade, permitindo levar a bom termo o exame pessoal e conjugal que deve preceder a escolha de uma Regra de Vida.

Também o **Dever de se Sentar**, que se faz na presença do Senhor, permite fazer o ponto de situação na Verdade e na Serenidade e é uma forma conjugal de análise que deve ajudar à escolha de uma Regra de Vida dado abrir caminhos para decisões concretas de progresso para a vida do casal e da família.

Por sua vez, o **Retiro anual** feito em casal é uma oportunidade para uma análise mais aprofundada da nossa vida e pode ser também um momento para fazer um itinerário para o nosso caminho de crescimento, ajudando-nos a fixar uma Regra de Vida.