Número especial
La Regla de vida

Equipos de Nuestra Señora
CURSO 2013-2014

Número especial
La Regla de vida

Con licencia eclesiástica.
Edita: E.N.S.
c/ San Marcos 3, 1º-1ª
28004 Madrid
Tel./Fax: 91 521 62 82
D. L. B 28055-1965
Impresión: Imagraf

ÍNDICE

Presentación 4

Etapas recorridas 6

¿Qué es la "Regla de vida"? 7

Mística de la "Regla de vida"... 8

La elección de una "Regla de vida" 9

Textos de apoyo 15

Presentación

Los Equipos de Nuestra Señora proponen una pedagogía muy concreta para el progreso en la vida espiritual y humana, que ayuda a los matrimonios a seguir en pareja el camino trazado por Cristo. Esta pedagogía se basa en tres pilares: las Orientaciones de Vida, los Puntos Concretos de Esfuerzo y una Vida de Equipo.

En este curso 2013-2014 el Movimiento vive el 2º año de las orientaciones recibidas en la *Carta de Brasilia*: "Atreverse a acoger y a ocuparse de los hombres". En este contexto, el Equipo Responsable Internacional reunido en julio en Burdeos ha propuesto la "Regla de vida" como punto concreto de esfuerzo a cultivar especialmente.

La mayoría de los Puntos Concretos de Esfuerzo conciernen a la pareja y son comunes para todos los miembros de los equipos. Sin embargo, la "Regla de vida" concierne particularmente a cada uno de los esposos y abre el horizonte a cualquier aspecto que pueda hacer progresar el perfeccionamiento de cada cónyuge, respetando su propia libertad, sus diferencias espirituales o humanas, así como el nivel de fe:

"La 'Regla de vida' consiste en fijarse aquel o aquellos puntos en los cuales cada uno de los miembros de la pareja decide personalmente concentrar sus esfuerzos, con el fin de continuar mejor en su dirección de crecimiento y responder con alegría a la llamada de amor que Dios les hace".

En el curso de la historia de los Equipos de Nuestra Señora, los Puntos Concretos de Esfuerzo han conocido muchos ajustes, a fin de hacerlos más eficaces. La "Regla de vida", especialmente, ha tenido varias definiciones distintas. Hemos elaborado este complemento al tema de estudio del año persiguiendo un doble objetivo: el primero, clarificar y unificar el concepto de lo que es la "Regla de vida"; el segundo, recoger el sentir del ERI que quiere revaluarla para que sea comprendida y practicada con más facilidad en este próximo curso.

No es un documento nuevo y original, sino una composición a partir de textos existentes, y en concreto:

- La *Guía de los Equipos de Nuestra Señora.*
- El documento oficial del ERI sobre la "Regla de vida" (1999).
- El documento *La mística de los Puntos Concretos de Esfuerzo y la participación* (2011), del Equipo Satélite de Pedagogía, del ERI.
- Textos recopilados del material de pilotaje de la SR de Italia.

Estamos seguros de que los equipistas encontrarán en las páginas siguientes un material de utilidad para profundizar en la mística y la ascesis de la "Regla de vida", un punto de esfuerzo que nos aboca realmente a vivir encarnadamente la espiritualidad conyugal y nuestra relación con el prójimo.

Pamplona, agosto de 2013
José Antonio y Amaya
Marcén-Echandi
/ P. Gabriel Larraya ofm.cap
Responsables de la SR España

Etapas recorridas

Resulta difícil comprender bien lo que representa la "Regla de vida", sin conocer las etapas que han llevado progresivamente a definir de una forma más adecuada el conjunto de los Puntos Concretos de Esfuerzo.

1.- A lo largo de los primeros años del movimiento, "la regla" (que todavía no se denominaba "Regla de vida") comprendía algunos puntos que se consideraban importantes para encuadrar la vida espiritual de las parejas de los Equipos de Nuestra Señora. Esos puntos consistían en: la frecuencia de los sacramentos de la Penitencia y de la Eucaristía, la oración personal y familiar, así como unos primeros esbozos del deber de sentarse.

2.- En 1947, la Carta propone una serie de "obligaciones" para orientar y respaldar los esfuerzos de los hogares. La primera de esas obligaciones era la de fijarse una regla de vida, para evitar la fantasía e incluso el caos en la vida espiritual de la pareja. "Esta regla de vida (cada esposo debe tener la suya propia), no es otra cosa que la determinación del tiempo y lugar que cada uno considera reservar para la asistencia a la misa, al sacramento de la penitencia, a la oración, a lo espiritual." Los aspectos humanos de la vida de pareja, no se habían tenido en cuenta todavía. Recordemos, también, el importante papel que se daba al sacerdote como "director de conciencia" que aconsejaba y controlaba.

3.- En 1970, la "Regla de vida" vuelve a ser definida de una forma más amplia (a partir de entonces, se tienen en cuenta los aspectos espirituales y humanos de la vida en pareja) y hace un llamamiento especial a la conciencia personal. No solamente la oración y la frecuencia asidua a la Palabra se desgajan del ámbito de la regla de vida, para convertirse en Puntos Concretos de Esfuerzo independientes, sino que además se exige que la ascesis cristiana entre a formar parte de la vida de todo miembro de los equipos, de manera que cada uno sea responsable de su propia evolución. La ascesis no debe interpretarse en el sentido estrecho de medio de mortificación, sino más bien como "el sentido de crecimiento humano y espiritual que cada uno sigue bajo la inspiración del Espíritu Santo".

4.- En 1976, en el documento "*¿Qué es un Equipo de Nuestra Señora?*", se enuncia el punto concreto de esfuerzo como "fijarse una regla de vida y revisarla todos los meses". Se refuerza la libertad de fijarse personalmente y en pareja una orientación de crecimiento: "Los equipos de Nuestra Señora no imponen a sus miembros ningún tipo determinado de espiritualidad: lo único que pretenden es ayudarles a comprometerse en familia en el camino trazado por Cristo". Pero este deseo de fijarse una dirección de crecimiento y escoger libremente las Orientaciones de Vida, no bastan por sí solos. Debemos desconfiar de quedarnos sólo con nuestra buena voluntad. Es importante, en este aspecto, contar con la ayuda mutua de los demás miembros del equipo: es lo que se conoce por "Participación" en las reuniones mensuales.

5.- En 1988, el Movimiento adopta un tercer documento fundamental, *El segundo aliento*, con el objetivo de ayudar a los equipos a encontrar nuevos motivos de ánimo y de orientación para vivir las aspiraciones de los ENS con toda la esperanza y vitalidad. Este segundo aliento percibe que en los Puntos Concretos de Esfuerzo no hay dispersión ni arbitrariedades: tienen una profunda coherencia interior, una lógica que los une y encadena, y les da un sentido de conjunto. Los Puntos Concretos de Esfuerzo, al ser asumidos, van a provocar un nuevo pensar, sentir y actuar, creando en nosotros actitudes de vida que persiguen descubrir la verdad sobre nosotros mismos y sobre la voluntad de Dios, para así aumentar nuestra capacidad de acogida y comunión.

El Movimiento reconoce que, entre las personas que lo integran a lo largo del mundo, las diferencias son muy grandes, tanto en el plano espiritual como en el humano. También es importante evitar la dispersión de esfuerzos, así como la sobrecarga de compromisos que pueda llevar al desánimo. Por ello no propone más Puntos Concretos de Esfuerzo al conjunto de sus miembros, dejando que cada miembro emprenda iniciativas personales que le lleven más lejos. El medio es: "Fijarse una regla de vida, que es una invitación a trabajar en la unificación de la personalidad y a encontrar la verdad de lo que somos".

¿Qué es la "Regla de vida"?

A menudo olvidamos que lo que el Señor nos pide es que respondamos cada día a su proyecto de amor y a su voluntad sobre nosotros (nuestra auténtica felicidad), para transformar nuestra vida en un verdadero encuentro con Él. Es en esta óptica que el Movimiento propone la "Regla de vida" como uno de los Puntos Concretos de Esfuerzo.

La "Regla de vida" es la búsqueda de un objetivo preciso con el cual empeñarse en la relación con Dios y con el prójimo; objetivo hacia el cual tender de modo particular durante un cierto tiempo, hasta construir un hábito o actitud (un mes, seis meses, un año, incluso más...). De esta forma, con un objetivo preciso, se conseguirá progresar en el crecimiento humano y cristiano adecuando

el paso a los descubrimientos hechos poco a poco, y estimulados por los pequeños éxitos conseguidos. Por su naturaleza, la "Regla de vida" es de carácter personal.

La "Regla de vida" queda inscrita en la lógica de los demás Puntos Concretos de Esfuerzo. Así, la Escucha de la Palabra y la Oración personal le harán entrar en contacto y diálogo con Dios, tomando una mejor conciencia de nuestra realidad en la verdad. El contacto personal con Dios por medio de la Palabra es el cimiento de toda vida espiritual. Gracias a la oración descubrimos y acogemos, día tras día, el proyecto concreto que el Señor tiene sobre nuestra persona y nuestra pareja. Así percibimos mucho mejor lo que eventualmente puede oscurecer la voluntad, y por tanto, lo que debemos mejorar o cambiar en nuestro comportamiento. De esta forma, haremos un examen personal que nos permitirá hacer una mejor elección de nuestra "Regla de vida".

Cuando se practican con asiduidad la lectura de la Palabra y la oración personal, la Oración conyugal se convierte, de alguna forma, en la expresión de ambas oraciones individuales haciéndola más fácil y más real, al haberla hecho más profunda. La oración conyugal nos hace percibir mejor a cada cónyuge el proyecto que Dios tiene sobre cada uno, contribuyendo así a construirnos un proyecto más coherente y, sobre todo, más dinámico de nuestra vida de pareja, percibiendo mejor las diversas reglas de vida posibles.

El Deber de sentarse (que se hace en la presencia del Señor) es una forma conyugal del examen personal que debe dirigir la elección de una "Regla de vida" y desemboca en las decisiones concretas de progreso para el matrimonio y la familia. Lo mismo el Retiro anual realizado en pareja es una ocasión para el resurgimiento espiritual más preciso y de una puesta a punto más profunda. Frecuentemente es también una posibilidad de mejorar el conocimiento del pensamiento divino y de las enseñanzas de la Iglesia que, a menudo, tenemos de una forma fragmentaria o incompleta, por no hacer correctamente las lecturas de la Palabra, o por dejarnos influir por los medios de comunicación. Este retiro puede servir como examen general de vida para relanzar nuestro camino de crecimiento.

Mística de la "Regla de vida"

No se debe subestimar el valor de una regla de vida, ni minimizar su importancia, pues ella abre horizontes personales que pueden ayudar a cada uno a "dar un paso más" para responder al amor y a la llamada de Dios. No se puede olvidar que es grande la alegría en el cielo cuando alguien da un pequeño paso en la dirección adecuada. Así, en lugar de ser un "pequeño" punto concreto de esfuerzo, marginal y limitado, la "Regla de vida" interpela directamente nuestra libertad "de amar más". Además, es urgente que los matrimonios cristianos de hoy sean verdaderos testimonios de adhesión a la Palabra de Dios, tanto por sus convicciones personales como por su coherencia de vida.

Hay una palabra que aparece con frecuencia en los escritos del padre Caffarel: "exigencia". Él nos recuerda, en muchos textos, su convicción íntima de que al amor de Dios por el hombre, éste debe responder con un amor igualmente radical. La vida cristiana es exigente, pasa por la Cruz. Y, dirigiéndose a los matrimonios, él los exhorta así: "No hay vida cristiana sin exigencia. Como personas y como parejas, en su amor y en su misión, sed exigentes y nunca quedareis decepcionados".

La "Regla de vida" es un poderoso medio de conversión y renacer constante, como lo refleja la afirmación de Álvaro y Mercedes Gómez-Ferrer, antiguos responsables del ERI, en su documento *Mística de los Puntos Concretos de Esfuerzo y la participación*: "Antes de fijarse una regla de vida se necesita conocerse, conocer las propias debilidades, las heridas, los puntos sobre los que necesitamos trabajar. Los demás nos pueden ayudar a escoger esa regla. El equipo también puede ayudarnos porque podríamos tratar de evitar asumir nuestra propia responsabilidad. Se necesita comprender que un camino espiritual no es siempre de un progreso continuo. Es un comenzar y recomenzar incesante. Por eso es que debemos revisar periódicamente esa regla."

Una "Regla de vida" ayuda a modelar nuestra voluntad, no solo en la vida diaria sino en la vida espiritual, haciéndonos menos impulsivos, menos egoístas, más unidos a las necesidades de nuestro alrededor. Con ella nos esforzamos para alcanzar objetivos concretos a través de medios concretos, ya sea por la profundidad de nuestra vida de oración personal, conyugal o familiar, ya sea por la corrección de malos hábitos u omisiones. El crecimiento espiritual obtenido a través de la "Regla de vida" nos puede traer más paz y serenidad, y esto será un signo de venida del Reino.

La elección de una "Regla de vida"

Para que la "Regla de vida" escogida sea realmente la que mejor convenga a nuestro crecimiento, se requiere que hagamos un esfuerzo para conocernos a nosotros mismos. Necesitamos entonces, reflexionar y rezar, e incluso

pedir consejo. Una reflexión seria basada en la oración y en la meditación puede ofrecernos pistas importantes que nos ayudarán en esa elección. Si la "Regla de vida" tiene por objetivo llevarnos a progresar en la vida cristiana, se necesita de un esfuerzo en una triple dirección:

• Liberarse (¿de qué?)

• Alimentarse (¿con qué?)

• Ejercitarse (¿en qué?)

La "Regla de vida" no puede ser igual para todos, ya que somos diferentes. Dios tiene un proyecto para cada uno de nosotros, que no siempre es fácil de entender. A través de pasos cortos de crecimiento y desarrollando reglas de vida apropiadas, gradualmente vamos amoldando nuestra vida al plan que Dios trazó para nosotros.

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA AYUDAR A ELEGIR UNA REGLA DE VIDA

• **Abrirse al amor de Dios, por la oración.** Al sentirnos amados, nos haremos más exigentes con nosotros mismos y esto nos impulsará a transformar nuestra vida. Para el desarrollo de una verdadera capacidad de escucha y de diálogo con Dios se necesita un tiempo fuerte de oración, en el que el Señor nos ilumine sobre las decisiones concretas a tomar. Muchos equipistas escogen su "Regla de vida" durante un retiro espiritual.

• **La "Regla de vida" es personal y apuntará, siempre que sea posible, a lo esencial.** Cada cónyuge es invitado a fijarse una "Regla de vida" personal, que no debe limitarse a conseguir solo el progreso individual, sino el del matrimonio y de la vida familiar y social. Se trata, por lo tanto, de saber desarrollar nuestros dones y cualidades personales, así como poder corregir algunos de nuestros puntos débiles, para que se beneficien de nuestra mejora cuantos conviven con nosotros o tenemos cerca. Cuando se hace difícil definir una regla de vida, muchas veces el cónyuge, el consiliario espiritual o un compañero de equipo nos puede orientar o indicarnos las tendencias que debemos combatir, los dones que podríamos desarrollar, un progreso que, según ellos, podríamos hacer. Pero sobre todo ha de ser la propia conciencia, madura y formada, la que asegure esta elección con libertad.

• **Flexible y exigente.** La "Regla de vida" no es un fin en sí misma, sino un medio; algo para progresar. Por esta razón, debe limitarse a ser razonable y accesible (hay que evitar ser demasiado ambiciosos). A su vez debe ser flexible y exigente. Flexible, para poder ser adaptada, o incluso cambiada, según la realidad vivida; y exigente por ser esencial en nuestra vida. La "Regla de vida" debe ser simple, precisa y, por qué no, escrita, para recordarla mejor.

• **La "Regla de vida" debe revisarse mensualmente.** Es saludable, mes tras mes, darse cuenta del progreso realizado y del camino recorrido, así como de las dificultades encontradas en ese camino. Esto ayuda a estimular el ingenio. Se cambia la "Regla de vida" cuando se ha logrado un progreso, evitando la tentación de posponer el cambio de una en la que se alcanzó éxito por otra que puede resultar un desafío mayor y necesaria para nuestro crecimiento.

• **La "Regla de vida" en el seno de la pareja.** Cada cónyuge debe tener su propia "Regla de vida" y puede concernir a temas muy diversos, como son los referentes a la conciencia individual, íntima de cada persona, y a otros que se refieren a aspectos más prácticos de la vida conyugal o familiar. En estos últimos la complicidad y la ayuda mutua entre los esposos pueden ser muy eficaces, mientras que en los campos de la conciencia íntima, la discreción debe ser preservada.

• **Buscar consejo.** La experiencia demuestra que somos malos conocedores y jueces de nosotros mismos; que a veces necesitamos vernos con los ojos de los demás. Ser cristiano significa tener humildad para pedir ayuda y consejo. Nadie puede sustituirnos para fijarnos nuestra "Regla de vida", pero aquellos a quienes el Señor nos ha puesto al lado, nos pueden indicar una tendencia a combatir, un don a desarrollar o los progresos que según ellos podemos hacer:
— El cónyuge: la Sentada es un momento propicio.
— El consiliario o el confesor: que nos ayuda a discernir lo esencial para nuestra vida espiritual y propone medios para mejorarla.
— Nuestro Equipo: participar nuestra "Regla de vida" no es obligatorio pero puede ser ocasión de dejarse ayudar, ya que los demás nos conocen mejor de lo que pensamos.

• **¿Cómo vivir la participación sobre la "Regla de vida" en la reunión de equipo?**
Es importante respetar la personalidad y la evolución humana y espiritual de cada uno. No es conveniente compartir el contenido de una regla de vida relacionada con aspectos íntimos y personales. No obstante, siempre será útil, en la reunión de equipo, conocer si los demás siguen su regla de vida y se esfuerzan en mantenerla, para animarse mutuamente y ayudarse con la oración de los unos por los otros. La participación sobre la "Regla de vida", más que corrección fraterna, implica escucha y acogida, compren-

sión y compasión, disculpa y perdón, búsqueda compartida e imaginación y, sobre todo, animación.

ALGUNOS EJEMPLOS DE REGLA DE VIDA

Es muy difícil presentar ejemplos de reglas de vida que puedan corresponder a la "dirección personal de crecimiento" así como a la "personalización de cada uno". Los ejemplos que se dan a continuación pueden dar algunas pistas de orientación, así como los procedimientos que puedan ayudar a acertar con su elección. Evidentemente, cada uno debe hacer esa elección en plena libertad, tanto en sus métodos como en su seguimiento.

CAMPO	ORIENTACIÓN	APLICACIÓN
Vida espiritual: Por ejemplo, dificultad para encontrar tiempo suficiente para hacer oración.	Decisión de estar más disponibles a las llamadas del Señor.	Levantarse, cada día, un cuarto de hora antes para hacer oración en condiciones óptimas.
Formación espiritual: Dificultad para comprender textos de la Biblia, en su adecuada interpretación.	Voluntad para mejorar sus propios conocimientos.	Obligarse a leer comentarios sobre los Evangelios. Comunicar los descubrimientos al cónyuge e hijos.
Vida conyugal y familiar: Dificultad de prestar atención a los demás, cuando se vuelve a casa después del trabajo.	Esforzarse en el sentido de pertenencia a un movimiento de Iglesia.	Tomarse un tiempo para la convivencia y la escucha, aunque se esté fatigado.
Vida de Equipo: Ausencia de verdaderos contactos con otros equipos.	Mejorar el sentido de pertenencia a un movimiento de Iglesia.	Participar en los encuentros regionales. Unirse en las oraciones al responsable de sector. Tener contactos con equipos próximos. Leer y comentar la Carta.
Vida profesional: Dificultad para conocer con profundidad a sus compañeros de trabajo.	Considerar a los demás desde el punto de vista de que son "personas".	Tomar más en cuenta las dificultades o problemas de esos compañeros. Practicar la compasión. Hablarles de lo que nos hace vivir.
Vida religiosa: Fácil crítica hacia la Iglesia y su jerarquía y orientación.	Amar y hacer amar la Iglesia.	Leer y hacerse explicar las enseñanzas de la Iglesia. Ser más acogedores con los sacerdotes y religiosos.

LECTURAS BÍBLICAS QUE AYUDAN A LA HORA DE ELEGIR LA "REGLA DE VIDA":

• Elogio de la Ley Divina (*Salmo 119*)

• Las Bienaventuranzas (*Mt 5, 3-12*)

• Diálogo con Nicodemo (*Jn 3, 1-21*)

• La Vid y los sarmientos (*Jn 15, 1-17*)

• Capítulo 12 de la *Carta a los Romanos*

• El gemido de la creación y de los creyentes (*Rom 8, 18-26*)

• Entrega de Pablo a Cristo hasta la meta en *Fil 3, 9-17*

• Exhortación de Pablo en *1 Cor 15, 57*, y paralelos (*Jn 3,5s*; *1 Cor 6,8s*; *2 Cor 5,1-10*)

Textos de apoyo

DISCURSO A LOS EQUIPOS ANTE EL CARDENAL JULLIEN

"He de mencionar aquí, al final de esta larga enumeración de ayudas que la Carta ofrece, un medio de progresar que tiene entre nosotros un lugar de honor: pararnos periódicamente para situar nuestra vida bajo la luz de la voluntad de Dios, para verificar, desde la lealtad y la generosidad, en qué medida permanecemos fieles, para precisar las medidas que nos permitirán responder mejor:

• A nivel individual: Este método encuentra su aplicación en la 'Regla de vida'. La Carta, que se ofrece a hogares muy diferentes en edad, cultura y formación espiritual, sólo puede proponer un programa mínimo. También pide que cada miembro se dé a sí mismo un 'reglamento' de vida que determine las obligaciones que él crea que se debe imponer para responder mejor a la llamada del Señor.

• A nivel de pareja, es el famoso 'Deber de sentarse'.

• A nivel de equipo es la reunión de fin de año, llamada 'Balance', donde con franqueza y buena voluntad se acuerdan aquellos cambios que conviene adoptar, los pasos que en adelante hay que proyectar para que la Vida de Equipo progrese en el plano de la oración, del estudio y de la amistad fraterna."

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

LAS EXIGENCIAS DE CRISTO VAN VERDADERAMENTE LEJOS

"¿Este Cristo no desalentaría a las almas de buena voluntad?

Sin duda, al presentársenos este ideal en toda su brillante pureza, Él quiere que ajustemos nuestra vida a Él, pero quiere también, y antes que nada, que confrontemos nuestra manera de pensar y de vivir con sus exigencias, para que descubramos todo lo que en nosotros las rechaza, las contradice, para que, en una palabra, nos concienciemos de nuestra condición de pecadores.

¿Y no será eso lo que nos incomoda tan cruelmente? Tenemos tanta necesidad de estar satisfechos con nosotros mismos, de poder aprobar nuestros actos; por otra parte, si abrimos el Evangelio, quedamos obligados a confrontarnos.

El ideal evangélico es difícil de realizar, es cierto. Pero antes debemos aceptarlo, adherirnos a él, reconociendo hasta qué punto estamos alejados de él; cuando queremos con toda sinceridad conformar nuestra vida al Evangelio, la gracia del Señor vendrá en nuestra ayuda".

P. Caffarel - Carta mensual de los Equipos de Nuestra Señora, nov. 1963

OTRA VEZ LA ASCESIS

"Si sabéis amar, sabéis lo que es la ascesis. Quienes aman, practican necesariamente la ascesis. Ya que la ascesis no es una exigencia arbitraria de un predicador taciturno, sino que es la exigencia fundamental del amor. No hay medalla sin reverso, no hay moneda que no tenga cara y cruz: amor y ascesis son las dos caras de la misma realidad.

Jamás progresaré en el amor del otro si no mortifico el amor de mi mismo mientras continúe siendo vivo y exigente. En efecto, no me es posible dar y tomar al mismo tiempo, tener una actitud fundamental de entrega de mí mismo y obedecer a mi codicia, ser oblativo y captativo, comprometerme y reservarme, tener mi polo en mí y en el otro.

[...] Ama a tu esposa, a tu marido y desea amarle más cada día; porque no existe amor en el corazón que diga 'ya es suficiente' y no desee amar siempre más y mejor. No obstante comprobad que muchas cosas os frenan, entorpecen, aminoran el arranque de amor. Por ejemplo, en la conversación está esa necesidad de no ceder, de tener siempre razón; cuando suena el teléfono, la secreta esperanza de que estorbará al otro antes para contestar; el demonio del silencio que os impide entregar lo mejor de vosotros mismos, por ejemplo, con ocasión de la oración conyugal. Y todas esas impaciencias...

[...] Sería bueno que os interrogarais también sobre las relaciones con los hijos. ¡Cuántos reproches os los dicta más el amor propio herido y no una verdadera ternura! Pero basta, el terreno es demasiado amplio...

¿He logrado demostrar que todo amor implica una exigencia de ascesis, entendiéndola como una preocupación, un animoso esfuerzo, leal, inteligente, metódico, perseverante, para mortificar el egoísmo que incesantemente estorba al amor, para cultivar en nosotros todo cuanto nos hará acceder a un mayor amor?

Y si el amor humano exige la ascesis, ¡con cuánta más razón el amor a Dios!"

P. Caffarel, editorial de mayo de 1972

LOS MEDIOS CONCRETOS DE ESFUERZO

"Los matrimonios practican estos medios teniendo en cuenta tres líneas directrices:

• **La gradualidad**: El Señor nos espera allí donde estamos. No hay que quemar etapas ni forzar los tiempos; se trata de progresar desde la situación en que cada uno se encuentra.

• **La personalización**: No es posible el mismo ritmo para todos, pues la evolución de este caminar es personal y de la pareja. Estos medios no se han dado para desanimarnos, sino como fuente de inspiración y ayuda a lo largo de la vida.

• **El esfuerzo**: Lo mismo que no hay amor sin momentos de encuentro, ni hay oración sin momentos fuertes de diálogo y escucha, no hay conversión personal y de pareja sin una decisión de concretar los deseos difusos de progresar, en acciones determinadas que modifiquen la vida y que nos vayan construyendo día a día."

El Segundo Aliento, 1988

COMENZANDO UN NUEVO EQUIPO

"Un alpinista no debe estar sobrecargado con equipaje innecesario. Debe De la misma manera, en nuestra subida hacia Dios, tenemos tres exigencias semejantes:

• Deshacernos de toda carga innecesaria.

• Una dieta bien balanceada de alimento espiritual.

• La necesidad de seguir en el camino de la santidad.

En la medida en que subimos a la "montaña del Señor" (Salmo 23) necesitamos hacer pausas a intervalos regulares y cuestionarnos acerca de esas tres exigencias. ¿Hay cosas de las que estamos inconvenientemente amarrados? ¿Estamos tan absorbidos por el trabajo o por alguna afición que no hemos tenido tiempo para la familia? ¿Hemos alimentado suficientemente nuestra vida espiritual? ¿Deberíamos ir a Misa con más frecuencia? ¿Hacemos lecturas espirituales? ¿Cuáles son nuestras debilidades? ¿Cómo podemos luchar para superarlas? ¿Qué dones recibimos que Dios quiere que desarrollemos?"

Súper Región EE.UU.

LA REGLA DE VIDA. TESTIMONIOS DE MATRIMONIOS

"El desarrollo espiritual se traduce en gestos, en obras, para que nuestra fe no se limite a un hecho íntimo, casi a una relación sentimental entre nosotros y Dios.

En la 'Regla de vida' de una persona casada no debe perderse de vista el hecho de que este camino se hace en pareja, y que es hermoso caminar juntos en la medida de lo posible.

Habitualmente, cuando cumplimos el Deber de sentarnos, hacemos balance de nuestra vida de pareja y de familia, vemos cómo hemos recorrido el mes examinando nuestra relación personal, conyugal y familiar con Dios, nuestras relaciones interpersonales en pareja y en familia; y después, nuestra inserción en la sociedad y en la comunidad eclesial, nuestro compromiso de testimonio cristiano.

Tras este Deber de sentarnos resulta útil poner por escrito los puntos que cada uno de nosotros quiere proponerse para el siguiente mes: la llamada 'Regla de vida'. Podremos por ejemplo:

• Fijar los momentos, eventualmente el lugar y la forma de la oración que habremos de hacer cada día: un programa que no sea demasiado ambicioso sino, por el contrario, que sea ciertamente posible llevar a cabo con un poco de buena voluntad. El cónyuge y el confesor podrán ayudarnos a buscar la forma más idónea de orar.

• Comprometernos a corregir un defecto (uno cada vez) o mejorar un aspecto de nuestro carácter, preferiblemente decidiendo con el cónyuge la modalidad del propósito.

• Prestar más atención a los otros y a sus deseos, concretando esta atención en algo práctico, que puede ser, por ejemplo, una mayor manifestación de afecto, el respeto de los horarios, un mayor diálogo con el anciano que en familia tiende a aislarse.

• Programar una jornada con horarios no demasiado estrictos, de suerte que quede espacio para imprevistos y para vencer la tentación de buscar eficacia por encima de todo: no dejarse dominar por el ansia cotidiana.

• Fijar los compromisos semanales o mensuales de participación en la vida eclesial y de servicio social.

No es fácil establecer una regla. Pero si invocamos al Espíritu, no nos faltará ciertamente su consejo y su iluminación. 'El Espíritu intercede por nosotros con gemidos inefables' (Rom 8:26); basta con que nos pongamos en actitud de escucha. Y si antes de cumplir el Deber de sentarnos, se lo pedimos, Él estará con nosotros, será la tercera persona presente que nos ayudará e iluminará. Tal vez es precisamente por esto por lo que debemos ahondar profundamente en cada uno de nosotros que, inconscientemente, dejamos a un lado esta 'Regla de vida'. Precisamente aquí, en este mundo interior, es donde nos encontramos cara a cara con el Señor, sin velos, directamente; donde nuestros límites no sólo pueden captar la dimensión de los obstáculos sino convertirse en puentes tendidos hacia el infinito, hacia Dios.

He aquí entonces una doble dificultad para poner en práctica la'Regla de vida': la capacidad de mirar dentro de uno mismo y el encuentro sincero con el Señor. Una vez más, el silencio, la capacidad de detenerse, el deseo de aislarse por un breve período de tiempo, se convierten en instrumentos indispensables para poder intentar este viaje interior.

No todo se realiza en un instante, sino poco a poco, como en busca de una nueva tierra, a veces todavía virgen, a veces parcialmente conocida... Atención: precisamente aquí está el gran obstáculo, el miedo a no ser capaces de conseguir en nosotros aquellos cambios que no tendrían otras excusas que nuestra incapacidad.

Ahora bien: esto no debe considerarse como un drama o una situación paralizante; será necesario caer en la cuenta de que podemos apoyarnos en una 'piedra' que otros constructores han desechado, para que llegue a ser 'piedra angular'dentro de nosotros."

Carta END n. 55. SR Italia

Queridísimos amigos: entre los puntos concretos de compromiso hay uno que muy frecuentemente se deja a un lado o se utiliza mal porque no entendemos bien su esencia y su finalidad. Nos referimos a la "Regla de vida".

Si hacemos referencia a la Carta, encontramos esta definición: "La 'Regla de vida' (por supuesto, cada uno de los esposos tiene que tener la suya propia) no es otra cosa que planificar los esfuerzos que cada uno quiere imponerse para mejor responder a la voluntad de Dios sobre él".

Indudablemente, no será inútil analizar los diversos elementos de esta definición, para intentar comprender mejor su sentido y profundizar en lo que implica.

• **Responder mejor a la voluntad de Dios**. He ahí el fin único de nuestra vida. Decir "responder" significa hablar de una propuesta recibida. En efecto, no olvidemos que Dios tiene siempre la iniciativa y que, por tanto, la "Regla de vida" es ante todo una respuesta, una respuesta para amar mejor, para amar más. Por consiguiente, la "Regla de vida" se presenta como un medio para que "lo mejor" esté en el horizonte de nuestra vida.

• **Que cada uno quiere imponerse**. Recordemos ante todo que la "Regla de vida" es personal, que puede no ser comunicada al propio cónyuge, si bien en ciertos momentos de nuestra vida de pareja puede ser conveniente y hasta necesario tener una "Regla de vida" común.

Quiere imponerse: proponerse una "Regla de vida" es una decisión, un acto libre. Nuestras vidas están hechas de grandes decisiones y de pequeñas decisiones. Nos construimos mediante nuestras decisiones; y si tenemos la voluntad de amar cada vez más, nuestra decisión debe ser asumida, no acatada, y realizada en el paso del tiempo. La "Regla de vida" no es un buen propósito que se hace y pronto se abandona: en el amor no hay pausa, y el único medio que tenemos para avanzar en el amor es no dejar nunca de tender a él: ¡se alcanza no dejando nunca de comprometerse!

• **Planificar los esfuerzos**. En una carta a los nuevos equipos del año 1971 podía leerse: "Lo que hay que encontrar ante todo es la orientación general de la propia "Regla de vida" que en un segundo momento se concretará en los puntos de aplicación".
El Padre Varillon, jesuita francés que predicó muchos retiros, dice casi lo mismo: más que una decisión práctica, es una orientación profunda. La elección de la "Regla de vida" es, pues, más seria de lo que parece a primera vista.

Encontrar la orientación profunda de la propia "Regla de vida" tiene en cuenta varios supuestos previos:

• Ante todo, es una cuestión de discernimiento ligada a nuestra psicología, a un profundo conocimiento de nosotros mismos; por consiguiente, es preciso tomar el tiempo necesario para conocerse en profundidad, reflexionar, analizar nuestra situación en toda circunstancia;
• También es preciso orar para comprender en qué sentido Dios quiere que evolucionemos: "¡Haced todo lo que él os diga!" (*Gen 41,55; Jn 2,5*); tenemos riquezas y talentos: es voluntad de Dios que prefiramos lo positivo a lo negativo: sólo después de haber aclarado lo positivo podemos aclarar lo negativo, es decir el "vino que falta" (*Jn 2,3*).

Por consiguiente, cuando hayamos escogido esta orientación profunda de nuestra "Regla de vida", podremos establecer "el punto exacto en el que centraremos nuestro esfuerzo", y responder así a la invitación de María en Caná: "Llenad de agua las tinajas!" (*Jn 2,6*)
No se trata aquí de enumerar los ejemplos de "Regla de vida": "se podrían llenar páginas con aquello de lo que tenemos que liberarnos, con aquello de lo que tenemos que alimentarnos, con aquello en lo que debemos ejercitarnos".

La elección de la "Regla de vida" es una cuestión de proporciones. San Ignacio, por otro lado tan exigente, escribió máximas de suma prudencia. Dice: "No tenéis que forzar demasiado a vuestro caballo en las primeras etapas; si lo forzáis demasiado, lo reventaréis, y no querrá seguir adelante". Y añade: "No hay que cargar demasiado la barca: acabará hundiéndose".

Por tanto, es necesario que nuestras decisiones sean proporcionales a lo que podemos pretender de nosotros mismos en el momento preciso. Lo que de suyo es lo mejor, no es necesariamente lo mejor para mí ahora. ¡El criterio para una buena elección es la paz y el gozo!

Pero, una vez más: nunca hay que perder de vista el fin que se persigue: la búsqueda del verdadero amor, la búsqueda de la santidad. Ya en el siglo XVII decía Fenelón que cien veces se preferiría hacer por Dios algunos grandes sacrificios, pero la gracia del verdadero amor se alimenta con la fidelidad en las cosas pequeñas.
Así, pues, el compromiso que requiere la "Regla de vida" es una pequeña cosa que se repite en cada momento, que pone continuamente a prueba nuestro orgullo, nuestra pereza, nuestra vehemencia, etc. Se trata de ejercitarse en hacer extraordinariamente bien las cosas ordinarias, como los sirvientes de las Bodas de Caná.

Benoit e Marie Odile Touzard Mont
Saint-Again - France

ROMANO GUARDINI. *CARTAS SOBRE LA AUTOFORMACIÓN. LETTERA SETTIMA. LA LIBERTÀ*

• ¿Por qué imponerse una "Regla de vida"?

Así, pues, ¿cuándo merece un hombre el calificativo de "libre"? Cuando externamente es dueño de sus decisiones. Cuando se independiza del influjo de hombres y de cosas y se comporta según el dictamen de su propia intimidad. Pero sobre todo cuando lo más profundo del hombre, su conciencia, impone su señorío sobre todo el mundo de instintos y pasiones.

La primera clase de libertad es buena y digna de que se luche por ella. Sirve para preparar el camino, pero no supera la exterioridad. Más importante es la segunda: penetra más profundamente en el interior; sin ella carece de valor la primera. Hace al hombre libre en función de la actualización de su esencia; hace que no viva y obre como su ambiente, sino conforme a las exigencias de su propio ser, que sea idéntico a sí mismo, que sienta según postulados propios, que piense tal como a él le parece evidente, que obre como le parezca más justo, que en toda su conducta exprese la imagen de lo que realmente es. Sólo esta segunda libertad da valor a la primera. Pero la tercera clase de libertad, la más íntima, tiene un valor verdaderamente decisivo, si el hombre se abre al espacio hacia la libertad moral; si ha de ser su conciencia -voz de Dios en él- la que impere, y no el instinto, la pasión o el egoísmo; si el hombre se convierte en una persona, si la conciencia sirve a Dios y domina todo en nombre de la voluntad de Dios; entonces el hombre es verdadera y plenamente libre. Porque ser libre quiere decir pertenecerse a sí mismo, ser uno consigo mismo. Y mi "yo" verdadero y propio es la conciencia; a ella debe pertenecer todo, y yo, si he de ser libre, debo hacerme uno con ella. Sólo esta libertad da a la externa su valor, porque hace que sea libertad de hombre, no libertad de un pájaro. También presta su valor al segundo modo de libertad, haciendo de ella libertad digna de un hijo de Dios y no un mero despliegue de energías naturales. Sólo ella es fuente de toda vitalidad y de todo impulso noble y fructífero.

Ahora podemos preguntar: ¿es libre por naturaleza el hombre? No. Tiene que hacerse. Es libre en esa forma elemental de poder ir por la derecha o por la izquierda -como quiera- en el cruce de dos caminos. Pero la libertad auténtica, la espiritual, tiene que ser conquistada. Y cuesta una lucha tenaz, infinitamen-

te ardua. Es curioso que cuando uno se acerca a la gente que más alardea de libertad, advierte con frecuencia que apenas saben algo de la libertad verdadera. Los que saben verdaderamente qué es la libertad, los que aspiran realmente a ella y han experimentado en difícil lucha cuán lejos está el hombre de poseerla plenamente, ni la mencionan.

Pero ¿cómo llegar a ella? Tres caminos llevan a la libertad: conocimiento, disciplina y unidad. "La verdad os hará libres", dijo el Señor. Uno está más profundamente hundido en la esclavitud, cuanto menos se reconoce esclavo. Si su situación empieza a hacérsele manifiesta, empieza a amanecer la liberación. El que, por ejemplo, participa o colabora en la crueldad de otros simplemente sin reflexionar, se vincula por entero a tal situación. Quien con absoluta naturalidad comparte las locuras de la moda, de los tópicos en el hablar o de la opinión pública, las malas costumbres, los hábitos depravados de los condiscípulos, de los compañeros de oficio o de los amigos, naturalmente también es esclavo. Pero si una experiencia cualquiera o un consejo llega a despertarle la conciencia y hacerle ver cuán servilmente se porta, cuán inexactamente juzga, cuán perniciosa resulta cualquier rutina..., entonces puede que experimente como que una venda se le cae de los ojos. Se avergüenza. Él mismo no comprende cómo ha podido ser y comportarse de ese modo. Las tinieblas se han disipado, y ha quedado abierto el camino hacia la libertad. Ve cuál es la situación y comprende a qué objetivos tiene que aplicar su esfuerzo. Ante todo tiene que clavar la mirada en su interior. No basta saber y decir: "soy grosero con los demás". Debe preguntarse: ¿por qué? ¿con quién en particular? Tal vez entonces se dará cuenta de que aquello que le enfrentaba con el otro hasta el punto de mostrarse insolente con él, era una envidia oculta o unos celos secretos. No basta saber simplemente: "soy negligente en mi trabajo". Hay que preguntarse: ¿por qué? Puede ser pura pereza o quizá cansancio. Pero habrá que ver si este cansancio está a su vez causado por no guardar ningún orden, por acostarse demasiado tarde, por querer solucionar al momento todos los asuntos que se ofrecen. No es suficiente saber: "soy irascible con los demás, despiadado en el juicio, impaciente con quienes me rodean". Se requiere la pregunta escrutadora: "¿por qué?". Entonces tal vez se comprenderá cómo en último término todo procede de la pasión; cómo alienta, no dominada todavía, algún ciego instinto, causa de nuestra insatisfacción.

Para comprenderse, pues, a sí mismo, conviene preguntar: "en mis relaciones exteriores, ¿dónde hay lazos que yo pueda romper sin lesionar mis deberes? ¿dependo de los demás por la imitación, la vanidad o el respeto humano? ¿me hacen esclavo de las cosas la ambición, la envidia, la codicia? ¿soy esclavo de mi naturaleza por alguna pasión, por mis defectos o por mis desórdenes? ¿cuáles son mis defectos más destacados? ¿cómo se manifiestan al exterior?".

De este modo ha de ir consiguiéndose poco a poco un cuadro exacto de sí mismo. Resulta sumamente práctico reflexionar tan pronto como nos ha ocurrido una cosa. Después de un choque, de un altercado, preguntarse: "¿cómo han llegado las cosas a tal punto? ¿de qué soy culpable?" Ahora que, ¡buscar con nobleza la verdad! ¡que no pueda el amor propio retorcer las cosas de tal modo que aparezca uno inocente! Un filósofo ha dicho: "Cuando la memoria afirma: 'Esto lo has hecho tú', el orgullo replica: 'Yo no puedo haber hecho tal cosa'. Y la memoria se rinde".

Pero veamos un poco cuál es la situación. ¿Qué es lo que se ha posesionado tan perfectamente de mí, que me ha llevado tan lejos? Si hemos hecho algo malo, debemos ser rigurosos con nosotros mismos y preguntarnos: "¿por qué he llegado a tal extremo? ¿me ha ocurrido esto ya otras veces? ¿hay algo en mí clavado que me arrastra hacia aquí?".

Después de un fracaso, examinarse: "¿qué es lo que ha fallado? ¿cuál fue la causa? ¿irreflexión, desorden, debilidad, desconfianza...?". En semejantes ocasiones la conciencia está más despierta, la mirada más limpia, la voz interior más clara. Es preciso aprovecharlas.

En el repaso general del mes, del semestre, o de cualquier tiempo pasado, hacerse seriamente las preguntas siguientes: "¿cómo ha ocurrido? ¿qué hice bien? ¿en qué fallé? ¿cómo hice mi trabajo? ¿cómo me porté con los parientes, con los compañeros, los profesores, los superiores e inferiores?". Puede también utilizarse para esto el examen de conciencia que precede a la confesión y ob-

servarse por un cierto tiempo respecto a una falta determinada.

Lejos de mí pretender con todo lo dicho que hayamos de estar siempre contemplándonos, observándonos y analizándonos. Semejante actitud destrozaría nuestro espíritu. La ansiedad, que ve faltas por todas partes; la escrupulosidad, que en todo cree haber pecado, son todavía peores que una ceguera ingenua, pues falsean la conciencia y la sumen en la inseguridad. Pero es necesario querer ver claro. Para ello hay que examinarse de vez en cuando, y hacerlo con toda sinceridad, con una mirada que quiera realmente ver, con un ojo incorruptible, apreciando lo malo como malo, lo importante como importante. Sin disculpar ni paliar nada, sino buscando la luz. De ahí procede aquella libertad que hace libres.

Mas la pura teoría no es aun absolutamente nada. Se necesita también la práctica: disciplina y sacrificio. La verdadera libertad brota y crece tan sólo en la disciplina. Si alguien te habla de libertad, y ves que ésta no procede en él de disciplina, no le creas. Es pura patraña, por magníficas que suenen las palabras. Nosotros somos libres de derecho, no de hecho. Así, pues, por libertad entiendo la libertad espiritual, no solo el hecho de poder ir a nuestro antojo por la derecha o por la izquierda. Pues bien, conquistar o no tal clase de libertad, depende de la disciplina, pero de una disciplina rigurosa y sincera, que implica una lucha constante, observada día tras día contra los lazos externos y sobre todo internos, y un constante esfuerzo por vencerse a sí mismo.

• ¡No hay que dejarse vencer por el desánimo!

Para corregirse a sí mismo es necesaria una disciplina rigurosa y sincera, que implica una lucha constante, observada día tras día contra los lazos externos y sobre todo internos, y un constante esfuerzo por vencerse a sí mismo.

Pero no debemos proponernos hacer demasiadas cosas; bastan unas pocas, tal vez una sola. Por ejemplo, basta proponerse trabajar concienzudamente y dedicar toda la atención al logro de este fin. Mejorando en este campo determinado, las consecuencias se reflejarán también en todos los demás, porque el hombre es un todo viviente. Acaso sea de más eficacia concretar aún más: "prepararé esmeradamente mis trabajos de clase o mis labores domésticas". Tenemos que buscar algo totalmente claro y preciso. Por la noche examinarnos cómo nos hemos portado (examen de conciencia). Por la mañana renovar el propósito. Y todo esto practicarlo por un cierto tiempo hasta notar que ha echado firmes raíces en el alma. Entonces ya podremos emprender otra cosa. Los propósitos pierden intensidad con el tiempo; se acostumbra uno a ellos. Es, pues, necesario de cuándo en cuándo hacer uno nuevo, refrescando de este modo el empuje y el entusiasmo.

Ésta es la verdadera disciplina: luchar con heroísmo y renovarse constantemente. Prepárate desde el principio para una larga lucha. Las menudencias pueden superarse pronto, pero las faltas verdaderas se asientan tan profundamente en el meollo del hombre, que se requieren años para terminar con ellas.

Incluso puede suceder que al principio de la lucha empeoren las cosas. Mientras todo se deja marchar libremente, no se siente nada especial: no advertimos de modo especial la gravedad de la situación. Pero en cuanto nos decidimos a ocuparnos decididamente en el alma, todo se pone en movimiento. La atención y la lucha contra un defecto concreto hacen que irrumpa con toda su fuerza. Se trata entonces de no titubear ni desconcertarse, sino de perseverar
Quisiera llamar especialmente la atención sobre un punto: puede suceder que no se progrese nada: siempre los mismos errores, de suerte que llega a decaer el ánimo. Pero hay que conocer la naturaleza humana. Quizá no se advierta progreso especial en el punto escogido, pero se dará en otro. Puede ocurrir, por ejemplo, que uno combata largo tiempo la ira sin acabar con ella; pero, sin notarlo él, se habrá hecho más bondadoso con los demás. Justamente el hecho de que ha tenido que luchar tan duramente y ha sentido tan profundamente su debilidad, le ha llevado a ese resultado. Otro se afana por ser más ordenado y esmerarse más en el trabajo, y falla siempre. Pues bien, a pesar de todo, aún sin él advertirlo, dominará con mayor facilidad una pasión. La lucha constante que ha sostenido para llegar a ser ordenado, le ha dado fuerza, y así ya no se deja arrastrar más por el instinto.

Equipos de Nuestra Señora
www.equiposens.org

Secretariado Español de ENS
San Marcos 3, 1º-1ª. 28004 Madrid
Tel/Fax 91 521 62 82. E-mail: ensespana@svmemory.com
E-mail Carta: cartaequipos@yahoo.es