

# Os Pontos Concretos de Esforço

*«Uma equipa de Nossa Senhora não é uma simples comunidade humana: ela reúne-se “em nome de Cristo”. Ajuda os seus membros a progredir no amor a Deus e no amor ao próximo para mais bem responder ao apelo de Cristo».*

Para permitir que cada um progrida no caminho de santidade, *«as Equipas de Nossa Senhora não impõem uma espiritualidade determinada; pretendem simplesmente ajudar o casal a comprometer-se no caminho traçado por Cristo. Para isso, propõem orientações de vida, pontos concretos de esforço e uma vida de equipa».*

Os **Pontos Concretos de Esforço**: As Equipas de Nossa Senhora propõem a prática de meios simples de viver em casal e em equipa, a fim de darem força, coragem e apoio. Trata-se de os casais «se obrigarem» relativamente a seis pontos determinados: escuta regular da Palavra de Deus, meditação quotidiana, oração conjugal quotidiana (se possível, familiar), Dever de Se Sentar, regra de vida e retiro anual.

## O sentido profundo dos Pontos concretos de Esforço

*«A decisão de “viver” os Pontos concretos de Esforço corresponde a uma adesão do coração e concretiza-se como um esforço da vontade».*

Guia das Equipas de Nossa Senhora

*«Sede santos, porque Eu, o Senhor, vosso Deus, sou santo», lê-se no livro do Levítico (19,2). Mais tarde, Jesus dirá: «Sede perfeitos como é perfeito o vosso Pai celeste» (Mt 5,48). É o mesmo apelo audacioso a ser radicalmente fiel a Deus, a andar nos seus caminhos, a responder ao seu Amor. É esta a origem dos «Pontos Concretos de Esforço», que constituem uma verdadeira pedagogia para a felicidade e o crescimento da vida espiritual do casal cristão. O aprofundamento da compreensão dos Pontos Concretos de Esforço permite pôr em evidência a coerência interna que os une e dá-lhes sentido. A sua prática conduz-nos a um encontro real e profundo com Deus, condição indispensável à nossa conversão.*

## A escuta da Palavra de Deus

*«Na verdade, a palavra de Deus é viva, eficaz e mais afiada que uma espada de dois gumes; penetra até à divisão da alma e do corpo, das articulações e das medulas, e discerne os sentimentos e intenções do coração».*

Epístola aos Hebreus 4,12

A Palavra é um dos sinais da presença de Deus, com a comunidade cristã e os sacramentos. Reconhecê-la como sinal significa que vemos nela Deus que Se dirige a nós.

A escuta regular da Palavra de Deus faz cada equipista entrar em contacto com a pessoa de Cristo. Este contacto pessoal é o pilar de toda a vida espiritual. A Palavra criadora de Deus é sempre fonte inesgotável de motivação e de energia para o nosso crescimento pessoal e para o do nosso casal. Por isso, as Equipas de Nossa Senhora convidam todos e cada um a escutar todos os dias a Palavra de Deus, reservando um tempo para ler uma passagem da Bíblia — em particular dos Evangelhos — e para a seguir reflectir nessa passagem, em silêncio, para mais bem compreender o que o Senhor tem a dizer-nos.

*«De facto, não se trata de escutar essa Palavra com ouvidos mais ou menos distraídos. Trata-se de escutar, no sentido forte do termo. Diz-se que o rei Salomão dirigiu a Deus esta prece: “Senhor, dá-me um coração que escute!”. É com o coração que se escuta a Palavra de Deus.*

A escuta da Palavra de Deus é uma escuta pessoal: ressoa em cada um de nós em função da nossa capacidade de a acolher. Se marido e mulher se dedicarem a ela, o casal beneficiará. *«Quem não frequenta a Palavra rapidamente esquecerá que é amado por Deus. Em contrapartida, o casal que lê e relê o Evangelho com a atenção que se dá a uma carta de amor de que se procura perceber todas as vibrações, todas as entoações, verificará que incessantemente jorra nele a fonte do amor. Assim, a Palavra de Cristo no Evangelho faz do casal uma comunidade de amor...».*

Henri Caffarel, *L'Anneau d'or* N° 117-118

Escutar a Palavra de Deus para viver dela exige um esforço contínuo e perseverante que deve ajudar os casais das Equipas de Nossa Senhora, como qualquer casal cristão, a aplicar o Evangelho na sua vida quotidiana, na sua vida pessoal, na sua vida de casal e de família. O esforço exigido não é apenas o de escutar a Palavra de Deus; na verdade, fazemos isso com alguma facilidade. O esforço é o de nos mantermos assíduos, fiéis e perseverantes. Esta escuta é indispensável ao nosso crescimento pessoal e conjugal, porque ela age transformando o nosso coração, convertendo-nos. A espiritualidade conjugal, carisma das Equipas de Nossa Senhora, tornar-se-á realidade para nós, casais, se escutarmos a Palavra de Deus em casal, como fonte de vida e de renovação do nosso sacramento do matrimónio. A Palavra de Deus é um espelho onde o casal cristão pode descobrir a sua imagem real, a sua vocação e a sua missão.

## A meditação

«Tu, porém, quando orares, entra no quarto mais secreto e, fechada a porta, reza em segredo a teu Pai, pois Ele, que vê o oculto, há-de recompensar-te».

Mateus 6,5-6

Nas Equipas de Nossa Senhora, «... somos chamados a dar o nosso tempo ao Senhor, para uma conversa pessoal com Ele e a viver a sua presença». A meditação é «um tempo de descoberta e de acolhimento do projecto que Deus tem para nós».

Trata-se de fazer a experiência da Mãe de Deus, que conservava todas as coisas, ponderando-as no seu coração (Lc 2,19)

Guia das Equipas de Nossa Senhora

A Carta das Equipas de Nossa Senhora descreve assim a meditação: «encontrar diariamente o Senhor numa oração silenciosa». Esta formulação, simples e profunda, sintetiza o longo caminho do Movimento, compreendendo que era necessário que os casais se tornassem «almas de oração», como nos diz o Padre Caffarel numa das suas cartas. Somos chamados a dar ao Senhor o nosso tempo, para uma conversa pessoal com Ele, que «está em nós, no centro do nosso ser. Presente, vivo, activo. É lá que chama por nós. É lá que Ele espera por nós para nos unir a Si. Deus está lá; mas somos nós quem não está lá. A nossa existência decorre no exterior de nós mesmos ou, pelo menos, na periferia do nosso ser, na zona das sensações, das emoções, das imaginações, das discussões [...] A meditação é deixar esses subúrbios tumultuosos do nosso ser, de que falava; é juntar, reunir todas as nossas faculdades e embrenharmo-nos na noite árida em direcção às profundezas da nossa alma. Lá, no limiar do santuário, basta-nos calar-nos e ficarmos atentos».

Padre Caffarel, «Na casa do Senhor», in *Na presença de Deus*  
– Cem cartas sobre a oração

No Encontro Internacional de Roma (1970), os casais foram convidados a consagrar à meditação quotidiana «um mínimo modesto de dez minutos». Na Carta Mensal das Equipas de Nossa Senhora, em França, no mês de Novembro de 1952, o Padre Caffarel afirmava: «Depois de vinte anos de ministério, creio poder afirmar com segurança: o cristão que não dedica dez ou quinze minutos do seu tempo (1/96 avos do seu dia) diariamente a esta meditação a que chamamos oração interior ficará sempre infantil, ou, pior, regredirá».

Olhando-nos através do olhar amoroso de Deus, podemos descobrir e acolher o projecto que Deus tem para nós e para a nossa vida. Damos graças pelas maravilhas que Ele tem feito em nós. Descobrimos também os aspectos em que temos necessidade de conversão.

## A oração familiar e conjugal

*«Tobias, então, ergueu-se do leito e disse à esposa: “Irmã, levanta-te; vamos orar para que o Senhor nos conceda a sua misericórdia e salvação”. Levantaram-se ambos e puseram-se a orar e a implorar que lhes fosse enviada a salvação».*

Tobias 8,4-5

A oração conjugal é importante para fazer crescer o casal, que assim confia ao Senhor os aspectos mais importantes da sua vida e do seu amor.

A oração familiar fortalece os laços familiares e a relação com o Senhor. Para os filhos, é o primeiro lugar de aprendizagem. É aos pais que cabe a missão de os despertar para a fé. Para o casal, participa na construção da espiritualidade conjugal. A oração conjugal é um tempo forte de celebração do nosso casal. O casal coloca-se na presença de Deus para O adorar, louvar, escutar e pedir-Lhe a graça de viver o sacramento do matrimónio e o amor humano como reflexo do seu amor. A oração conjugal reforça o laço de amor entre marido e mulher, entre os dois e o Senhor. Cada um alimenta e desenvolve a sua relação pessoal com Deus. No entanto, à medida que vai progredindo na sua oração conjugal, o casal estrutura a sua forma de rezar em casal.

*«Sem a oração, não se pode fazer nada. Sem a oração, não se progride no conhecimento nem no amor a Deus. Não é uma devoção suplementar. É tão essencial como comer, respirar, como é essencial para a árvore aprofundar as raízes na terra para não secar e morrer. As relações humanas são frágeis. A relação com Cristo também é frágil. Da mesma maneira que é necessário falar e encontrar o outro — o pai, o amigo, o irmão — também é necessário fazê-lo com o Senhor. Se não, a relação extingue-se [...] A oração não é assunto de especialistas. Todos os cristãos deveriam viver esta respiração, esta relação com Deus, de pessoa a pessoa, durante toda a vida. Por nós mesmos, não somos capazes. A prática da oração é um trabalho de Deus, um dom de Deus. Mas também é obra do homem. O homem deve colaborar pela sua perseverança. É uma ciência que tem leis e técnicas. É uma arte, tal como pintar ou tocar piano. E, como em todas as artes, não nos podemos contentar com aprender unicamente a teoria; temos que aprender pela prática»*

Padre Caffarel em Troussures

## O Dever de Se Sentar

*«Quem dentre vós, querendo construir uma torre, não se senta primeiro para calcular a despesa e ver se tem com que a concluir?»*

Lucas 14,28

O Dever de Se Sentar mensal é a grande intuição pedagógica do Padre Caffarel, ao serviço da vitalidade do casal cristão. Estamos em 1945. O Padre Caffarel anima já há alguns anos grupos de casais — que virão a ser as Equipas de Nossa Senhora. Dá-se conta da dificuldade que marido e mulher têm em comunicar, nomeadamente no plano espiritual. Como favorecer esta comunicação absolutamente vital para o casal? A centelha surge um dia, ao ler São Lucas. O Padre Caffarel escreve este bilhete: «Um dever mal conhecido».

*«Há uma “cegueira da alma” que é fatal para o amor. Olhamos, mas já não vemos a beleza exterior que tinha conquistado o nosso coração. O amor apaga-se como uma chama que consumiu todo o azeite da lamparina, porque, na verdade, o amor alimenta-se da beleza. Para reanimar o amor, seria suficiente descobrir de novo a luz daquele rosto, a impressionante boa vontade daquele coração».*

O Dever de Se Sentar é um diálogo na presença de Deus, essencial à boa saúde do casal. É olhar e escutar o outro com o olhar de amor de Deus, um olhar novo sem preconceitos, um olhar que nos permite olhar-nos tal como somos, aceitando que somos diferentes. O Dever de Se Sentar dá aos casais das Equipas de Nossa Senhora a ocasião de parar para avaliar a sua caminhada pessoal, conjugal e familiar. É um momento privilegiado marcado pela presença misteriosa de uma terceira pessoa, Jesus, que promete estar presente quando dois ou três estão reunidos em seu nome.

O Dever de Se Sentar contribui para fortalecer o amor, para fazer crescer os cônjuges, para os educar, para os estimular no amor a Cristo. Serve também para orientar a vida conjugal. É a concretização da virtude da esperança na vida a dois. O casal cresce então em amor e em unidade. O habito do Dever de Se Sentar mensal ajuda os casais a consolidar o seu matrimónio. Permite preservar a juventude e a dinâmica do amor, independentemente da idade e da duração do casamento.

*«Cristo, no capítulo 14 de São Lucas, convida os seus ouvintes à prática do Dever de Se Sentar. Hoje, no século das velocidades vertiginosas, é mais oportuno que nunca preconizar **esse dever mal conhecido** [...] Antes de iniciar a construção do vosso casal, confrontastes as vossas opiniões, pesastes os vossos recursos, materiais e espirituais, fizestes projectos. Mas desde aí, não tereis deixado de vos sentardes para examinar juntos a tarefa realizada, reencontrar o ideal vislumbrado, consultar o Mestre de obras? Conheço as objecções e as dificuldades, mas também sei que a casa se desmoronará um dia se não se vigiar o travejamento».*

Padre Henri Caffarel

## A regra de vida

*«Assim, meus queridos irmãos, sede firmes, inabaláveis, e progredi sempre na obra do Senhor, sabendo que o vosso trabalho não é inútil no Senhor».*

1 Cor 15,58

Há uma palavra que aparece frequentemente nos escritos e nas palavras do Padre Caffarel. É a palavra **«exigência»**. Em muitos textos, ele recorda-nos a sua convicção íntima do amor de Deus pelo homem. O homem é chamado a responder-Lhe através de um amor igualmente exigente. A vida cristã é exigente. Passa pela Cruz. A regra de vida é uma aplicação concreta da exigência geral de ascese inerente à vida cristã. Dirigindo-se aos casais, o Padre Caffarel anima-os assim: *«Não há vida cristã sem exigência. Por vós próprios e pelo vosso casal, sede exigentes no vosso amor e na vossa missão. Nunca ficareis desiludidos»*. Assim, na Carta pode ler-se: *«Sem regra de vida, a fantasia preside muitas vezes à vida religiosa dos casais e torna-a caótica. Esta regra de vida [...] não é mais do que a determinação dos esforços que cada um entende impor-se para responder melhor à vontade que Deus tem a seu respeito. Não se trata de multiplicar as obrigações mas de as definir a fim de escorar a vontade e de evitar a deriva»*.

A noção de regra de vida mudou com o passar dos anos. Hoje, podemos dizer que ela tem por objectivo ajudar-nos a estruturar a nossa vida espiritual de casal para crescermos melhor tanto no plano espiritual como no humano. De facto, o ideal para um membro das Equipas de Nossa Senhora é seguir o caminho de verdade que Cristo nos ensina no Evangelho. Consistirá, pois, para cada um dos casais em **velar regularmente por tomar a resolução de se obrigar a desenvolver um dom ou a corrigir um defeito para que, em todos os casos, isso lhe permita dar aos outros mais amor**, à imagem de Cristo. A regra de vida não deve ser compreendida no sentido de regra moral. Trata-se de uma coisa muito diferente: somos convidados a ir ao fundo de nós mesmos para tomar consciência do que nos impede de viver mais de perto o Evangelho. A regra de vida é, pois, «o conjunto de acções concretas para inscrever o quotidiano num caminho de amor». Tal como os outros Pontos concretos de Esforço, a regra de vida participa no crescimento espiritual e humano a que cada casal aspira. O valor de uma regra de vida não deve ser subestimado. Ela abre-nos horizontes pessoais que podem ajudar cada um de nós «a dar um passo em frente» para responder ao amor e ao apelo de Deus. Não nos podemos esquecer de que é grande a alegria no céu quando alguém dá um pequeno passo na boa direcção. Assim, longe de ser um «pequeno» Ponto Concreto de Esforço, limitado e marginal, a regra de vida interpela directamente a nossa liberdade de «amar mais».

## O retiro anual

*«Disse-lhes, então: “Vinde, retiremo-nos para um lugar deserto e descansai um pouco”».*

Marcos 6,31

A Carta das Equipas de Nossa Senhora (1947, actualizada em 1977) convida os casais a *«pôr-se cada ano perante o Senhor para rever e planificar a sua vida, durante um retiro de pelo menos 48 horas, vivido se possível em casal»*.

O retiro é um tempo privilegiado para parar, escutar, rezar e renovar a vida espiritual de cada um. É um tempo forte para reflectir sobre a vida, sob o olhar do Senhor, principalmente no que diz respeito à caminhada de crescimento pessoal e em casal. É também uma espécie de «revisão geral» do bom funcionamento da nossa vida espiritual. O sucesso da vida de casal depende em grande parte da qualidade dos nossos encontros. Sem nos encontrarmos, como poderíamos conhecer-nos e amar-nos? Rezar, viver um retiro em casal, é aceitar ser tocado por Deus, que Se nos oferece. É aprender a encontrar o outro, num amor que nada guarda para si mesmo.

Para o casal, os benefícios do retiro vêm destes dois encontros que na realidade, não são senão um único: um com o outro e os dois com Deus. A conversão operada pelo retiro em cada um de nós permite-nos determinar melhor o desejo de Deus para a nossa vida: mais oração, mais respeito pelo nosso cônjuge e pelos nossos filhos, uma confiança mais forte em Deus, maior clareza nos nossos compromissos e no nosso serviço aos outros... O retiro produz uma renovação da nossa vida.

*«Há mais de vinte anos que prego retiros de casais. E sempre esses homens e essas mulheres, quase todos anémicos quando entram nesta “clínica” que é uma casa de retiros, para uma “cura da alma” (como dizem os protestantes) que é um retiro, quando partem, quase todos adquiriram uma nova vitalidade espiritual. Um ano ou dois depois, deverão de novo fazer um retiro, porque muitos serão novamente vencidos pela anemia. E mais uma vez experimentarão a extraordinária eficácia destes dias passados com Deus.*

*Qual é, então, o segredo dessa eficácia? Silêncio, missa diária, oração... tantas razões, sem dúvida. Mas a primeira razão, a mais decisiva, é outra. Nesses homens e nessas mulheres a fé estava enfraquecida, doente, adormecida, esgotada, moribunda: ao sopro da Palavra de Deus, desperta, consolida-se, volta à vida. Porque entre a fé e a Palavra do Senhor a relação é estreita: só a Palavra de Deus tem o poder de fazer surgir e de alimentar a fé, essa fé que é conhecimento de Deus, da sua vida íntima e do seu desígnio sobre o universo. A fé define em quem não se abre à Palavra de Deus e não a guarda. Por Palavra de Deus entendo os Livros inspirados e todas as palavras e todos os escritos que apresentam a Revelação contida nesses Livros. [...] Em contrapartida, quem alimenta a sua fé, quem procura o conhecimento de Deus [...] esse é preservado da anemia espiritual».*

Padre Caffarel, Carta Mensal das Equipas de Nossa Senhora, Fevereiro 1960

## A Partilha em Equipa

O hábito adquirido de procurar a vontade de Deus pondo em prática os Pontos Concretos de Esforço durante o mês completa-se, no momento da Partilha em Equipa, através da procura, da troca de pontos de vista, do discernimento e da exigência fraterna de toda a equipa. Esta entreaajuda e esta exigência só podem nascer de uma atitude de amor.

A Partilha é o momento da reunião de equipa em que, através dos Pontos Concretos de Esforço, os equipistas partilham os progressos, as mudanças e as dificuldades da sua vida espiritual, interrogando-se e estimulando-se uns aos outros. É o momento de cada um tomar a seu cargo o que os outros têm de mais profundo, do que cada casal tem de mais pessoal: o seu projeto espiritual em resposta o apelo que Deus lhe dirigiu. É aqui que cada um dá mais aos outros e é por essa razão que este momento é muitas vezes considerado o momento mais importante do encontro...

