



**Equipos de Nuestra Señora**

# **LA REGLA DE VIDA**



# INDICE

Introducción	4
<b>I ¿De dónde viene la regla de vida?</b>	5
1- Las raíces bíblicas	5
A El Antiguo Testamento	5
B El Nuevo Testamento	5
2- Una regla de vida para monjes: La Regla de San Benito	6
3- Los Santos	7
4- El Padre Caffarel	8
5- La evolución de la regla de vida en la Carta	8
<b>II ¿Por qué la regla de vida?</b>	10
1- Para mejorar nuestra respuesta al amor de Dios	10
2- Para mejorarnos a nosotros mismos	10
3- Para mejorar nuestra relación con los otros	11
<b>III ¿Cómo establecer la regla de vida?</b>	12
1- 10 condiciones para una buena regla de vida.	12
2- Antes de elegir la regla de vida	12
3- Como elegir la regla de vida	14
4- Como ponerla en práctica	16
5- Revisarla cada mes	16
6- Como compartirla en el equipo	17
<b>IV Dificultades</b>	18
1- Elección de la regla de vida	18
2- Falta de perseverancia y de disciplina personal	18
3- Tomar la regla de vida como un fin en sí misma	18
4- Actitudes a evitar	18
<b>V Los frutos</b>	20
1- Frutos para nuestra unión a Dios	20
2- Frutos para nuestro carácter	20
3- Frutos en nuestra manera de vivir	21
Conclusión	22
Palabras clave	23

# INTRODUCCIÓN

Los Equipos de Nuestra Señora proponen una pedagogía muy concreta para progresar en nuestra vida humana y espiritual. Esta pedagogía se apoya particularmente en los puntos concretos de esfuerzo relativos a la pareja y son comunes para todos los miembros del equipo. Como cada equipista es único, el Movimiento pide a cada uno fijarse un punto de esfuerzo concreto personal, éste es la **regla de vida**.

A lo largo de la historia de los Equipos de Nuestra Señora, la regla de vida ha conocido **varias definiciones diferentes**. Por tanto es necesario clarificar el concepto de la regla de vida para que se comprenda y se practique mejor.

El padre Caffarel se inspiró en las órdenes religiosas para proponer a los miembros de los Equipos ponerse unas exigencias, de ahí la regla de vida. Esta **respeto la libertad** de cada uno para **responder a su manera a la llamada de Dios**. Consiste en fijarse uno o varios puntos sobre los que cada uno decide concentrar sus esfuerzos, con el fin de progresar.

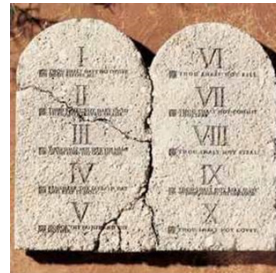
Lejos de ser un “pequeño” punto de esfuerzo marginal, la regla de vida, hace **aumentar nuestra voluntad de amar más**.

# I. ¿De dónde procede la regla de vida?

## 1 – Raíces en la Biblia

### A - El Antiguo Testamento

En el Antiguo Testamento, los 10 mandamientos son las primeras reglas de vida dadas por Dios a la humanidad (*De-cálogo*, Dt, 5, 7-21).



### B - El Nuevo Testamento

En el Evangelio de Mateo, Jesús proclama: *«No todo el que me diga ‘Señor, Señor’ entrará en el Reino de los Cielos, sino el que haga la voluntad de mi Padre que está en los cielos»*. (Mt 7, 21)

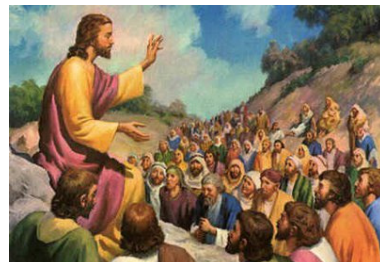
La palabra **hacer** es una palabra clave en el Evangelio. Es necesario *«obrar en Verdad»* (Jn 3, 21). *«Haz esto y vivirás»*, afirma Jesús aprobando la respuesta que le da a un doctor de la Ley, sobre el doble mandamiento del amor a Dios y al prójimo. (Lc 10, 28).

San Juan: *«Como el Padre me amó, yo también os he amado; permaneced en mi amor. Si guardáis mis mandamientos, permaneceréis en mi amor, como yo he guardado los mandamientos de mi Padre y permanezco en su amor. Os he dicho esto para que mi gozo esté en vosotros y vuestro gozo sea perfecto. Éste es mi mandamiento: que os améis los unos a los otros como yo os he amado»*. (Jn 15, 9-12).

### Las Bienaventuranzas (Mt 5, 3-9)

*«Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el Reino de los Cielos*

*Bienaventurados los mansos, porque ellos poseerán en herencia la tierra (...)*



*Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia.*

*Bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios.*

*Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios.»*

**San Pablo** nos da consejos prácticos en el capítulo 12 de la Epístola a los Romanos:

*«Y no os acomodéis a la forma de pensar del mundo presente; antes bien, transformaos mediante la renovación de vuestra mente, de forma que podáis distinguir cuál es la voluntad de Dios: lo bueno, lo agradable, lo perfecto. En virtud de la misión que me ha sido confiada, debo deciros que no os valoréis más de lo que conviene; tened más bien una sobria autoestima según la medida de la fe que Dios ha otorgado a cada cual».* (Rm 12, 2-3)

*«Benedicid a los que os persiguen; no maldigáis. Alegraos con los que se alegran; llorad con los que lloran».* (Rm 12, 14-15)

*«Que vuestra caridad no sea fingida; detestad el mal y adheríos al bien; amaos cordialmente los unos a los otros, estimando en más cada uno a los otros. Sed diligentes y evitad la negligencia. Servid al Señor con espíritu fervoroso».* (Rm 12, 9-11)

*«No devolváis a nadie mal por mal; procurad el bien a todos los hombres. Siempre que sea posible, y en cuanto de vosotros dependa, vivid en paz con to-*

*dos. No os toméis la justicia por vuestra mano».* (Rm 12, 17-19)

Cuando escribe a los Corintios, **san Pablo** también nos da una regla de vida:

*«Así pues, hermanos míos amados, manteneos firmes, inmovibles, progresando siempre en la obra del Señor, conscientes de que vuestro trabajo no es vano, si permanecéis en el Señor».* (1 Co 15, 58)

**Así San Pablo**, nos propone a través de diferentes textos *«revestirnos del hombre nuevo».* (Col 3, 10).



## **2 - Una regla de vida para los monjes: la Regla de San Benito**

La regla de vida de los benedictinos nos ayuda a comprender mejor lo que

la regla de vida puede aportar a nuestro progreso espiritual.



**Dom Patrick**, abad de un monasterio benedictino, dio una conferencia a los equipos de Nuestra Señora en Septiembre de 1996:

«...la Regla de San Benito se refiere a una situación muy diferente de la vuestra, al menos en el plano material, pero

que en muchos puntos es bastante semejante a la vuestra. Se refiere a gente que tiene la intención de estar juntos, de vivir juntos, de formar una comunidad... Una regla no es propiamente para vivirla al pie de la letra, es para servir de orientación...

...la Regla nos enseña a vivir **un amor, un amor personal a Cristo siguiendo el Evangelio**. Luego la Regla nos enseña que este amor se despliega en **unos pasos concretos**, en un planteamiento **práctico**, y en primer lugar en una **marcha gradual**».

**La pedagogía de la Regla de S. Benito** nos enseña a entrar gradualmente en un camino de obediencia a Dios. Tiene éxito porque concierne al hombre en su totalidad: su inteligencia, su sensibilidad, su espiritualidad, su cuerpo.

La Regla es exigente sin ser imposible; nos invita a vivir un camino de fidelidad.

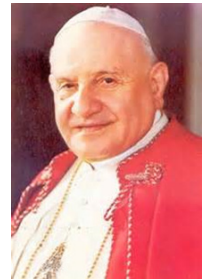
### 3 – Los santos

**Santa Faustina** dice que «la voluntad misma de Dios es **amor y misericordia**» Eligiendo una regla de vida, aprendemos cómo responder al amor y a la misericordia de Dios con cada uno de nosotros.



Ella da un ejemplo de regla de vida: «Te recuerdo, hijo mío, que cada vez que oigas dar las tres en el reloj, deberás sumergirte en mi misericordia, adorándola y glorificándola.»

**San Juan XXIII** habló a los equipistas de Nuestra Señora en mayo de 1959, diciendo: «Conocéis, sin duda, como todos los hogares, las tentaciones y las pruebas de la existencia. Y es precisamente para evitar estos riesgos y sostener vuestro esfuerzo por lo que constituís vuestros equipos. Encontráis en ellos una ayuda preciosa para profundizar, con el consejo de un sacerdote, en las **exigencias de la vida espiritual** y para resolver, a la luz de la fe, los problemas que las diferentes edades ponen a los esposos y a los padres.»



## 4 – El padre Caffarel

*«Esta mística de los Equipos exige una regla con el fin de ser viva y duradera. La mística y la regla, lo mismo que el alma y el cuerpo, no pueden prescindir una de otra: la mística debe ser el alma de la regla; la regla, el soporte y la salvaguarda de la mística. La regla debe ser lo suficientemente ligera para no poner trabas a la personalidad y a la misión de cada matrimonio; lo suficientemente dura para preservarlo de la desidia.»*

*(Carta de los ENS, 1947)*



*El padre Caffarel ha escrito también: «que la Carta os ofrece un medio de progresar que ocupa en nosotros un sitio de honor: se os pide pararos periódicamente para poner vuestra vida bajo el haz luminoso de la voluntad de Dios, para verificar, con lealtad y generosidad, de qué manera sois fieles a ella, para precisar las resoluciones que os permitirán responder mejor a ella.»*

*(Anillo de Oro, N° 87-88, 1959, N° especial «Mille foyers à Rome»)*

## 5 – Evolución de la regla de vida en la Carta

Es interesante conocer las etapas que han conducido a definir la regla de vida dentro del Movimiento.

En los primeros años, la regla de vida no formaba parte de los puntos propuestos para encuadrar la vida espiritual de los matrimonios (que son la fidelidad a los sacramentos, la oración y la cita conyugal que se convertirá en el deber de sentarse).

**En 1947,**

la Carta propone una serie de “obligaciones” para orientar y respaldar los esfuerzos de los hogares. La primera de esas obligaciones era la de fijarse una regla de vida.





«Sin regla de vida, la fantasía preside muy a menudo la vida religiosa de los esposos y la hace caótica. Esta regla de vida no es otra cosa que la determinación de los esfuerzos que cada uno quiere imponerse para responder mejor a la Voluntad de Dios sobre él.»

(«ENS. Crecimiento y misión de los matrimonios cristianos»)

### En 1970,

la regla de vida se define de una manera más amplia, concerniendo igualmente a los aspectos humanos de la vida del matrimonio. Apela más a la **conciencia personal**.



Se pide que la **ascesis cristiana** entre en la vida de cada equipista. La ascesis debe entenderse como «la dirección de crecimiento humano y espiritual que cada uno sigue bajo la inspiración del Espíritu Santo».

(«ENS. Crecimiento y misión de los matrimonios cristianos»)

La **oración** y la frecuencia asidua a la **Palabra** salen del ámbito de la regla de vida, para convertirse en **puntos concretos de esfuerzo independientes**.

### En 1976,



la regla de vida se convierte en un **punto de esfuerzo a examinar cada mes**.

### En 1988,

en un nuevo documento fundamental «el Segundo Aliento», la regla de vida se define como «una invitación a trabajar en la unificación de la personalidad y a encontrar la verdad de lo que somos».

Este punto concreto de esfuerzo, como los otros, debe ser gradual, personalizado y representar un esfuerzo concreto.

## II. ¿Por qué la regla de vida?

Para quitar progresivamente lo que obstaculiza nuestra capacidad de amar a Dios y a nuestro prójimo

### 1 – Para mejorar nuestra respuesta al amor de Dios

Para descubrir progresivamente la **voluntad de Dios** sobre cada uno de nosotros.

Para nuestro **crecimiento espiritual**, con el objetivo de hacer, no lo que nos agrada, sino lo que agrada a Dios.

Para desarrollar una capacidad real de escucha y de **diálogo con el Señor**, dejarse amar por Él y responder, según podamos, a su inmenso amor.

Para animarnos a **alimentarnos de la Palabra y de la Eucaristía**.

Porque la regla de vida es un potente **medio de conversión**. Nos interpela

siempre sobre la exigencia cristiana de la que tan a menudo nos habla el padre Caffarel.



### 2 – Para mejorarnos a nosotros mismos

Para **perfeccionar un talento o corregir un defecto** pidiendo la ayuda del Señor o la de nuestro equipo para examinar nuestras cualidades, nuestros defectos.

Para **obligarnos a tener orientaciones** de vida: obligarse es muy diferente de obligar o de ser obligado. Cada uno **se obliga libremente**, con vistas a progresar humana y espiritualmente.

Para impulsar nuestro **discernimien-**

**to** y nuestra voluntad a seguir objetivos precisos.

Para hacernos, por ejemplo, menos impulsivos, menos egoístas, y más atentos a las necesidades de nuestro entorno o incluso para ayudarnos a mejorar nuestra manera de expresarnos...

Porque la regla de vida nos prepara para el descubrimiento de nosotros mismos, de **nuestra vocación**.

### 3 – Para mejorar nuestra relación con los demás

Para interrogarnos sobre la **calidad de nuestra relación** con nuestro cónyuge y discernir lo que se puede mejorar.



Para ser más **receptivo a las expectativas** de nuestro entorno, en primer lugar de nuestro cónyuge.

Lo mismo para las relaciones con nuestros hijos y nuestra familia más amplia.



Para reflexionar sobre nuestro papel social, profesional y mejorarnos o corregirnos, para ser **testigos alegres de nuestra fe**.

# III. ¿Cómo establecer la regla de vida?

## 1 - 10 condiciones para una buena regla de vida

- 1) La regla de vida es una **elección personal**.
- 2) Nos hace **buscar la voluntad de Dios** para nosotros.
- 3) Lo importante es que sea **gradual** según el principio de «pasos pequeños»: el Señor nos toma allí donde estamos y nos ayuda a progresar.
- 4) Tener los pies en tierra, fijarse **objetivos ambiciosos**, pero **realistas**.
- 5) La regla de vida responde a la «regla de las 3P»: **pequeña, precisa y práctica**.
- 6) Debe ser **exigente**, pero **flexible**.
- 7) **regla de vida** puede ser algo puntual o prolongado..
- 8) Nos pide **perseverancia** y **rigor**.
- 9) Su **ritmo es personal** y debe adaptarse al caminar de cada uno y de cada matrimonio.
- 10) **Revisar** nuestra regla de vida regularmente para darnos cuenta de nuestra mejora.



## 2 – Antes de elegir una regla de vida

### \*ORAR

El **silencio** y la **oración** son indispensables para el discernimiento.

Invoquemos al **Espíritu Santo** para que nos aconseje y nos ilumine.



Tengamos una actitud de escucha y abrámonos con humildad a la voluntad amorosa de Dios, por medio de la **lectura de la Palabra y la oración diaria**.

Dios nos habla, Él nos dice lo que espera de nosotros.

Descubrimos progresivamente el **amor de Cristo** que nos empuja a transformar nuestra vida.

## \*CONOCERSE A SÍ MISMO

Es necesario hacer regularmente un **examen de conciencia**, con lucidez y a veces con coraje: reconocer las propias debilidades, los puntos a mejorar.

**Dos métodos** se pueden proponer, tan válidos uno como el otro:



**Localizar el defecto** que debo corregir para agradar más a Dios, a mi cónyuge, a mis hijos, a mis allegados:

### 1 Los defectos de los que fácilmente soy consciente

- no me ocupo suficientemente del progreso escolar de mis hijos
- no juego lo suficiente con ellos
- me irrito con mucha frecuencia
- descuido muy a menudo la oración o la lectura de la palabra de Dios

- mi tiempo libre solo lo dedico a mi...

### 2 Los defectos de los que tomaré conciencia con la ayuda de mi cónyuge,

de mi equipo, iluminado por la palabra de Dios, por los acontecimientos.

- no me intereso lo suficiente por las actividades de mi cónyuge.
- me inclino demasiado al alcohol...



**Descubrir los dones que Dios me ha dado**, desarrollarlos y ponerlos al servicio de los otros:

**Testimonio:** 1- «Siento que debo vivir la llamada a la alegría que el Señor no deja de lanzarme en la Biblia: “Estad siempre alegres en el Señor; os lo repito, estad alegres” (Fil. 4, 4). Cada vez que rezo, cada vez que leo la palabra de Dios, estas llamadas a la alegría resuenan profundamente en mi corazón. Está claro que el Espíritu Santo me llama a poner todavía más alegría en mi vida. Aunque otros me dicen que soy un ser alegre, mi regla de vida será serlo cada vez más, en todas las circunstancias».

2- «Yo me siento llamado a vivir intensamente la escucha a los demás. Ya la practico mucho, pero creo que podría hacer grandes progresos aun en esa dirección».

## \*DEJARSE AYUDAR

**Pedir consejo con humildad.** Somos malos jueces de nosotros mismos. A veces tenemos necesidad de vernos a través de los ojos de los demás.

Nadie puede sustituirnos para elegir nuestra regla de vida, pero los que el Señor ha puesto en nuestro camino pueden indicarnos una tendencia a combatir, un talento a desarrollar o un progreso a realizar.



La **ayuda mutua** fraterna de nuestro cónyuge (en particular a partir del deber de sentarse), de nuestro consejero espiritual personal y/o del equipo o de un equipista pueden guiarnos.

Esta ayuda debe ser delicada, llena de amor y de paciencia.

Pero sobre todo es nuestra propia conciencia, iluminada y libre, la que determina nuestra regla.

### 3 - ¿Cómo elegir la regla de vida?

#### \* ¿EN QUÉ MOMENTO?

Al final de la **sentada** es un excelente momento para elegir la regla de vida.

**Testimonio:** 1- « Al final de nuestra sentada, elegimos nuestra regla de vida, según lo que se ha puesto en evidencia en el diálogo. Según los meses, esta regla puede elegirla cada uno para sí mismo, uno para el otro o como pareja».

El **retiro anual** puede ser la ocasión de hacer una relectura general de nuestra vida y hacer un balance de nuestro progreso.

#### \* ¿EN QUÉ DIRECCIONES?

Para vivir como cristiano, es necesario con la gracia de Dios, orientar la regla de vida en **tres direcciones**:



- **Dios:** ¿me permite ella responder a la llamada de Dios?
- **Uno mismo:** ¿me libera de mis defectos, de mis ataduras inútiles, de ciertas rutinas, de mis debilidades?
- **Mi prójimo:** ¿me impulsa a obrar por el bien de mi prójimo según la llamada de Dios? Puedo escuchar esta llamada a través de los acontecimientos que me interpelan, o gracias a mi prójimo.

#### \* EJEMPLOS DE DIRECCIÓN

La regla de vida no puede ser la misma para todos, porque somos diferentes. Dios tiene un plan para cada uno de nosotros.



## «Dios primero»

**Vida espiritual:** encontrar tiempo para Dios .

- Levantarse cada día 15 minutos antes para orar. No leer los periódicos o no ver la televisión hasta que no haya consagrado tiempo a Dios. Leer el Evangelio cada día.

Ir a misa entre semana.

Confesarse regularmente.

**Formación espiritual:** comprender los textos de la Biblia.

- Leer comentarios de los evangelios. Comunicar las riquezas descubiertas al cónyuge y a los hijos. Poner más atención a la palabra de Dios en nuestra vida.

## «Uno mismo»

**Equilibrio de vida:** dedicar tiempo suficiente al cónyuge, a los hijos. Planificar la jornada con horarios menos estrictos para poder acoger lo imprevisto.

Confiar en la Providencia. No buscar únicamente ser eficaces.

**Compromiso:** no dispersarse en múltiples actividades. Centrarse completamente en lo que se hace.



**Vida concreta:** Identificar un defecto y corregir ese punto. Por ejemplo: ser

más puntual, equilibrar el ritmo de trabajo, de ocio y de sueño, respetar el código de circulación...

## «El prójimo»

**Vida de matrimonio y de familia:** prestar atención a los otros al volver a casa. Dedicar tiempo real para el encuentro y la escucha incluso si se está fatigado. Hacer una salida, regularmente, en familia o en pareja.

**Vida comunitaria:** Conocer mejor las enseñanzas de la Iglesia y dar buen testimonio de ellas Participar en la vida de la iglesia y en obras sociales. Evitar las críticas fáciles a la Iglesia y sus pastores, tener una actitud positiva hacia ellos.



**Vida de equipo:** Prestar atención a cada uno de los equipistas. Tener contacto con los otros equipos. Vivir la pertenencia al Movimiento participando en los encuentros regionales, nacionales, internacionales. Leer la Carta y hablar sobre ella en nuestro entorno.

**Vida profesional:** procurar conocer en profundidad a los compañeros de trabajo. Encontrarse con los otros en tanto que son "personas". Practicar la compasión. Hablarles de lo que nos hace vivir. Ser benevolente.

## \* LA REGLA DE VIDA EN PAREJA

La regla de vida es personal, pero a veces puede ser común para los esposos cuando tienen el mismo defecto que corregir. Se animarán entonces uno al otro, la complicidad entre esposos les ayudará.

La regla de vida no debe referirse a un progreso solamente individual, sino que ha de velar por mejorar la vida del matrimonio, la vida familiar y la vida en sociedad.

Por ejemplo un padre de familia que pasara todos los domingos atendiendo sus propios intereses, perjudica el equilibrio del matrimonio.



## 4 - ¿Cómo ponerla en práctica?

**Escribir la regla de vida** es fundamental, y releerla el mes siguiente.

**Elegir una regla concreta:** decir «amaré más a mi mujer (o mi marido)» es un objetivo excelente, pero no una regla de vida.

Decirle cada día «te amo» es una regla de vida.

**Hacer examen de conciencia cada día:** ¿he respetado mi regla de vida hoy?

Para que mi regla de vida se arraigue verdaderamente en mi existencia, es importante *querer vivirla* día tras día.



## 5 – Revisarla cada mes

Es bueno, cada mes, evaluar los progresos realizados, darse cuenta del camino recorrido, interrogarse sobre lo que ha sido obstáculo para nuestras decisiones.

**Se cambiará la regla de vida cuando se haya alcanzado el progreso o se presente una nueva necesidad.**

Esto ayuda a tener imaginación.

Según Álvaro y Mercedes Gomez-Ferrer, antiguos responsables del ERI: «Es necesario que comprendamos que un camino espiritual no es siempre de un progreso continuo. Es preciso comenzar y recomenzar sin cesar. Esa es la razón por la que debemos revisar esta regla periódicamente».



## 6 - ¿Cómo compartirla en el equipo?

Debemos desconfiar de quedarnos solo con nuestra buena voluntad.

La participación de los puntos concretos de esfuerzo en las reuniones mensuales es esencial, para nosotros y para los demás miembros del equipo. Es la ocasión de concretar nuestra situación, de **animarnos mutuamente** a perseverar en nuestros esfuerzos y a conducirnos hacia la oración.

No hay **ninguna obligación de revelar la regla de vida** a los miembros del equipo, pero es importante saber si cada uno la tiene y se esfuerza en seguirla.

Si se comparte la regla de vida, la escucha fraternal pide **benevolencia y compasión**.

Es muy importante respetar la personalidad y la evolución humana y espiritual de cada uno.



## IV. Dificultades

### 1 – Elección de la regla de vida

La dificultad es **discernir** qué regla de vida nos hace crecer verdaderamente lo mejor posible.

Es necesario en primer lugar hacer un **esfuerzo para conocernos a nosotros mismos**

### 2 – Falta de perseverancia y de disciplina personal



Adquirir un buen hábito pide **tiempo**, a veces varias semanas, incluso varios meses.

Un escollo frecuente es **olvidar** la regla de vida.

Por tanto es necesario **perseverar**, sobre todo cuando tenemos la impresión de no progresar.

### 3 – Tomar la regla de vida como un fin en sí misma

La regla de vida no es un fin en sí misma, es una **herramienta para progresar**.

Hay que disociar la **satisfacción personal de tener éxito**, de la alegría de **responder mejor al amor y a la llamada de Dios**.

### 4 – Las actitudes a evitar

#### 1 - Desanimarse

A veces la misma regla de vida puede más que nosotros cada mes y no logramos hacerla nuestra. Entonces puede que nos desanimemos y tengamos la tentación de abandonarla.

Recordemos que no podemos hacer nada solos pero que **con Dios todo es posible**.

La solución es confiar nuestra regla de vida al Señor en la oración.

## **2- Fijarse en la palabra regla más que en la palabra vida**

Si uno se dedica a respetar la disciplina de la regla de vida más que a vivirla plenamente, se olvida de su fin primero que es la apertura al amor de Dios y la alegría en ese amor.

La guía de los ENS nos invita a “**responder con alegría a la llamada de Dios a amar**”:

## **3- Empeñarse**

Otro riesgo es mantener la misma regla sin éxito.

Tal vez es mejor dejarla, elegir otra regla de vida y volver a la anterior más tarde.

## **4- Acumular reglas de vida**

Si queremos añadir una regla de vida cuando no hemos logrado la anterior, nos arriesgamos a no cumplirlas. Es necesario elegir.

## **5 - Olvidar la regla de vida anterior**

Si cambiamos la regla porque se ha logrado, es necesario continuar incluso con el logro conseguido.

# V. Los frutos

## 1 - Frutos para nuestra unión a Dios

### 1 - Crecer en el amor y el conocimiento de Dios

Nuestro conocimiento de Dios está limitado por nuestra comprensión humana. Mientras crecemos en nuestro amor a Dios siguiendo nuestra regla de vida, profundizamos nuestra consciencia de Su amor infinito por nosotros.

### 2 - Escuchar mejor la llamada de Dios

La regla de vida nos ayuda a discernir los obstáculos de nuestra relación con Dios. Nos permite estar más a la escucha de Dios y responder mejor a su voluntad en nuestras vidas. Esta escucha mejora con la práctica de cada uno de los otros puntos de esfuerzo.



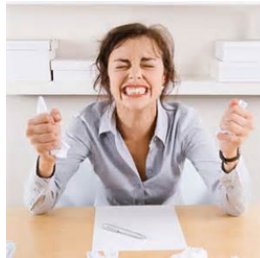
## 2 - Frutos para nuestro carácter

### 1 - Modelar nuestro carácter y nuestra voluntad

La regla de vida nos ayuda a desarrollar un don y a corregir un defecto.

### 2 - Superar nuestros malos hábitos, nuestros egoísmos

Dios tiene un proyecto para cada uno de nosotros y la regla de vida nos ayuda a avanzar en el camino de santificación.



## 3- Frutos en nuestra manera de vivir

### 1 - Mantenernos en el camino de crecimiento

Un escalador que quiere alcanzar una cima no puede permitirse andar errante sin reflexión por la montaña. Debe tener claros sus objetivos y los caminos a seguir y debe pararse con regularidad para orientarse.

Es así exactamente como la regla de vida nos puede ayudar en nuestra ruta humana y espiritual.

### 2 - Encontrar más paz

Sea por una profundización en nuestra vida de oración o por la corrección de nuestros defectos, progresar en nuestra

regla de vida puede aportarnos paz y serenidad.

Esto tendrá un impacto positivo en nuestro cónyuge, nuestra familia, incluso en nuestro Equipo.

### 3- Hace crecer nuestro amor por los demás

Acudiendo al amor inmenso de Dios por nosotros, nuestro amor a Él aumenta y se desborda haciendo crecer nuestro amor por los demás.

Santa Teresa de Ávila nos dice también: «amar a los que vemos a nuestro alrededor es un signo de nuestro amor a Dios que no vemos».



# CONCLUSIÓN

La regla de vida favorece la **revisión personal** de aspectos de nuestra vida que debemos cambiar o mejorar. Nos ayuda a desprendernos de lo que no es esencial. Nos llama a vivir en la verdad y aumenta nuestra capacidad de encuentro, de comunión, de compasión y de alegría. Nos incita a alimentarnos espiritualmente y a conocer la voluntad de Dios. Nos abre al amor de Dios y a su misericordia.

La regla de vida es propia de cada equipista, pero a veces pueden compartirla los esposos. Debe ser **concreta, precisa y reevaluada** regularmente. Jalona nuestro progreso como referencia. Nos ayuda a **unificar nuestra vida de acuerdo con el Evangelio** y a responder a nuestra vocación.

Para aquellos a quienes les parece difícil alcanzar la **santidad**, la regla de vida es un medio para conseguir avances sencillos, prácticos y razonables. Para los que se sienten ardientemente llamados a la santidad, permite responder con alegría a esta llamada.

## PALABRAS CLAVE

Esfuerzos, personalización,  
objetivos, progresión, humildad,  
precisión, concreto, practica,  
sencillez, concisión,  
exigencia, flexibilidad,  
perseverancia, rigor, voluntad,  
santidad, vocación.

