



Equipes Notre-Dame



[1]



[2]



Seguir uma direção de crescimento espiritual e humano supõe tomar um itinerário lógico e obter os meios necessários para seguir fielmente essa direção.

**«A experiência mostra que, sem alguns pontos de aplicação precisos, as orientações de vida correm o risco de ficar letra morta».**

Tomando o exemplo da vida monástica, cuja «regra» orienta a vida espiritual e comunitária desde há séculos, as Equipes de Nossa Senhora escolheram seis «pontos de aplicação» a fazer regularmente, pessoalmente ou em casal, chamados Pontos Concretos de Esforço. Os Pontos Concretos de Esforço são uma característica essencial do Movimento. Correspondem a atitudes interiores que há de despertar e assimilar e que vão conduzir a uma nova maneira de viver. São uma disciplina que ajuda os casais das Equipes a pôr o Evangelho em prática na sua vida quotidiana.

O compromisso em relação a esses seis pontos concretos de esforço mudará, a pouco e pouco, os esposos, desenvolvendo uma vida espiritual conjugal que os aproximará de Deus, do seu cônjuge e dos outros. Em total liberdade, cada um “obriga-se” a praticar esses pontos concretos. A decisão de «viver» os pontos concretos de esforço corresponde a uma adesão do coração e concretiza-se como um esforço da vontade. Os pontos concretos de esforço exigem, da parte de cada um dos esposos e do casal, um empenhamento por vezes difícil de manter. Não são impostos, e cada um compromete-se voluntariamente a praticá-los. Sozinho, ser-se-ia tentado a abandoná-los; é por isso que cada um apela à ajuda e ao encorajamento do seu cônjuge e da sua equipe.

Os Pontos Concretos de Esforço são um convite a:

- **escutar com assiduidade; a «Palavra de Deus»,**
- **encontrar-se diariamente com Deus numa oração silenciosa: a «Oração pessoal»,**
- **rezarem juntos, marido e mulher, todos os dias: a «Oração conjugal» e, se possível, em família: a «oração familiar»,**
- **encontrar todos os meses um tempo para um verdadeiro diálogo conjugal: o «Dever de sentar-se»,**
- **fixar cada um esforço pessoal: a «regra de vida»,**
- **fazer todos os anos um «Retiro».**

[→ Para ir mais além ...](#) [3]

---

### «A palavra de Deus é viva, eficaz ...» (Heb 4,12)



Frequentar regularmente a “Palavra” permite aos equipistas não só conhecer Deus, mas sobretudo enraizar-se melhor no Evangelho. Ela faz com que cada pessoa do casal entre em contato direto com a pessoa de Cristo. Esse contato pessoal é o pilar de toda a vida espiritual, pois «ignorar as Escrituras é ignorar Cristo»(São Jerônimo).

É por isso que as Equipes de Nossa Senhora convidam todos a frequentar diariamente a Palavra de Deus, dedicando um tempo à leitura de uma passagem da Bíblia, em particular dos Evangelhos, e a meditá-la em silêncio, a fim de compreenderem melhor o que Deus diz através das Escrituras.

### A ORAÇÃO PESSOAL



Tempo de oração pessoal oferecido gratuitamente num «coração a coração» com o Senhor (à imagem do tempo dado a um verdadeiro amigo).

A oração pessoal quotidiana desenvolve em nós a capacidade de escuta e de diálogo com Deus. Esta oração consiste em dar tempo para estarmos a sós com Aquele que nos ama. É um tempo de escuta silenciosa, um tempo de descoberta e de acolhimento do projeto que Deus tem para nós.

**«Na contemplação, as palavras não são discursos, mas gravetos que alimentam**

**o fogo do amor»** (*Catecismo da Igreja Católica, 2717*).

## **A ORAÇÃO CONJUGAL**



**Rezarem juntos, marido e mulher, todos os dias.**

Cristo está presente de forma muito especial quando os esposos rezam juntos. Estes não só renovam o seu «sim» a Deus como também atingem essa profundidade de unidade que só a união dos corações e dos espíritos no sacramento do Matrimônio dá. A oração conjugal torna-se a expressão comum de duas orações individuais, e deve brotar naturalmente de uma vida vivida em união. Se cada um dos esposos tiver o seu próprio estilo de oração, é importante que procurem desenvolver uma forma de oração comum para descobrirem e viverem uma nova dimensão da sua vida conjugal.

**«Eu neles e Tu em Mim, para que eles cheguem à perfeição da unidade»** (*Jo 17,23*)

O Magnificat, a oração comum das Equipes de Nossa Senhora, pode fazer parte dessa oração diária. Quando há filhos, é importante que se reserve um determinado momento para a oração em família. A família é, para os filhos, o primeiro lugar da sua aprendizagem. Compete aos pais transmitir a fé e fazer com que a casa seja um lugar onde se sentem à vontade para rezar.

## **O «DEVER DE SENTAR-SE»**



**Encontrar todos os meses um tempo para um verdadeiro diálogo conjugal, momento de troca de impressões em casal para fazerem o ponto da situação, tanto da sua vida quotidiana como dos aspectos fundamentais da sua vida de casal.**

Trata-se de um tempo passado juntos, marido e mulher, sob o olhar do Senhor, para dialogarem em verdade e com serenidade. Este tempo de expressão dos sentimentos e dos pensamentos entre os esposos permite um melhor conhecimento e entreaajuda. Permite fazer o ponto da situação sobre o passado, analisar a vida conjugal e familiar, fazer projetos para o futuro e falar sobre o ideal que os esposos tiverem escolhido.

O dever de sentar-se evita a rotina da vida conjugal e mantém jovens e vivos o amor e o casamento. O seu valor é apreciado por todos os casais que o praticam. Os esposos reconhecem que esse encontro é uma ocasião para se amarem mais.

É conveniente começar o dever de sentar-se com um tempo de oração ou de silêncio para tomarem consciência da presença de Deus. O silêncio aprofunda o olhar sobre um e outro. Aproxima de Deus e cria um clima favorável.

## **A REGRA DE VIDA**



**Conjunto de ações concretas para inscrever o quotidiano num caminho de amor.**

Fixar uma regra de vida ajuda cada um a aderir mais pessoalmente e mais concretamente ao projeto divino sobre a pessoa e sobre o casal. Trata-se de uma ou várias disposições práticas que se tomam para fazer progressos na direção do crescimento espiritual e humano. Não se trata sobretudo de querer multiplicar obrigações, mas é-nos pedido que fortaleçamos, apouco a pouco, com tenacidade, alguns dos nossos pontos fracos ou que melhoremos algumas das nossas qualidades.

Como se trata de um caminho espiritual, o progresso não é linear, e teremos de recomeçar sem cessar. Precisamos de rever regularmente essa regra.

## **O RETIRO ANUAL: fazer todos os anos um retiro.**



Dedicar todos os anos um tempo suficiente para se afastar do seu mundo habitual para se pôr na presença do Senhor, se possível, em casal, num retiro que permita refletir sobre a vida na presença de Deus.

O retiro é um tempo privilegiado de parada, de escuta e de oração e ocasião de renovação espiritual. É também um tempo forte para entrar em si mesmo e fazer um exame geral da vida, sobretudo no que diz respeito à sua caminhada de crescimento.

Os casais das Equipes são incentivados a tirar proveito do clima particular dos retiros para se renovar. São, pois, convidados a deixar os seus lugares habituais de vida e de trabalho para que possam escutar Deus e discernir o seu desígnio para os esposos.

**«Vinde, retiremo-nos para um lugar deserto e descansai um pouco» ( Mc 6,31)**

---

**Source URL (modified on 16/02/2016 - 15:53):**

<https://equipes-notre-dame.com/pt-pt/as-equipas-de-nossa-senhora/a-vida-de-uma-equipa/os-pontos-concretos-de-esforco>

**Ligações**

[1] [http://twitter.com/share?url=https://equipes-notre-dame.com/pt-pt/printpdf/130&text=Simple Share Buttons&hashtags=simplesharebuttons](http://twitter.com/share?url=https://equipes-notre-dame.com/pt-pt/printpdf/130&text=Simple%20Share%20Buttons&hashtags=simplesharebuttons)

[2] <http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://equipes-notre-dame.com/pt-pt/printpdf/130>

[3] [https://equipes-notre-dame.com/sites/default/files/livre\\_pape\\_les\\_pce\\_pt.pdf](https://equipes-notre-dame.com/sites/default/files/livre_pape_les_pce_pt.pdf)