



Equipas de Nossa Senhora

A REGRA DE VIDA

ÍNDICE

Introdução	4
I Onde vem a regra de vida?	5
1- As raízes bíblicas	5
A O Antigo Testamento	5
B O Novo Testamento	5
2- Uma regra de vida para monges : a Regra de São Bento	6
3- Os Santos	7
4- O Padre Caffarel	8
5- A evolução da regra de vida na Carta	8
II Porquê a regra de vida?	10
1- Para melhorar a nossa resposta ao amor de Deus	10
2- Para nos melhorarmos a nós mesmos	10
3- Para melhorar a nossa relação com os outros	11
III Como fazer a regra de vida?	12
1- 10 condições para uma boa regra de vida.	12
2- Antes de escolher a regra de vida	12
3- Como escolher a regra de vida	14
4- Como pô-la em prática	16
5- Revê-la cada mês	16
6- Como partilhá-la na equipa	17
IV Dificuldades	18
1- A escolha da regra de vida	18
2- Falta de perseverança e de disciplina pessoal	18
3- Tomar a regra de vida como um fim em si	18
4- As atitudes a evitar	18
V Os frutos	20
1- Frutos para a nossa união com Deus	20
2- Frutos para o nosso carácter	20
3- Frutos para a nossa maneira de viver	21
Conclusão	22
Palavras-chaves	23

INTRODUÇÃO

As Equipas de Nossa Senhora propõem-nos uma pedagogia muito concreta para progredirmos humana e espiritualmente. Esta pedagogia apoia-se particularmente nos pontos concretos de esforço. Alguns destes pontos concretos de esforço dizem respeito ao casal e são comuns a todos os membros da equipa. Como cada equipista é único, o Movimento pede a cada um para se fixar um ponto concreto de esforço pessoal, é **a regra de vida**.

No decurso da história das Equipas de Nossa Senhora, a regra de vida conheceu **muitas definições diferentes**. É pois necessário clarificar o conceito da regra de vida para que seja melhor compreendida e praticada.

O padre Caffarel inspirou-se nas ordens religiosas para propor aos membros das Equipas para seguirem algumas exigências, de entre as quais a regra de vida. Esta **respeita a liberdade** de cada um para **responder à sua maneira ao chamamento de Deus**. Consiste em se fixar um ou vários pontos sobre os quais cada um decide concentrar os seus esforços, com o objetivo de progredir.

Longe de ser um “pequeno” ponto concreto de esforço marginal, a regra de vida faz **crescer a nossa vontade de amar mais**.

Nota:

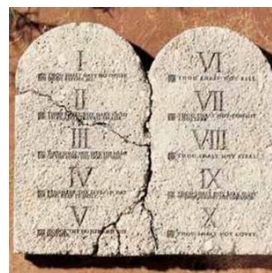
As citações bíblicas seguem a versão da Difusora Bíblica dos Capuchinhos

I. De onde vem a regra de vida?

1 – As raízes bíblicas

A - O Antigo Testamento

No Antigo Testamento, os 10 mandamentos são as primeiras regras de vida dadas por Deus à humanidade. (*Decálogo*, Dt 5, 7-21)



B - O Novo Testamento

No Evangelho de Mateus, Jesus proclama: «*Nem todo o que me diz: ‘Senhor, Senhor’ entrará no Reino do Céu, mas sim aquele que faz a vontade de meu Pai que está no Céu*» (Mt 7, 21).

A palavra **fazer** é um conceito-chave do Evangelho. É preciso «*praticar a Verdade*» (Jo 3, 21). «*faz isso e viverás*», proclama Jesus em aprovação da resposta que lhe dá um legista, a propósito do duplo mandamento do amor a Deus e ao próximo. (Lc 10, 28).

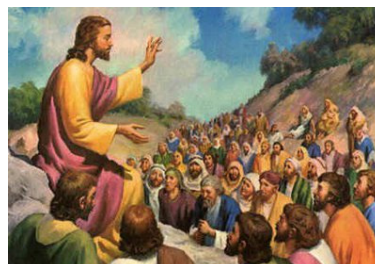
São João explica: «*Assim como o Pai me tem amor, assim Eu vos amo a vós. Permanecei no meu amor. Se guardardes os meus mandamentos, permanecereis no meu amor, assim como Eu, que tenho guardado os mandamentos do meu Pai, também permaneço no seu amor. Manifestei-vos estas coisas, para que esteja em vós a minha alegria, e a vossa alegria seja completa.*»

12 *É este o meu mandamento: que vos ameis uns aos outros como Eu vos amei.*» (Jo 15, 9-12).

As Bem-aventuranças (Mt 5, 3-9)

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

Felizes os mansos, porque possuirão a terra, (...)



Felizes os misericordiosos, porque alcançarão misericórdia.

Felizes os puros de coração, porque verão a Deus.

Felizes os pacificadores, porque serão chamados filhos de Deus»

São Paulo dá-nos conselhos práticos no capítulo 12 da Epístola aos Romanos:

«Não vos acomodeis a este mundo. Pelo contrário, 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. Assim, em virtude da graça que me foi dada, digo a todos e a cada um de vós que não se sinta acima do que deve sentir-se; mas sinta-se preocupado em ser sensato, de acordo com a medida de fé que Deus distribuiu a cada um.» (Rm 12, 2-3)

«Bendizei os que vos perseguem; bendizei, não amaldiçoeis. Alegrai-vos com os que se alegram, chorai com os que choram.» (Rm 12, 14-15)

«Que o vosso amor seja sincero. Detestai o mal e apegai-vos ao bem. Sede afetuosos uns para com 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.» (Rm 12, 9-11)

«Não pagueis a ninguém o mal com o mal; interessai-vos pelo que é bom dian-

te de todos os homens. Tanto quanto for possível e de vós dependa, vivei em paz com todos os homens». (Rm 12, 17-18)

Ao escrever aos Coríntios, **são Paulo** também nos dá uma 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 Co 15, 58)

Assim, o que **São Paulo** nos propõe através destes diferentes textos é que *«nos revistamos do homem novo».* Col 3, 10).



2 - Uma regra de vida para monges: a Regra de São Bento

A regra de vida dos Beneditinos ajuda-nos a melhor compreender quanto a

regra de vida pode impulsionar a nossa progressão espiritual.



Dom Patrick, abade dum mosteiro beneditino, disse numa conferência dirigida às Equipas de Nossa Senhora, em Setembro de 1996:

«...A Regra de São Bento visa uma situação muito diferente da vossa, pelo menos no plano material, mas que em vários aspetos é bastante parecida. Dirige-se a

peçoas que têm a intenção de estarem juntas, de viverem juntas, de formarem uma comunidade... Uma regra não é propriamente para ser levada à letra, ela é feita para servir de orientação, de bússola...

...A Regra ensina-nos a viver um amor, **um amor pessoal por Cristo, na sequência do Evangelho**. A seguir, a Regra ensina-nos que este amor se desdobra numa abordagem concreta, numa abordagem prática, e antes de tudo numa abordagem gradual».

A pedagogia da Regra de S. Bento ensina-nos a entrar gradualmente no caminho de obediência a Deus. O seu sucesso tem a ver com o facto de ela se dirigir ao homem completo, no seu ser: à sua inteligência, à sua sensibilidade, à sua espiritualidade, ao seu corpo.

A Regra é exigente sem ser impossível;
convida-nos a viver um caminho de fidelidade.

3 – Os santos

Santa Faustina diz que “a vontade de Deus é ela própria amor e misericórdia” Ao escolhermos uma regra de vida, aprendemos como responder ao amor e à misericórdia de Deus por cada um de nós.



Ela dá um exemplo de regra de vida: «Recordo-te, meu filho, que cada vez que ouvires o relógio bater a terceira hora, deverás mergulhar na minha misericórdia, adorando-a e glorificando-a»

São João XXIII falou aos equipistas de Nossa Senhora em Maio 1959, dizendo:

«Vós, como todos os casais, conheceis com certeza as tentações e as provações da existência. E é precisamente para fazer face a esses riscos e apoiar o vosso esforço, que formais as vossas equipas. Encontrais nelas uma ajuda preciosa para aprofundar, com o aconselhamento dum sacerdote, as exigências da vida espiritual e para resolver, à luz da fé, os problemas que as diferentes idades da vida põem aos esposos e aos pais».



4 – O padre Caffarel

«A mística das Equipas, para ser viva e duradoira, exige uma regra. Mística e regra, como a alma e o corpo, não se podem dispensar uma à outra: a mística deve ser a alma da regra; a regra, o suporte e a salvaguarda da mística. A regra deve ser suficientemente leve para não entravar a personalidade e a missão dos esposos, suficientemente dura para os defender da monotonia e da indiferença.»

(Carta das ENS, 1947)



O padre Caffarel escreveu também «O que a Carta vos oferece é um meio para progredir que detém entre nós um lugar de honra: é-vos pedido que pareis periodicamente para colocar a vossa vida sob o feixe luminoso da vontade de Deus, para verificar, com lealdade e generosidade, de que maneira lhe sois fiéis, para precisar quais as resoluções que vos permitirão corresponder melhor a essa vontade».

(l'Anneau d'Or, N° 87-88, 1959, N°spécial «Mille foyers à Rome»

5 – Evolução da regra de vida na Carta

É interessante conhecer as etapas que conduziram à definição da regra de vida no seio do Movimento.

Nos **primeiros anos**, a regra de vida não faz parte dos pontos propostos para enquadrar a vida espiritual dos casais (que eram a fidelidade aos sacramentos, a oração e o encontro conjugal que se tornará no dever de se sentar).

En 1947,

a Carta propõe uma série de «obrigações» para guiar e suportar os esforços dos casais, sendo a primeira dessas obrigações a de se fixar uma regra de vida.



«Sem a regra de vida, muito frequentemente a fantasia preside à vida religiosa dos esposos e torna-a caótica. Esta regra de vida não é mais que a determinação dos esforços que cada um resolve impor-se para melhor corresponder à vontade de Deus para si mesmo».

(«As Equipas de Nossa Senhora. Crescimento e missão dos casais cristãos»)

En 1970,

a regra de vida é redefinida numa perspetiva mais larga, abrangendo igualmente os aspetos humanos da vida do casal. Ela faz um maior apelo à **consciência pessoal**.



Pede-se que a **ascese cristã** entre na vida de cada equipista. A ascese deve ser compreendida como

«o sentido do crescimento humano e espiritual que cada um escolhe e aplica sob a direção do Espírito de Cristo». (As Equipas de Nossa Senhora. Crescimento e missão dos casais cristãos)

A **oração pessoal** e a escuta assídua da **Palavra** saem do domínio da regra de vida para se tornarem **pontos concretos de esforço separados**.

En 1976,



a regra de vida torna-se num **ponto concreto de esforço que deve ser examinado em cada mês**.

En 1988,

num novo documento fundamental «o segundo fôlego», a regra de vida é definida como *«um convite para trabalhar na unificação da personalidade e para encontrar a verdade do que somos»*.

Este ponto concreto de esforço, assim como os outros, deve ser gradual, personalizado, e representar um esforço concreto.

II. Porquê a regra de vida?

Para eliminar progressivamente o que cria obstáculos à nossa capacidade de amar a Deus e ao próximo.

1 – Para melhorar a nossa resposta ao amor de Deus

Para descobrir progressivamente a **vontade de Deus** para cada um de nós.

Pelo nosso **crescimento espiritual**, com o objetivo de fazer, não o que nos agrada, mas o que agrada a Deus.

Para desenvolver uma capacidade real de escuta e de **diálogo com o Senhor**, se deixar amar por Ele e responder à nossa escala, ao seu amor imenso.

Para nos incitar a **alimentarmo-nos da Palavra e da Eucaristia**.

Porque a regra de vida é um poderoso **meio de conversão**.

Ela interpela-nos sempre com a exigência cristã de que, tão frequentemente, nos fala o padre Caffarel.



2 – Para nos melhorarmos a nós mesmos

Para aperfeiçoar **um talento ou corrigir um pequeno defeito** pedindo a ajuda do Senhor e a da nossa equipa, para examinar as nossas qualidades, os nossos defeitos.

Para nos **obrigar a orientações de vida** : obrigar-se é bem diferente de obrigar ou ser obrigado. Cada qual **se obriga livremente**, com o objetivo de progredir humana e espiritualmente.

Para levar o nosso **discernimento** e a nossa vontade a seguir objetivos precisos.

Para nos tornar, por exemplo, menos impulsivos, menos egoístas, e mais atentos às necessidades de quem nos rodeia, ou ainda para nos ajudar a melhorar a nossa maneira de nos exprimirmos ...

Porque a regra de vida nos conduz na descoberta de nós mesmos, da **nossa vocação**.

3 – Para melhorar a nossa relação com os outros

Para nos interrogarmos sobre a **qualidade da nossa relação** com o nosso cônjuge e discernir o que nela se pode melhorar.



Para ser mais **recetivo às expectativas** de quem nos rodeia, em primeiro lugar do nosso cônjuge.

O mesmo para as relações com os nossos filhos e a nossa família mais alargada.



Para refletirmos sobre a nossa função social, profissional, e nos aperfeiçoarmos ou corrigirmos, de maneira a dar um **testemunho alegre da nossa fé**.

III. Como fazer a regra de vida?

1 - 10 condições para uma boa regra de vida

- 1) A regra de vida é uma **escolha pessoal**.
- 2) Ela conduz-nos à **procura da vontade de Deus** para nós.
- 3) O importante é que seja **gradual** segundo o princípio dos «pequenos passos»: o Senhor agarra-nos no ponto em que estamos e ajuda-nos a progredir.
- 4) Ter os pés na terra, fixar-se **objetivos ambiciosos**, mas **realistas**.
- 5) A regra de vida responde à «regra dos 3P»: **pequena, precisa e prática**.
- 6) Deve ser **exigente**, mas **flexível**.
- 7) Seja **pontual**, seja mais prolongada, por vezes torna-se numa **regra para a vida**.
- 8) Pede-nos perseverança e **rigor**.
- 9) O seu **ritmo é pessoal** e deve adaptar-se ao caminhar de cada um e de cada casal.
- 10) **Rever** a nossa regra de vida regularmente para nos darmos conta dos nossos progressos.



2 – Antes de escolher a regra de vida

*REZAR

O **silêncio** e a **oração** são indispensáveis ao discernimento.

Invoquemos o **Espírito Santo** para que Ele nos aconselhe e nos ilumine.



Tenhamos uma atitude de escuta e abramo-nos com humildade à vontade amorosa de Deus, pela **leitura da Palavra e a oração diária**.

Deus fala-nos, diz-nos o que espera de nós.

Descubramos progressivamente o **amor de Cristo** que nos impele a transformar a nossa vida.

*CONHECER-SE A SI MESMO

É necessário fazer regularmente um **exame de consciência**, com lucidez e por vezes com coragem: reconhecer as suas fraquezas, os pontos a melhorar.

Dois métodos podem ser propostos, tão válidos um quanto o outro:



Identificar o defeito que devo corrigir para agradar mais a Deus, ao meu cônjuge, aos meus filhos, aos que me estão próximos:

1 Os defeitos de que tenho facilmente consciência

- não me ocupo bastante dos progressos escolares dos meus filhos não brinco bastante com eles
- irrito-me com demasiada frequência
- negligencio com muita frequência a ora-

ção ou a leitura da palavra de Deus
- não dedico o meu tempo livre senão a mim...

- 2 Os defeitos de que só tomarei consciência com a ajuda** do meu cônjuge, da minha equipa, iluminado pela palavra de Deus, pelos acontecimentos.
- não me interesso bastante pelas atividades do meu cônjuge
 - exagero um pouco no álcool...



Descobrir o dom que Deus me deu para viver e que devo desenvolver:

TESTEMUNHOS: 1- «Sinto que devo viver o apelo à alegria que o Senhor não cessa de me lançar na bíblia: «Alegrai-vos sempre no Senhor! De novo o digo: alegrai-vos!» (Fl 4, 4). Sempre que rezo, que leio a palavra de Deus, estes apelos à alegria repercutem profundamente no meu coração. É evidente que o Espírito Santo me convida a reforçar sempre mais a alegria na minha vida. Mesmo que os outros me digam que sou uma pessoa alegre, a minha regra de vida consistirá em sê-lo cada vez mais, em todas as circunstâncias.»
2- «Sinto-me chamado a viver intensamente a escuta dos outros. Já a pratico muito, mas sinto que poderei fazer ainda grandes progressos nessa direção».

*OBTER AJUDA

Pedir conselho com humildade. Somos maus juízes de nós-próprios. Por vezes temos necessidade de nos vermos através dos olhos dos outros.

Ninguém nos pode substituir na escolha da nossa regra de vida, mas aqueles que o Senhor colocou no nosso caminho podem indicar-nos uma tendência a combater, um talento a desenvolver ou um progresso a realizar.



A **entreaajuda fraterna** do nosso cônjuge (em particular por ocasião do dever de se sentar), do nosso conselheiro espiritual pessoal e/ou da equipa ou dum equipista, podem guiar-nos.

Esta entreaajuda deve ser delicada, cheia de amor e de paciência.

Mas é sobretudo a nossa própria consciência, livre e esclarecida, que determina a nossa regra.

3 - Como escolher a regra de vida?

* EM QUE MOMENTO ?

O fim do dever de se sentar é um excelente momento para escolher a regra de vida.

TESTEMUNHO: « No fim do DSS, escolhemos a nossa regra de vida em função do que foi posto em destaque pela permuta de informação. Segundo os meses, esta regra de vida pode ser escolhida cada qual para si-mesmo, um pelo outro ou ainda em casal».

O **retiro anual** pode constituir a oportunidade para se fazer uma releitura geral da nossa vida e para fazer o ponto da situação da nossa progressão

*EM QUE DIRECÇÕES?

Para viver como cristão, é preciso com a graça de Deus, orientar a nossa regra de vida em **três direções**:



- **Deus:** a regra de vida permite-me responder ao chamamento de Deus?
- **Eu:** a regra de vida **liberta-me** dos meus defeitos, dos meus apegos inúteis, de certas rotinas, das minhas fraquezas ?
- **Meu próximo:** a regra de vida impele-me a agir pelo bem **do próximo** conforme o apelo de Deus? Posso ouvir estes apelos através dos acontecimentos que me tocam, ou graças ao próximo.

* EXEMPLOS DE DIREÇÃO

A regra de vida não pode ser a mesma para todos, porque somos diferentes. Deus tem um plano para cada um de nós.

«Deus, em primeiro lugar»

Vida espiritual: encontrar tempo para Deus.

Levantar-se diariamente 15 minutos mais cedo para rezar. Não ler os jornais, ou não olhar para a televisão enquanto eu não tiver consagrado tempo a Deus. Ler o Evangelho diariamente.

Ir à missa de semana.

Confessar-se regularmente.

Formação espiritual compreender os textos da bíblia.

Ler os comentários sobre os evangelhos. Comunicar as riquezas descobertas ao esposo/a e aos filhos. Dedicar mais atenção à palavra de Deus na nossa vida.

«Eu-próprio»

Vida equilibrada: dedicar generosamente o nosso tempo ao cônjuge e aos filhos. Planificar menos o dia para poder acolher o imprevisto.

Compromissos: Não se dispersar por múltiplas atividades. Consagrar-se totalmente ao que se faz.



Vida concreta: Identificar um defeito e melhorar nesse ponto. Por exemplo, ser

mais pontual, equilibrar o ritmo de trabalho, de lazeres e de sono, respeitar o código da estrada, deixar de fumar...

«O próximo»

Vida do casal e da família: Prestar atenção aos outros no regresso a casa. Dedicar realmente tempo para o reencontro e a escuta, apesar da maior ou menor fadiga. Fazer regularmente uma saída com a família ou em casal.

Vida comunitária: Amar a Igreja e os seus ensinamentos e dar um testemunho. Ser acolhedor para com os sacerdotes e os religiosos. Participar na vida da Igreja e das obras sociais. Evitar as críticas fáceis à Igreja e aos seus pastores, ter uma atitude positiva para com eles.



Vida da equipa: Prestar atenção a cada um dos equipistas. Estabelecer contactos com as outras equipas. Viver a pertença ao Movimento, participando nos encontros regionais, nacionais, internacionais. Ler a Carta e falar dela à sua volta.

Vida profissional: Procurar conhecer com profundidade os seus colegas. Ver nos outros “pessoas” com quem se convive. Praticar a compaixão. Falar-lhes do que nos faz viver. Ser benevolente.

* A REGRA DE VIDA EM CASAL

A regra de vida é pessoal, mas por vezes pode ser **comum** aos esposos, quando têm o mesmo defeito a corrigir. Assim, poderão encorajar-se mutuamente. A cumplicidade entre esposos encorajá-los-á.

A regra de vida não deve simplesmente visar o progresso individual, mas cuidar de **melhorar a vida do casal**, a vida familiar e a vida em sociedade.

Por exemplo, um pai de família que passasse todos os domingos em compromissos fora da família, mesmo que fossem generosos, prejudicaria o equilíbrio do casal.



4 - Como pô-la em prática?

Escrever a regra de vida é fundamental, e relê-la no mês seguinte.

Escolher uma regra concreta: dizer «vou amar mais a minha mulher (ou o meu marido)» é um excelente objetivo, mas não uma regra de vida.

Dizer-lhe diariamente «amo-te» é uma regra de vida.

Fazer o exame de consciência todos os dias: hoje, cumpri a minha regra

de vida? Para que a minha regra de vida se enraíze mesmo na minha existência, é importante que eu a queira viver dia após dia



5 – Revê-la cada mês

É bom, em cada mês, avaliar os progressos realizados, dar-se conta do caminho percorrido, interrogar-se sobre o que cria obstáculo às nossas decisões.

Muda-se de regra de vida quando se atinge o progresso proposto ou que uma nova necessidade se apresenta.

O que nos ajuda a dar provas de engenho, de criatividade.

Segundo Álvaro e Mercedes Gomez-Ferrer, antigos responsáveis da ERI: «Temos de compreender que uma caminhada espiritual não é sempre um progresso contínuo. É preciso, incessantemente, começar e recomeçar. Eis porquê devemos rever esta regra periodicamente.»

6 - Como partilhá-la na equipa?

Devemos ser cautelosos e não nos apoiarmos apenas na nossa boa vontade.

A partilha dos pontos concretos de esforço nas reuniões mensais é essencial, para nós e para os outros membros da Equipa. É a ocasião de fazermos o ponto da situação, de **nos encorajarmos mutuamente** a prosseguirmos os esforços e de nos apoiarmos pela oração.

Não há **nenhuma obrigação de revelar a regra de vida** aos outros membros da Equipa, mas é importante saber se cada membro tem a sua regra de vida e se esforça por segui-la.

Se a regra de vida é partilhada, a escuta fraterna requer uma particular **benevolência e compaixão**.

É muito importante respeitar a personalidade e a evolução humana e espiritual de cada um.



IV. Dificuldades

1 – A escolha da regra de vida

A dificuldade consiste em **discernir** qual a regra de vida que vai fazer-nos verdadeiramente crescer melhor.

Em primeiro lugar, é preciso fazer um **esforço para nos conhecermos a nós mesmos**.

2 – Falta de perseverança e de disciplina pessoal



Adquirir um bom hábito requer **tempo**, às vezes várias semanas, e até vários meses.

Uma dificuldade frequente é **esquecermo-nos** da regra de vida.

Por isso, é necessário **perseverar**, sobretudo quando temos a impressão de não progredir.

3 – Tomar a regra de vida como um fim em si

A regra de vida não é um fim em si mas uma **ferramenta para progredir**.

É preciso dissociar a **satisfação pessoal de ter êxito**, da alegria de melhor **responder ao amor e ao apelo de Deus**.

4 – As atitudes a evitar

1 - Desencorajar-se

Por vezes a mesma regra de vida impôs-se-nos mês após mês, mas não conseguimos cumpri-la. Podemos então desencorajar e ser tentados a abandoná-la.

Lembre-mo-nos então de que nós não podemos fazer nada sozinhos, mas que **com Deus tudo é possível**.

A solução é confiar a nossa regra de vida ao Senhor na oração.

2- Deter-se mais na palavra regra do que na palavra vida

Se nos afincamos mais a respeitar a disciplina da regra de vida, do que a vivê-la plenamente, esquecemos o seu objetivo primeiro que é a abertura ao amor de Deus e o nosso crescimento neste amor.

O guia das ENS convida-nos a “**responder com alegria ao apelo de Deus a amar**”

3- Obstinar-se

Um outro risco é persistir na mesma regra que é um fracasso.

Talvez valha mais, nesse caso, **escolher uma outra regra de vida**, ainda que se retome a precedente mais tarde.

4- Acumular regras de vida

Se queremos adicionar uma nova regra de vida enquanto a precedente não está ainda conseguida, corremos o risco de as não manter. Precisamos de **fazer escolhas**

5 - Esquecer a regra de vida precedente

Se mudamos de regra porque a atual está conseguida, precisamos, no entanto, **de continuar a cultivar os progressos anteriormente obtidos.**

V. Os frutos

1 - Frutos para a nossa união com Deus

1 - Crescer no amor e no conhecimento de Deus

O nosso conhecimento de Deus é limitado pela nossa compreensão humana. Enquanto crescemos no amor de Deus, seguindo a nossa regra de vida, aprofundamos a nossa consciência do Seu amor infinito por nós.

2 - Escutar melhor o apelo de Deus

A regra de vida ajuda-nos a discernir os obstáculos à nossa relação com Deus. Permite-nos estar mais à escuta de Deus e de melhor responder à sua vontade para as nossas vidas.

Esta escuta é aperfeiçoada pela prática de cada um dos outros pontos concretos de esforço.



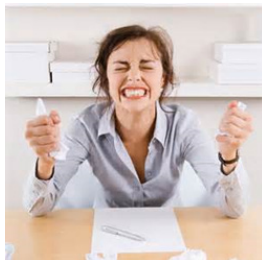
2 - Frutos para o nosso carácter

1 - Modelar o nosso carácter e a nossa vontade

A regra de vida ajuda-nos a desenvolver um dom e a corrigir um defeito.

2 - Ultrapassar os nossos maus hábitos, os nossos egoísmos

Deus tem um projeto para cada um de nós, e a regra de vida ajuda-nos a avançar no nosso caminho de santificação.



3- Frutos na nossa maneira de viver

1 - Manternos en el camino de crecimiento

Um alpinista que quer atingir o cume não pode permitir-se andar à deriva pela montanha, sem reflexão. Tem de **ser claro nos seus objetivos** e nos caminhos a seguir, e deve parar regularmente para se orientar.

É exatamente assim que a regra de vida pode ajudar-nos no nosso percurso humano e espiritual.

2 - Encontrar mais paz

Seja tanto pelo aprofundamento da nossa vida de oração como pela correção dos nossos defeitos, a progressão

na regra de vida pode trazer-nos **paz e serenidade**.

Isto terá um impacto positivo no nosso cônjuge, na nossa família e até na nossa Equipa

3- Fazer crescer o amor pelos outros

Ao bebermos do imenso amor de Deus por nós, o **nosso amor por Ele cresce e transborda** fazendo crescer o nosso amor pelos outros.

Santa Teresa de Ávila diz-nos também : «amar os que vemos ao nosso redor é um sinal do nosso amor por Deus, que não vemos».



CONCLUSÃO

A regra de vida possibilita a **revisão pessoal** dos aspetos da nossa vida que devem ser mudados ou melhorados. Ajuda-nos a desembarcar-nos do que não é essencial. Convoca-nos a vivermos na verdade e aumenta a nossa capacidade de reencontro, de comunhão, de compaixão e de alegria. Incita-nos a alimentarmo-nos espiritualmente e a conhecer a vontade de Deus. Abre-nos ao amor de Deus e à sua misericórdia.

A regra de vida é pessoal para cada equipista, mas por vezes, pode ser partilhada pelos esposos. Deve ser **concreta, precisa e reavaliada** regularmente. Ela baliza a nossa progressão como pontos de referência, como marcos. Ajuda-nos a **unificar a nossa vida de acordo com o Evangelho** e a corresponder à nossa vocação, ao plano de Deus para nós.

Para aqueles para quem a **santidade** parece difícil de atingir, a regra de vida é um meio de conseguirem progressos simples, práticos e razoáveis. Para aqueles que se sentem ardentemente chamados à santidade, permitir-lhes-á responder com alegria a esse apelo.

PALAVRAS CHAVES

Esforços, personalização,
objetivos, progressão,
humildade, precisão, concreto,
prático simplicidade, concisão
exigência, flexibilidade,
perseverança, rigor, vontade,
santidade, vocação.

