

# La Regla de vida

---

## INDEX

Presentació.....	2
ETAPES DEL RECORREGUT.....	3
QUÈ ÉS LA “REGLA DE VIDA”?.....	4
MÍSTICA DE LA “REGLA DE VIDA”.....	5
L’ELECCIÓ D’UNA “REGLA DE VIDA”.....	6
Textos de suport.....	11

## Presentació

Els Equips de la Mare de Déu proposen una pedagogia molt concreta per al creixement en la vida espiritual i humana, que ajuda als matrimonis a seguir en parella el camí traçat per Crist. Aquesta pedagogia es basa en tres pilars: les Orientacions de Vida, els Punts Concrets d'Esforç i una Vida d'Equip.

Aquest curs 2013-2014 el Moviment viu el segon any de les orientacions rebudes amb la *Carta de Brasília*: "Atrevir-se a acollir i a tenir cura de l'altre". En aquest context, l'Equip Responsable Internacional (ERI) reunit a Bordeus el passat juliol ha proposat la "Regla de Vida" com el punt concret d'esforç que cal cultivar de manera especial.

La major part dels Punts Concrets d'Esforç afecten la parella i són comuns per a tots els membres dels equips. Tanmateix, la "Regla de Vida" afecta particularment a cada un dels esposos i obre l'horitzó a qualsevol aspecte que pugui fer créixer el perfeccionament de cada membre de la parella, tot respectant la seva llibertat, les seves diferències espirituals o humanes o el nivell de la seva fe.

La "Regla de de Vida" consisteix en fixar aquell punt o aquells punts en què cada membre de la parella ha decidit personalment centrar els seus esforços, amb l'objectiu de continuar millorant en el seu camí de creixement i de respondre amb alegria a la crida d'amor que Deu els fa.

En el transcurs de la història dels Equips de la Mare de Déu, els Punts Concrets d'Esforç s'han sotmès a molts ajustos per tal de fer-los més eficaços. També la "Regla de Vida" ha tingut diferents definicions. Hem elaborat aquest complement al tema d'estudi amb un doble objectiu: primer, clarificar i unificar el concepte "Regla de Vida"; segon, recollir el sentiment de l'ERI de revalorar-la perquè sigui compresa i practicada amb major facilitat durant aquest curs.

No és un document nou ni original, sinó una composició a partir de textos preexistents. En concret::

- La *Guia dels Equips de la Mare de Déu*
- El document oficial de l'ERI sobre la "Regla de Vida" (1999).
- El document *La mística dels Punts Concrets d'Esforç i la participació* (2011) de l'Equip Satèl·lit de Pedagogia de l'ERI.
- Textos recopilats del material de pilotatge de la SR d'Itàlia.

Estem convençuts que els equipers trobaran en aquestes pàgines un material útil per a aprofundir en la mística i l'ascesi de la "Regla de Vida", un punt d'esforç que ens aboca a viure d'una manera encarnada la nostra espiritualitat conjugal i la nostra relació amb el proïsme.

Pamplona, agost de 2013  
José Antonio i Amaya Marcén-  
Echandi / P. Gabriel Larraya  
ofm.cap  
Responsables de la SR Espanya



## ETAPES DEL RECORREGUT

Es fa difícil entendre bé el que representa la “Regla de Vida” si no coneixem les fites que ens han portat progressivament a definir d’una manera més adequada el conjunt dels Punts Concrets d’Esforç.

1. En els primers anys del moviment, “la regla” (que encara no s’anomenava “Regla de Vida”) comprenia alguns punts que es consideraven importants per enquadrar la vida espiritual de les parelles dels Equips de la Mare de Déu. Aquests punts eren la participació freqüent en els sacraments de l’Eucaristia i la Penitència, l’oració personal i familiar, i uns primers esbossos del deure d’asseure’s.

2. El 1947 la Carta va proposar una sèrie d’obligacions per orientar i recolzar els esforços de les llars. La primera d’aquestes obligacions era fixar-se una regla de vida per evitar la fantasia o fins i tot el caos en la vida espiritual de la parella. “Aquesta regla de vida (cada espòs ha de tenir la seva pròpia) no és res més que la determinació del temps i del lloc que cadascú necessita reservar per a l’assistència a la missa, al sacrament de la penitència, a l’oració, a l’espiritual.” Els aspectes humans de la vida de la parella encara no s’havien tingut en compte. Recordem també l’important paper que es donava al sacerdot com a “director de consciència” que aconsellava i controlava.

3. El 1970 la “Regla de vida” va tornar a ser definida, però d’una manera més ampla (a partir de llavors es van tenir en compte els aspectes espirituals i humans de la vida de la parella) i fent una crida especial a la consciència personal. L’oració i la freqüència assídua a la Paraula se separen de l’àmbit de la regla de vida per esdevenir Punts Concrets d’Esforç independents, però a més a més s’exigeix que l’ascesi cristiana entri a formar part de la vida de tots els membres dels equips de manera que tothom sigui responsable de la seva pròpia evolució. L’ascesi no s’ha d’interpretar en el sentit estret com a mitjà de mortificació, sinó com “el sentit de creixement humà i espiritual que cada persona segueix sota la inspiració de l’Esperit Sant”.

4. L’any 1976, en el document “¿Què és un Equip de la Mare de Déu?”, es va definir el punt concret d’esforç com “fixar una regla de vida i revisar-la tots els mesos”. Es reforçava la llibertat de fixar-la personalment i en parella com una orientació de creixement: “Els Equips de la Mare de Déu no imposen als seus membres cap espiritualitat determinada; només pretenen ajudar a comprometre’s en família pel camí traçat per Crist”. Però aquest desig de fixar una direcció de creixement i d’escollir lliurement les Orientacions de Vida no és suficient. Cal desconfiar de quedar-nos només amb la nostra bona voluntat. És molt important, en aquest aspecte, comptar amb l’ajuda mútua dels altres membres de l’equip: és el que coneixem com “Participació” a les reunions mensuals.



5. El 1988 el Moviment va adoptar un tercer document fonamental, *El segon alè*, amb l'objectiu d'ajudar els equips a trobar nous motius d'ànim i d'orientació per viure les aspiracions dels EMD amb tota l'esperança i vitalitat. Aquest *segon alè* percep que en els Punts Concrets d'Esforç no hi ha cap dispersió ni arbitrarietat: tenen una coherència interior profunda, i una lògica que els uneix i els encadena, i que els dóna un sentit de conjunt. Els Punts Concrets d'Esforç, en ser assumits, provoquen una nova manera de pensar, sentir i actuar, creant en nosaltres actituds de vida que ens porten a descobrir la veritat sobre nosaltres mateixos i sobre la voluntat de Déu, i així, augmentar la nostra capacitat d'acollida i comunió.

El Moviment reconeix que, entre les persones que en formen part al llarg del món, les diferències són molt grans, tant en el pla espiritual com en l'humà. També és important evitar la dispersió dels esforços o la sobrecàrrega de compromisos que poden dur al desànim. És per això que no proposa més Punts Concrets d'Esforç als seus membres, deixant que cada membre dels equips emprengui iniciatives personals que el portin més lluny. El mitjà és: "Fixar una regla de vida, que és una invitació a treballar en la unificació de pròpia personalitat i a trobar el que de veritat som".

## QUÈ ÉS LA "REGLA DE VIDA"?

Sovint oblidem el que el Senyor ens demana: que responguem cada dia al seu projecte d'amor i que es faci la seva voluntat sobre nosaltres (la nostra autèntica felicitat) per transformar la nostra vida en una veritable trobada amb Ell. És des d'aquesta òptica que el Moviment proposa la "Regla de vida" com un dels Punts Concrets d'Esforç.

La "Regla de vida" és la recerca d'un objectiu precís en el qual centrem l'esforç en la nostra relació amb Déu i amb el proïsme; és un objectiu vers el qual tendim de manera especial durant un cert temps, fins que esdevé un hàbit o actitud (un mes, sis mesos, un any, fins i tot més). D'aquesta manera, amb un objectiu precís, aconseguirem progressar en el creixement humà i cristià adequant el pas als descobriments fets a poc a poc, i estimulats pels progressos aconseguits. Per la seva naturalesa, la "Regla de vida" és de caràcter personal.

La "Regla de vida" està inscrita en la lògica dels altres Punts Concrets d'Esforç. Així, l'Escolta de la Paraula i l'Oració personal ens faran entrar en contacte i en diàleg amb Déu, prenent una major consciència de la nostra realitat en la veritat. El contacte personal amb Déu a través de la Paraula és el ciment de tota vida espiritual. Per l'Oració descobrim i acollim, dia rere dia, el projecte concret que el Senyor té sobre la nosaltres i la nostra parella. D'aquesta manera captem molt millor tot allò que pot enfosquir la voluntat i, per tant, tot allò que hem



de millorar o canviar en el nostre comportament. Així, podrem fer un examen personal que ens permetrà fer una millor elecció de la nostra “Regla de vida”.

Quan practiquem assíduament la lectura de la Paraula i l’Oració personal, la **Pregària conjugal** esdevé, d’alguna manera, l’expressió de la pregària individual de tots dos, fent-la més fàcil i més real per haver-la fet més profunda. La Pregària conjugal permet a cada cònjuge percebre millor el projecte que Déu té sobre cada un, i d’aquesta manera ens ajuda a construir un projecte més coherent i, sobretot, més dinàmic en la nostra vida de parella, percebent millor les diverses regles de vida possibles.

El **Deure d’asseure’s**, que es fa en presència del Senyor, és una forma conjugal de l’examen personal que ha de dirigir l’elecció d’una “Regla de vida” que desemboqui en unes decisions concretes per al creixement del matrimoni i de la família. De la mateixa manera, el **Recés anual fet en parella** és una oportunitat per al ressorgiment espiritual i per a posar-se a punt de manera més profunda. Sovint també és una possibilitat de millorar el coneixement sobre el pensament diví i els ensenyaments de l’Església; moltes vegades en tenim un coneixement fragmentari o incomplet, per no haver fet una lectura correcta de la Paraula o per haver-nos deixat influir pels mitjans de comunicació. Aquest recés ens pot servir com un examen general de vida que rellanci el nostre camí de creixement.

## MÍSTICA DE LA “REGLA DE VIDA”

No s’ha de subestimar el valor d’una regla de vida ni minimitzar la seva importància, ja que obre horitzons personals que ens poden ajudar a **“donar un pas més”** per respondre a l’amor i a la crida de Déu. No s’ha d’oblidar que l’alegria en el cel és gran quan algú fa un petit pas en la direcció adequada. Així, en lloc de ser un “petit” punt concret d’esforç, marginal i limitat, la “Regla de vida” interpel·la directament la nostra llibertat **“d’estimar més”**. A més, és urgent que els matrimonis cristians d’avui siguin autèntics testimonis d’adhesió a la Paraula de Déu, tant per les seves conviccions personals com per la seva coherència de vida.

Hi ha una paraula que apareix sovint en els escrits del pare Caffarel: **“exigència”**. Ell ens recorda, en molts dels seus textos, la seva convicció íntima que a l’amor de Déu per l’home cal respondre-hi amb un amor igualment radical. La vida cristiana és exigent, passa per la Creu. Adreçant-se als matrimonis, els exhorta: “No hi ha vida cristiana sense exigència. Com a persones i com a parelles, en l’amor i en la missió sigueu exigents i mai quedareu decebut”.

La **“Regla de vida” és un mitjà poderós de conversió i de renéixer constant**, tal com llegim en l’afirmació d’Álvaro i Mercedes Gomez-Ferrer, antics responsables de l’ERI, en el seu document *Mística dels Punts Concrets d’Esforç i la participació*: “Abans de fixar una regla de vida cal conèixer-se, conèixer les pròpies debilitats,



les ferides, els punts sobre els que necessitem treballar. Els altres ens poden ajudar a escollir aquesta regla. L'equip també pot ajudar-nos perquè podríem intentar eludir la nostra pròpia responsabilitat. S'ha de comprendre que un camí espiritual no és sempre un progrés continu. És un començar i recomençar incessant. Per això cal revisar periòdicament aquesta regla”.

Una “Regla de vida” ajuda a modelar la nostra voluntat, no només en la vida diària, sinó també en la vida espiritual, fent-nos menys impulsius, menys egoistes, més units a les necessitats del nostre entorn. Amb ella ens esforcem per assolir objectius concrets a través de mitjans concrets, ja sigui per la profunditat de la nostra vida de pregària personal, conjugal o familiar, ja sigui per la correcció de mals hàbits o omissions. El creixement espiritual aconseguits a través de la “Regla de vida” ens pot donar més pau i serenitat, aquest serà un signe de la vinguda del Regne.

## L'ELECCIÓ D'UNA “REGLA DE VIDA”

Perquè la “Regla de vida” triada sigui realment la més convenient per al nostre creixement, cal fer un esforç per conèixer-nos a nosaltres mateixos. Necessitem reflexionar i pregar i, fins i tot, demanar consell. Una reflexió seriosa basada en la pregària i en la meditació pot donar-nos pistes importants que ens ajudaran en aquesta elecció. Si la “Regla de vida” té l'objectiu de fer-nos progressar en la vida cristiana, cal un esforç en una triple direcció:

- Alliberar-se (de què?)
- Alimentar-se (amb què?)
- Exercitar-se (en què?)

La “Regla de vida” no pot ser igual per a tothom, car tots som diferents. Déu té un projecte per a cada un de nosaltres i que no sempre és fàcil d'entendre. Amb petites passes de creixement i desenvolupant regles de vida apropiades, anirem apropant la nostra vida al pla que Déu va traçar per a nosaltres.

## ALGUNS SUGGERIMENTS PER AJUDAR A TRIAR UNA REGLA DE VIDA

- **Obrir-se a l'amor de Déu per l'oració.** Si ens sentim estimats, serem més exigents amb nosaltres mateixos i això ens impulsarà a transformar la nostra vida. Per a desenvolupar una autèntica capacitat d'escoltar i de dialogar amb Déu, cal un temps fort d'oració en què el Senyor ens il·lumini sobre les decisions concretes que hem de prendre. Molts equipers trien la





seva “Regla de vida” durant un recés espiritual.

- **La “Regla de vida” és personal i se centrarà, sempre que sigui possible, en l’essencial.**

Cada membre de la parella és convidat a fixar una “Regla de vida” personal, que no s’ha de limitar només al progrés individual, sinó també al del matrimoni i al de la vida familiar i social. Es tracta, per tant, de saber desenvolupar els nostres dons i qualitats personals, però també de corregir alguns dels nostres punts febles, perquè tots aquells que conviuen amb nosaltres o que tenim a prop es puguin beneficiar de la nostra millora. Quan ens és difícil definir una regla de vida, la nostra parella, el consiliari o algun company de l’equip ens pot orientar: indicant-nos alguna tendència que cal combatre, algun do que podem desenvolupar, algun progrés que podem fer. Però per damunt de tot ha de ser la nostra pròpia consciència, madura i formada, la que s’asseguri aquesta elecció des de la llibertat.

- **Flexible i exigent.** La “Regla de vida” no és un fi en si mateixa, sinó un mitjà. Un mitjà per a progressar. Per aquesta raó ha de ser raonable i accessible (cal evitar voler ser massa ambiciosos). Al mateix temps, ha de ser flexible i exigent: Flexible, per poder ser adaptada, o fins i tot canviada, segons la realitat viscuda. Exigent, perquè és essencial en la nostra vida. La “Regla de vida” ha de ser simple, precisa i, millor, escrita, per recordar-la millor.

- **La “Regla de vida” ha de ser revisada mensualment.** És

saludable, mes rere mes, adonar-se’n del progrés realitzat i del camí recorregut, però també de les dificultats que anem trobant en aquest camí. Això ajuda a estimular la creativitat. La “Regla de vida” es pot canviar quan s’ha assolit un progrés, evitant la temptació de posposar el canvi d’aquella en què hem aconseguit l’èxit per aquella altra que ens pot plantejar un major repte, necessari per al nostre creixement.

- **La “Regla de vida” en el si de la parella.**

Cada membre de la parella ha de tenir la seva pròpia “Regla de vida”, que pot incloure temes diversos, com els referits a la consciència individual i íntima de cada persona, o altres de més pràctics sobre la vida conjugal o de familiar. En aquests darrers, la complicitat i l’ajuda mútua entre els esposos pot ser molt eficaç, mentre que en els camps de la consciència íntima cal que la discreció sigui preservada.

- **Cercar el consell.** L’experiència demostra que som uns mals coneixedors i jutges de nosaltres mateixos; que de vegades necessitem veure’ns amb els ulls dels altres. Ser cristià significa tenir la humilitat de demanar ajuda i consell. Ningú pot substituir-nos a l’hora de fixar la nostra “Regla de vida”, però aquells que el Senyor ens ha posat a la vora ens poden indicar una tendència a combatre, un do a desenvolupar o els progressos que segons ells podem fer:

- La parella: el moment propici és durant el temps dedicat al deure d’asseure’s.



- El consiliari o confessor: ens ajuda a discernir l'essencial per a la nostra vida espiritual i proposa els mitjans per a millorar-la.

- L'equip: participar la nostra "Regla de vida" no és obligatori, però pot ser una ocasió de deixar-nos ajudar, ja que els altres ens coneixen millor del que ens pensem.

que fa al mètode com pel que fa al seguiment.

• **Com viure la participació sobre la "Regla de vida" en la reunió d'equip?** És important respectar la personalitat i l'evolució humana i espiritual de cadascú. No és convenient compartir el contingut de la regla relacionat amb aspectes íntims i personals. No obstant això, sempre és útil en la reunió de l'equip conèixer si els altres segueixen la seva regla de vida i s'esforcen en mantenir-la, per animar-se mútuament i ajudar-se amb la pregària dels uns pels altres. La participació sobre la "Regla de vida", més que correcció fraterna, implica l'escolta i l'acolliment, la comprensió i la compassió, la disculpa i el perdó, la recerca compartida i la imaginació, i, sobretot, l'animació.

## **ALGUNS EXEMPLES DE REGLA DE VIDA**

És molt difícil presentar exemples de regles de vida que puguin respondre a la "direcció personal de creixement" i a la "personalització de cadascú". Els exemples que es donen a continuació poden donar algunes pistes d'orientació o de procediment que poden ajudar a encertar amb l'elecció. Evidentment, cada persona ha de fer aquesta elecció en plena llibertat, tant pel





CAMP	ORIENTACIÓ	APLICACIÓ
Vida espiritual: Per exemple, la dificultat per a trobar temps suficient per a fer pregària.	Decisió d'estar més disponibles a les crides del Senyor.	Aixecar-se, cada dia, un quart d'hora abans per fer pregària en condicions òptimes.
Formació espiritual: Dificultat per entendre textos bíblics amb una adequada interpretació.	Voluntat de millorar els propis coneixements.	Obligar-se a llegir els comentaris sobre els Evangelis. Comunicar els descobriments a la parella i als fills.
Vida conjugal i familiar: Dificultat per parar atenció als altres quan tornem a casa després de la feina.	Esforz en el sentit de pertinença a un moviment d'Església.	Prendre's un temps per a la convivència i l'escolta, encara que estiguem cansats.
Vida d'Equip: Absència d'autèntic contacte amb els altres equips.	Millorar el sentit de pertinença a un moviment d'Església.	Participar en les trobades regionals. Unir-se en l'oració als responsables del sector. Tenir contacte amb els equips pròxims. Llegir i comentar la Carta.
Vida professional: Dificultat per conèixer en profunditat els companys de feina.	1. Considerar els altres des del punt de vista que són "persones".	Tenir més en compte les dificultats o problemes dels companys. Practicar la compassió. Parlar-los del que ens fa viure.
Vida religiosa: Crítica fàcil a l'Església, la seva jerarquia i les seves orientacions.	Estimar i fer estimar l'Església.	Llegir i fer-se explicar els ensenyaments de l'Església. Ser més acollidors amb els sacerdots i religiosos.

## LECTURES BÍBLIQUES QUE AJUDEN EN L'ELECCIÓ DE LA "REGLA DE VIDA":

- Elogi de la Llei divina (Salm 119)
- Les Benaurances (Mt 5, 3-12)
- Diàleg amb Nicodem (Jn 3, 1-21)
- El cep veritable (Jn 15, 1-17)
- Carta als Romans, capítol 12
- Els gemecs de la creació i dels creients (Rm 8, 18-26)
- Córrer cap a la meta (Fl 3, 9-17)
- Exhortació de Pau (1 Co 15, 57, i paral·lels: Jn, 3, 5s; 1 Co 6, 8s; 2 Co 5, 1-10)

## Textos de suport

### DISCURS ALS EQUIPS DAVANT DEL CARDENAL JULLIEN

“He de mencionar ara, al final d'aquesta llarga enumeració de les ajudes que la Carta ofereix, un mitjà de progressar que entre nosaltres gaudeix d'un lloc d'honor: parar-nos periòdicament per situar la nostra vida sota la llum de la voluntat de Déu per verificar, des de la lleialtat i la generositat, en quina mesura ens mantenim fidels, i així determinar les mesures que ens permetran respondre-hi millor:

- A nivell individual: Aquest mètode troba la seva aplicació en la “Regla de vida”. La Carta, que s'ofereix a parelles molt diferents en edat, cultura i formació espiritual, només pot proposar un programa mínim. També demana que cada membre s'atorgui a si mateix un ‘reglament’ de vida, que determini les obligacions que creu que s'ha d'imposar per respondre millor a la crida del Senyor.
- A nivell de parella és el famós “deure d'asseure's”.
- A nivell d'equip és la reunió de fi de curs anomenada “Balanç”, on amb franquesa i bona voluntat s'acorden aquells canvis que convé adoptar, passos que en endavant cal projectar perquè la vida d'equip progressi en el pla de la pregària, de l'estudi i de l'amistat fraterna.”

P. Caffarel. *II Trobada Internacional, Roma 1959*

## LES EXIGÈNCIES DE CRIST VAN REALMENT LLUNY

“Aquest Crist, no descoratjarà les ànimes de bona voluntat?”

Sens dubte, en presentar-nos aquest ideal en tota la seva puresa, Ell vol que ajustem la nostra vida a Ell. Però vol també -i abans de res- que confrontem la nostra manera de pensar i de viure amb les seves exigències, perquè descobrim en nosaltres tot allò que les rebutja o les contradu. En una paraula, perquè prenguem consciència de la nostra condició de pecadors.

I no serà això el que ens incomoda tan cruelment? Tenim tanta necessitat d'estar satisfets de nosaltres mateixos, de poder aprovar els nostres actes... Per altra banda, si obrim l'Evangelí, ens sentim obligats a confrontar-nos.

L'ideal de l'Evangelí és difícil de realitzar, és cert. Però abans l'hem d'acceptar, adherir-nos-hi, reconeixent fins a quin punt n'estem allunyats. Quan vulguem amb total sinceritat conformar la nostra vida a l'Evangelí, la gràcia del Senyor vindrà en ajuda nostra.”

P. Caffarel. *Carta mensual dels Equips de la Mare de Déu, nov. 1963*



## ALTRE COP L'ASCESI

“Si sabeu estimar, sabeu el que és l'ascesi. Els que estimen practiquen necessàriament l'ascesi. L'ascesi no és una exigència arbitrària d'un predicador taciturn, sinó l'exigència fonamental de l'amor. No hi ha medalla sense el seu revers, no hi ha moneda que no tingui cara i creu. Amor i ascési són les dues cares d'una mateixa realitat.

Mai progressaré en l'amor a l'altre si no mortifico l'amor a mi mateix mentre continuï essent viu i exigent. Efectivament, no és possible donar i rebre alhora, tenir una actitud fonamental d'entrega d'un mateix i obeir a la cobdícia, ser oblatiu i ser captatiu, comprometre'm i reservar-me, tenir un pol en mi i un altre en l'altre.

[...] Estima el teu espòs, la teva esposa, anhela estimar-lo o estimar-la més cada dia; perquè no pot haver un amor en el nostre cor que digui “ja n'hi ha prou” i no desitgi estimar sempre més i millor. No obstant, comproveu que hi ha moltes coses que us frenen, entorpeixen, disminueixen l'arrancada de l'amor. Per exemple, en la conversa sorgeix aquella necessitat de no cedir, de tenir sempre la raó; quan sona el telèfon, l'esperança secreta que es mourà abans l'altre per contestar; el dimoni del silenci que us impedeix lliurar el millor de vosaltres mateixos, per exemple, en el moment de la pregària conjugal. I totes aquelles impaciències...

[...] Fóra bo que us qüestionéssiu també sobre les relacions amb els fills. Quants retrets són dictats pel vostre amor propi ferit abans que

per una autèntica tendresa! N'hi ha prou: el terreny és massa gran...

¿He aconseguit demostrar que tot amor implica una exigència d'ascési, entesa com una preocupació, un esforç animós, lleial, intel·ligent, metòdic, perseverant, per mortificar l'egoisme que de manera incessant destorba l'amor, perquè cultivem en nosaltres tot allò que ens farà accedir a un amor més gran?

I si l'amor humà exigeix de l'ascési, amb molta més raó l'amor a Déu!”

P. Caffarel, *Editorial de maig de 1972*



## ELS PUNTS CONCRETS D'ESFORÇ

“Els matrimonis practiquen aquests mitjans tenint en compte tres línies directrius:

- **La gradualitat:** El Senyor ens espera allà on som. No cal cremar etapes no forçar els temps; es tracta de progressar des de la situació en què cadascú es troba.
- **La personalització:** No és possible un mateix ritme per a tothom, ja que l'evolució quan fem camí és personal i de la parella. No se'ns ha donat aquests mitjans per a desanimar-nos, sinó com a font d'inspiració i ajuda al llarg de la vida.
- **L'esforç:** De la mateixa manera que no hi ha amor sense moments de trobada, ni hi ha oració sense moments forts de diàleg i d'escolta, no hi ha conversió personal ni de parella sense una decisió de concretar els desitjos difusos de progrés en accions determinades que modifiquen la vida i que ens vagin construint dia a dia.”

*El Segon Alè, 1988*

## COMENÇANT UN NOU EQUIP

“Un alpinista no ha d'estar sobrecarregat amb equipatge innecessari. De la mateixa manera, en la nostra pujada cap a Déu, tenim tres exigències semblants:

Desfer-nos de tota càrrega innecessària.

Una dieta ben equilibrada d'aliment espiritual.

La necessitat de seguir en el camí de la santedat.

En la mesura que pugem la “muntanya del Senyor” (Salm 23) necessitem fer pauses a intervals regulars i qüestionar-nos sobre aquestes tres exigències. Hi ha coses a què estem inconvenientment amarrats? Estem tan absorts pel treball o per alguna afició que no hem tingut temps per a la família? Hem alimentat suficientment la nostra vida espiritual? Hauríem d'anar a missa amb més freqüència? Fem lectures espirituals? Quines són les nostres debilitats? Com podem lluitar per superar-les? Quins dons rebem que Déu vol que desenvolupem?”

Súper Regió EE.UU.



## LA REGLA DE VIDA. TESTIMONIS DE MATRIMONIS

“El desenvolupament espiritual es tradueix en gestos, en obres, per tal que la nostra fe no es limiti a un fet íntim, gairebé a una relació sentimental entre nosaltres i Déu.

En la ‘Regla de vida’ d’una persona casada no s’ha de perdre de vista el fet que aquest camí es fa en parella, i que és bonic caminar junts en la mesura que sigui possible.

Habitualment, quan complim el Deure de seure, fem balanç de la nostra vida de parella i de família, veiem com hem recorregut el mes examinant la nostra relació personal, conjugal i familiar amb Déu, les nostres relacions interpersonals en parella i en família; i després, la nostra inserció en la societat i en la comunitat eclesial, el nostre compromís de testimoni cristià.

Després d’aquest Deure de seure resulta útil posar per escrit els punts que cadascun de nosaltres vol proposar-se per al següent mes: l’anomenada ‘Regla de vida’. Posarem per exemple:

Fixar els moments, eventualment el lloc i la forma de l’oració que hauré de fer cada dia: un programa que no sigui massa ambiciós sinó, al contrari, que sigui certament possible de portar a terme amb una mica de bona voluntat. El cònjuge i el confessor ens podran ajudar a buscar la forma més idònia d’oració.

Estar més atents als altres i als seus desitjos, concretant aquesta atenció en alguna cosa pràctica,

que pot ser, per exemple, una major manifestació d’afecte, el respecte dels horaris, un major diàleg amb l’ancià que en família tendeix a aïllar-se.

Programar una jornada amb horaris no massa estrictes, de manera que quedi espai per a imprevistos i per a vèncer la temptació de buscar l’eficàcia per damunt de tot: no deixar-se dominar per l’ansia quotidiana.

Fixar els compromisos setmanals o mensuals de participació en la vida eclesial i de servei social.

No és fàcil establir una regla. Però si invoquem l’Esperit, no ens faltará el seu consell i la seva il·luminació. ‘L’Esperit intercedeix per nosaltres amb gemecs inefables’ (Rom 8:26); n’hi ha prou que ens posem en actitud d’escolta. I, si abans de complir el Deure de seure, l’hi demanem, Ell serà amb nosaltres, serà la tercera persona present que ens ajudarà i ens il·luminará. Potser és precisament per això, perquè hem d’endinsar-nos profundament en cadascun de nosaltres, que inconscientment deixem de costat aquesta ‘Regla de vida’ Precisament aquí, en aquest món interior, és on ens trobarem cara a cara amb el Senyor, sense vels, directament; on els nostres límits no només poden captar la dimensió dels obstacles sinó convertir-se en ponts cap a l’infinít, cap a Déu.

Vet aquí una doble dificultat per a posar en pràctica la ‘Regla de vida’: la capacitat de mirar dins d’un mateix i la trobada sincera amb el Senyor. Un cop més, el silenci, la capacitat de parar-se, el desig d’aïllar-se per un breu període de





temps, es converteixen en instruments indispensables per a poder intentar aquest viatge interior.

No es fa tot en un instant, sinó a poc a poc, com en busca d'una nova terra, de vegades encara verge, de vegades parcialment coneguda... Atenció: precisament aquí és el gran obstacle, la por de no ser capaços d'aconseguir en nosaltres aquells canvis que no tindrien altra excusa que la nostra incapacitat.

Ara bé: això no ha de considerar-se com un drama o una situació paralitzant; caldrà adonar-se que podem recolzar-nos en una 'pedra' que altres constructors han rebutjat, perquè esdevingui 'pedra angular' dins de nosaltres".

Carta EMD n.55. SR Itàlia

Benvolgudíssims amics: entre els punts concrets de compromís n'hi ha un que molt sovint es deixa de costat o s'utilitza malament perquè no entenem bé la seva essència i la seva finalitat. Ens referim a la 'Regla de vida'.

Si fem referència a la Carta, trobem aquesta definició: "La 'Regla de vida' (per suposat, cadascun dels esposos ha de tenir la seva) no és altra cosa que planificar els esforços que cadascú vol imposar-se per a respondre millor a la voluntat de Déu sobre ell".

Indubtablement, no serà inútil analitzar els diversos elements d'aquesta definició, per a intentar comprendre millor el seu sentit i aprofundir en allò que implica.

**Respondre millor a la voluntat de Déu.** Vet aquí el fi únic de la nostra vida. Dir "respondre" significa parlar d'una proposta rebuda. En efecte, no oblidem que Déu té sempre la iniciativa i que, per tant, la "Regla de vida" és, primer que res, una resposta, una resposta per estimar millor, per estimar més. Per tant, la "Regla de vida" es presenta com un mitjà perquè "allò que és millor" sigui a l'horitzó de la nostra vida.

**Que cadascú vol imposar-se.** Recordem que primer que res la regla de vida és personal, que pot no ser comunicada al propi cònjuge, encara que en certs moments de la nostra vida de parella pot ser convenient i fins i tot necessari tenir una "Regla de vida" comú.

Vol imposar-se: proposar-se una "Regla de vida" és una decisió, un acte lliure. Les nostres vides estan fetes de grans decisions i de petites decisions. Ens construïm per mitjà de les nostres decisions; i si tenim la voluntat d'estimar cada cop més, la nostra decisió ha de ser assumida, no acatada, i realitzada amb el pas del temps. La "Regla de vida" no és un bon propòsit que es fa i aviat s'abandona: en l'amor no hi ha pausa, i l'únic mitjà que tenim per a avançar en l'amor és no deixar mai de tendir cap a ell: s'assoleix no deixant mai de comprometre's!

**Planificar els esforços.** En una carta als nous equips de l'any 1971 es podia llegir: "El que cal trobar en primer lloc és l'orientació general de la pròpia "Regla de vida" que en un segon moment es concretarà en els punts d'aplicació". El pare Varillon, jesuïta francès que va predicar molts recessos, diu gairebé el



mateix: més que una decisió pràctica, és una orientació profunda. L'elecció de la 'Regla de vida' és, doncs, més seriosa del que sembla a primera vista.

Trobar l'orientació profunda de la pròpia "Regla de vida" té en compte diversos supòsits previs:

Primer que res, és una qüestió de discerniment lligada a la nostra psicologia, a un profund coneixement de nosaltres mateixos; per tant, és precís prendre's el temps necessari per tal de conèixer-se en profunditat, reflexionar, analitzar la nostra situació en tota circumstància;

També cal orar per a comprendre en quin sentit Déu vol que evolucionem: "Feu tot el que ell us digui!" (Gen 41, 55; Jn 2,5); tenim riqueses i talents: és voluntat de Déu que preferim allò que és positiu a allò que és negatiu: només després d'aclarir allò que és positiu podem aclarir allò negatiu, és a dir, el "vi que falta" (Jn 2,3).

Per tant, quan hàgim escollit aquesta orientació profunda de la nostra "Regla de vida", podem establir "el punt exacte en què centrarem el nostre esforç", i respondre així a la invitació de Maria a Canà: "Ompliu les piques!" (Jn 2,6).

No es tracta aquí d'enumerar els exemples de la "Regla de vida": "es podrien omplir pàgines amb allò de què ens hauríem d'alliberar, amb allò de què ens hauríem d'alimentar, amb allò a què ens hauríem d'exercitar".

L'elecció de la "Regla de vida" és una qüestió de proporcions. Sant Ignasi, per altra banda tan exigent,

va escriure màximes de summa prudència. Diu: "No heu de forçar massa el vostre cavall en les primeres etapes; si el forceu massa, el rebentareu, i no voldrà seguir endavant". I afegeix: "No s'ha de carregar massa la barca: acabarà enfonsant-se".

Per tant, és necessari que les nostres decisions siguin proporcionals al que podem pretendre de nosaltres mateixos en el moment precís. Allò que és el millor no és necessàriament el millor per a mi ara. El criteri per a una bona elecció és la pau i el goig!

Però, un cop més: mai s'ha de perdre de vista el fi que es persegueix: la recerca del veritable amor, la recerca de la santedat. Ja en el segle XVII deia Fénelon que cent cops es preferiria fer per Déu alguns grans sacrificis, però que la gràcia del veritable amor s'alimenta amb la fidelitat en les petites coses.

Així doncs, el compromís que requereix la "Regla de vida" és una petita cosa que es repeteix a cada moment, que posa contínuament a prova el nostre orgull, la nostra peresa, la nostra vehemència, etc. Es tracta d'exercitar-se en fer extraordinàriament bé les coses ordinàries, com els servents de les Noces de Canà.

Benoit e Marie Odile Touzard  
Mont-Saint-Aignan - France



## ROMANO GUARDINI. CARTES SOBRE L'AUTOFORMACIÓ. LETTERA SETIMA. LA LIBERTÀ

- Per què imposar-se una “Regla de vida”?

Així, doncs, quan mereix un home el qualificatiu de “lliure”? Quan externament és amo de les seves decisions. Quan s'independitza de la influència d'homes i coses i es comporta segons el dictamen de la seua pròpia intimitat. Però sobretot quan allò més profund de l'home, la seva consciència, imposa el seu domini sobre tot el món d'instints i passions.

La primera classe de llibertat és bona i digna de lluitar per ella. Serveix per a preparar el camí, però no supera l'exterioritat. És més important la segona: penetra més profundament en l'interior; sense ella, la primera no té valor. Fa que l'home sigui lliure en funció de l'actualització de la seua essència; fa que no visqui i obri com el seu ambient, sinó conforme a les exigències del seu propi ésser, que sigui idèntic a ell mateix, que senti segons els seus propis postulats, que pensi tal com a ell li sembla evident, que obri com li sembli més just, que en tota la seva conducta expressi la imatge d'allò que realment és. Només aquesta segona llibertat dóna valor a la primera. Però la tercera mena de llibertat, la més íntima, té un valor vertaderament decisiu, si l'home s'obre a l'espai cap a la llibertat moral; si ha de ser la seva consciència —veu de Déu en ell— la que imperi, i no l'instint, la passió o l'egoisme; si l'home es converteix en una persona, si la consciència serveix Déu i domina tot en nom de

la voluntat de Déu; llavors l'home és veritablement i plenament lliure. Perquè ser lliure vol dir pertànyer a un mateix, ser un amb si mateix. I el meu “jo” veritable i propi és la consciència; a ella li ha de pertànyer tot, i jo, si he de ser lliure, he de fer-me un amb ella. Només aquesta llibertat dóna a l'externa el seu valor, perquè fa que sigui llibertat d'home, no llibertat d'ocell. També presta el seu valor a la segona mena de llibertat, fent d'aquesta una llibertat digna d'un fill de Déu i no un simple desplegament d'energies naturals. Només ella és font de tota vitalitat i de tot impuls noble i fructífer.

Ara podem preguntar: és lliure per naturalesa, l'home? No. Ha de fer-se. És lliure en aquella forma elemental de poder anar per la dreta o per l'esquerra —com vulgui— en l'encreuament de dos camins. Però la llibertat autèntica, l'espiritual, ha de ser conquerida. I costa una lluita tenaç, infinitament àrdua. És curiós que quan un s'apropa a la gent que més presumeix de llibertat, s'adona que, freqüentment, gairebé no saben res de la veritable llibertat. Els qui saben veritablement què és la llibertat, els qui aspiren realment a assolir-la i han experimentat en difícil lluita quant allunyat està l'home de posseir-la plenament, ni la mencionen.

Però, com arribar-hi? Tres camins porten a la llibertat: coneixement, disciplina i unitat. “La veritat us farà lliures”, va dir el Senyor. Com més enfonsat està algú en l'esclavitud, menys es reconeix esclau. Si la seva situació comença a fer-se-li manifesta, comença a sortir el sol de l'alliberament. Qui, per exemple, participa o col·labora en la crueltat



d'altres simplement sense reflexionar, es vincula completament a aquesta situació. Qui amb absoluta naturalitat comparteix les bogeries de la moda, dels tòpics al parlar o de l'opinió pública, els mals costums, els hàbits depravats dels condeixebles, dels companys d'ofici o dels amics, naturalment, també és esclau. Però si una experiència qualsevol o un consell arriba a despertar-li la consciència i a fer-li veure fins a quin punt es porta servilment, fins a quin punt jutja inexactament, fins a quin punt resulta perniciososa qualsevol rutina... llavors potser experimenti la sensació que una bena li ha caigut dels ulls. S'avergonyeix. Ell mateix no comprèn com ha pogut ser i comportar-se d'aquesta manera. Les tenebres s'han esvaït, i ha quedat obert el camí cap a la llibertat. Veu quina és la situació i comprèn a quins objectius s'ha d'aplicar el seu esforç. Primerament, ha de clavar la mirada en el seu interior. No n'hi ha prou amb saber i dir: "sóc groller amb els altres". Cal preguntar-se: per què?, amb qui en particular? Potser llavors s'adonarà que allò que l'enfrontava amb l'altre fins al punt de mostrar-s'hi insolent era una enveja oculta o una gelosia secreta. No n'hi ha prou amb saber simplement: "sóc negligent en la meva feina". Cal preguntar-se: per què? Pot ser pura peresa o potser cansament. Però caldrà veure si aquest cansament està causat per no guardar cap ordre, per anar-se'n a dormir massa tard, per no voler solucionar al moment tots els assumptes que sorgeixen. No és suficient saber: "sóc irascible amb els altres, despietat en els meus judicis, impacient amb els qui

m'envolten". Cal fer-se la pregunta escrutadora: "per què?". Llavors potser es comprendrà que en últim terme tot procedeix de la passió; com dona alè, no encara dominada, a algun instint cec, causa de la nostra insatisfacció.

Per a comprendre's, doncs, a si mateix, convé preguntar: "en les meves relacions exteriors, on hi ha llaços que jo pugui trencar sense lesionar els meus deures? Depenc dels altres per la imitació, la vanitat o el respecte humà? Em fan esclau de les coses l'ambició, l'enveja, la cobdícia? Sóc esclau de la meva naturalesa per alguna passió, pels meus defectes o pels meus desordres? Quins són els meus defectes més destacats? Com es manifesten a l'exterior?".

D'aquest manera s'ha d'anar aconseguint a poc a poc un quadre exacte d'un mateix. Resulta molt pràctic reflexionar tan bon punt ens ha passat una cosa. Després d'un xoc, d'una baralla, cal preguntar-se: "com han arribat les coses fins a aquest punt? De què sóc culpable?" I ara, cal buscar amb noblesa la veritat! Que l'amor propi no pugui tergiversar les coses de manera que un sembli innocent! Un filòsof ha dit: "Quan la memòria afirma: 'Això ho has fet tu', l'orgull replica: 'Jo no puc haver fet una cosa així'. I la memòria es rendeix".

Però veiem una mica quina és la situació. Què és el que ha pres possessió de mi tan perfectament, que m'ha portat tan lluny? Si hem fet alguna cosa dolenta, hem de ser rigorosos amb nosaltres mateixos i preguntar-nos: "per què he arribat a aquest extrem? M'ha passat això mateix altres vegades? Hi ha alguna



cosa clavada en mi que m'arrossega fins aquí?”.

Després d'un fracàs, cal examinar-se: “què ha fallat? Quina ha estat la causa? Irreflexió, desordre, debilitat, desconfiança...?”. En ocasions com aquestes la consciència està més desperta, la mirada més neta, la veu interior més clara. Cal aprofitar-les.

En el repàs general del mes, del semestre, o de qualsevol temps passat, cal fer-se seriosament les preguntes següents: “Com ha passat? Què vaig fer bé? En què vaig fallar? Com vaig fer la meua feina? Com em vaig portar amb els parents, amb els companys, amb els professors, amb els superiors i els inferiors?”. També es pot fer servir per a això l'examen de consciència que precedeix la confessió i observar-se durant un cert temps respecte a una falta determinada.

Amb tot això no pretenc dir que hem d'estar sempre contemplant-nos, observant-nos i analitzant-nos. Una actitud així faria malbé el nostre esperit. L'ansietat, que veu faltes pertot arreu, i l'escrupolositat, que en tot hi veu pecat, són encara pitjors que una ceguesa ingènua, perquè falsegen la consciència i la sumeixen en la inseguretat. Però és necessari voler veure clar. Per això cal examinar-se de tant en tant i fer-ho amb tota sinceritat, amb una mirada que realment vulgui veure, amb un ull incorruptible, apreciament allò que és dolent com a dolent, allò que és important, com a important. Sense disculpar ni pal·liar res, sinó buscant la llum. D'aquí procedeix aquella llibertat que fa lliures.

Però la pura teoria no és encara absolutament res. Es necessita també la pràctica: disciplina i sacrifici. La veritable llibertat brolla i creix només en la disciplina. Si algú et parla de la llibertat i veus que aquesta no procedeix en ell de la disciplina, no el creguis. Per magnífiques que sonin les seues paraules, és pura falòrnia. Nosaltres som lliures de dret, no de fet. Així, doncs, entenc per llibertat la llibertat espiritual, no només el fet de poder anar a la nostra, per la dreta o per l'esquerra. Doncs bé, conquerir o no aquesta mena de llibertat depèn de la disciplina, però d'una disciplina rigorosa i sincera, que implica una lluita constant, observada dia rere dia, contra els llaços externs i, sobretot contra els interns, i un constant esforç per vèncer-se a si mateix.

- Cal no deixar-se vèncer pel desànim!

Però no hem de proposar-nos fer massa coses; n'hi ha prou amb unes poques, potser només una. Per exemple, n'hi ha prou amb posar-se a treballar a consciència i dedicar tota l'atenció a l'assoliment d'aquesta finalitat. Millorant en aquest camp determinat, les conseqüències es reflectiran també en tots els altres, perquè l'home és un tot vivent. Potser sigui més eficaç concretar encara més: “prepararé acuradament els meus deures de classe o les meves labors domèstiques”. Hem de buscar alguna cosa clara i precisa. A la nit examinarem com ens hem portat (examen de consciència). De matí cal renovar el propòsit. I cal practicar tot això un cert temps, fins que notem que ha arrelat fermament en l'ànima. Llavors ja podrem emprendre una altra cosa.





Els propòsits perden intensitat amb el temps; ens hi acostumem. Cal, doncs, fer-ne un de nou de tant en tant, refrescant d'aquesta manera l'empenta i l'entusiasme.

Aquesta és la veritable disciplina: lluitar amb heroisme i renovar-se constantment. Prepara't des del principi per a una llarga lluita. Les petiteses poden superar-se aviat, però les faltes de veritat s'assenten tan profundament en l'interior de l'home, que calen anys per a acabar amb elles.

Fins i tot pot ser que al principi de la lluita les coses empitjorin. Mentre tot es deixa marxar lliurement, no se sent res especial: no ens adonem de la gravetat de la situació. Però tan aviat com ens decidim a ocupar-nos decididament en l'ànima, tot es posa en moviment. L'atenció i la lluita contra un defecte concret fan que irrompi amb tota la seva força. Llavors es tracta de no dubtar ni desconcertar-se, sinó de perseverar.

Voldria cridar especialment l'atenció sobre un punt: pot ser que no es progressi gens: sempre els mateixos errors, de tal manera que l'ànim arriba a decaure. Però cal conèixer la naturalesa humana. Potser no es vegi un progrés especial en el punt escollit, però n'hi haurà en un altre. Pot passar, per exemple, que un combati la ira durant un llarg temps sense poder acabar-hi; però, sense adonar-se'n, s'haurà fet més bondadós amb els altres. Precisament el fet que ha hagut de lluitar tan durament i ha sentit tan profundament la seua debilitat, l'ha portat a aquest resultat. Un altre procura ser més ordenat i posar més cura en el seu

treball, i falla sempre. Doncs bé, a pesar de tot, sense adonar-se'n, dominarà amb major facilitat una passió. La lluita constant que ha portat a terme per a ser ordenat, li ha donat força, i així ja no es deixa arrossegar més per l'instint.







Equips de la Mare de Déu  
Catalunya – Menorca  
[www.emd-cm.cat](http://www.emd-cm.cat)

