

# LA REGOLA DEL CARMELO

*All'origine c'era la "norma di vita" di sant'Alberto di Vercelli o di Gerusalemme(+1214), data ai "fratelli eremiti del Monte Carmelo" (poi chiamati Carmelitani) tra il 1206 e il 1214, quando egli era Patriarca di Gerusalemme. Con successivi ritocchi, venne approvata definitivamente come vera e propria "Regola" da Innocenzo IV il 1° ottobre 1247, con la bolla "Quae honorem Conditoris" (cfr. Reg. Vat. 21, fol. 465v-466r). Fino ad oggi tutti i rami della Famiglia Carmelitana (frati, monache, suore) la premettono al testo delle Costituzioni, ed è rimasta immutata nel testo definitivo. Le così dette "mitigazioni" sono delle concessioni pontificie sulla pratica di alcuni precetti particolari: come l'astinenza, il digiuno, le rendite, la ricreazione; ma non hanno mai modificato il testo della Regola. Esse sono adottate oggi con piena libertà e secondo le situazioni religiose e culturali locali. La "norma di vita" primitiva, quella data da Alberto, è andata perduta dopo la redazione dell'approvazione definitiva, perchè essa non ha più avuto nessun valore giuridico.*

*La Regola carmelitana afferma che è fondamentale: «vivere nell'ossequio di Gesù Cristo e servire fedelmente a Lui con cuore puro e totale dedizione» (Prologo). Per vivere sulle orme di Gesù Cristo i Carmelitani si impegnano più specificamente a:*

*\* organizzare la loro vita come fraternità povera e orante, con strutture semplici*

*\* trattarsi come fratelli, con piena carità, nel rispetto delle diversità personali e di età*

*\* meditare giorno e notte la Parola del Signore facendola nucleo della preghiera*

*\* celebrare ogni giorno l'eucaristia come centro del progetto di vita*

*\* crescere nella fedeltà a Cristo con la lotta spirituale e il dialogo fraterno*

*\* costruire fraternità contemplative, per fermentare la Chiesa di amore*

*\* lavorare con le proprie mani, come Paolo apostolo, e per solidarietà con tutti*

*\* purificarsi da ogni traccia di male, per andare incontro al Signore con cuore puro*

*\* vivere con risorse limitate, mettendo in comune i pochi beni*

*\* coltivare l'imitazione di Elia profeta e di Maria, la Madre del Redentore*

*La Regola carmelitana è la più breve fra le Regole note, è composta quasi esclusivamente di precetti biblici. Ancora oggi è ricca di ispirazione per la vita.*

*Dal 1999 i Carmelitani (O. Carm) e i Carmelitani Scalzi (OCD.) hanno concordato una nuova numerazione dei capitoletti del testo latino, senza però introdurre dei titololetti. Questa traduzione è di p. Bruno Secondin, O. Carm., che ha introdotto sia dei titololetti per ogni numero, sia delle suddivisioni per sezione.*

## [PROLOGO]

Saluto

[1] Alberto, chiamato per grazia di Dio ad essere Patriarca della Chiesa di Gerusalemme, agli amati figli in Cristo B[rocardo] e gli altri eremiti che vivono sotto la sua obbedienza presso la Fonte, sul Monte

Carmelo, salute nel Signore e benedizione dello Spirito Santo.

Alla sequela di Cristo

[2] Molte volte e in diversi modi i santi Padri hanno stabilito in che modo ognuno - a qualunque stato di vita egli appartenga o quale che sia la forma di vita religiosa scelta - deve vivere nell'ossequio di Gesù Cristo e servire Lui fedelmente con cuore puro e totale dedizione.

La "vitae formula"

[3] Ma poiché ci chiedete di darvi una formula di vita in consonanza con il vostro progetto comune e alla quale restare fedeli in avvenire:

### **[STRUTTURE DELLA VITA COMUNE]**

La scelta del Priore e i vincoli sacri

[4] Stabiliamo, anzitutto, che abbiate uno di voi come Priore, il quale venga eletto a questo compito per unanime consenso di tutti o della parte più numerosa e matura. A lui ognuno degli altri prometterà obbedienza e si preoccuperà di mantenere la promessa con i fatti, insieme alla castità e alla rinuncia alla proprietà.

Luoghi di abitazione

[5] Potrete avere delle dimore negli eremi o dove vi saranno offerti luoghi adatti e convenienti al vostro modo di vita religiosa, secondo quanto sembrerà opportuno al Priore ed ai fratelli.

Le celle dei fratelli

[6] Inoltre, tenuto conto della situazione del luogo in cui avete deciso di stabilirvi, ognuno di voi abbia una propria cella separata, secondo l'assegnazione che il Priore, con l'assenso degli altri fratelli o della parte più matura, ne avrà fatta per ciascuno.

Mensa comune

[7] In maniera tale, però, che possiate mangiare in un refettorio comune quanto vi sarà distribuito, ascoltando insieme la lettura di qualche passo della sacra Scrittura, ove potrà farsi comodamente.

Fedeltà attraverso la stabilità

[8] Non è lecito ad alcuno dei fratelli, se non con il permesso del Priore in carica, cambiare il luogo a lui assegnato o scambiarlo con qualche altro.

#### La cella del Priore

[9] La cella del Priore sia presso l'entrata del luogo di abitazione, così che egli possa essere il primo ad accogliere coloro che vi giungono da fuori; tutto ciò che, di conseguenza, sarà opportuno fare, tutto avvenga secondo il suo volere e la sua decisione.

### [FONDAMENTI VIVI DELLA FRATERNITÀ]

#### Nella solitudine meditare la Parola

[10] Rimanga ciascuno nella propria cella, o vicino ad essa, meditando giorno e notte la legge del Signore e vigilando in preghiera, a meno che non debba dedicarsi ad altri giustificati impegni.

#### La celebrazione della lode

[11] Coloro che hanno imparato a dire le ore canoniche con quelli che sono chierici, devono dirle secondo le prescrizioni dei santi Padri e la consuetudine approvata dalla Chiesa. Quelli invece che non l'hanno imparato dicano per venticinque volte il *Pater noster* durante la preghiera vigilare, eccetto le domeniche e i giorni di solennità, per i quali ordiniamo che - nelle preghiere vigiliari - il numero si raddoppi, così che il *Pater noster* venga detto cinquanta volte. La stessa preghiera venga detta sette volte alle Lodi del mattino. Per le altre ore si dica per sette volte la medesima preghiera per ciascuna delle ore, eccetto che per i Vespri, in cui dovrete dirla quindici volte.

#### Comunione dei beni e povertà

[12] Nessun dei fratelli dica che qualcosa è di sua proprietà, ma tutte le cose siano tra voi in comune, e si distribuisca a ciascuno quello di cui ha necessità, per mano del Priore - cioè dal fratello da lui designato a questo compito - tenendo conto dell'età e delle necessità di ciascuno.

#### La povertà collettiva

[13] Nella misura in cui le vostre situazioni lo esigeranno, potete

tenere degli asini o dei muli, e un qualche allevamento di bestiame o di volatili.

#### Luogo di preghiera ed eucaristia quotidiana

[13] L'oratorio costruitelo in mezzo alle celle, se si può fare con una certa comodità, e là vi dovrete riunire ogni giorno, di mattina, per partecipare alla celebrazione eucaristica, quando le circostanze lo permettono.

#### Dialogo e correzione fraterna

[15] E nelle domeniche, o in altri giorni se è necessario, riunitevi per trattare dell'osservanza nella vita comune e del bene spirituale delle persone. E in questa occasione si correggano con carità le trasgressioni e le colpe che eventualmente si fossero riscontrate in qualcuno dei fratelli.

#### Digiuno

[16] Dalla festa dell'Esaltazione della santa Croce fino alla domenica di Risurrezione del Signore, escluse le domeniche, osservate il digiuno tutti i giorni, a meno che una malattia o la debolezza del corpo o un altro giusto motivo, non consiglino di dispensare dal digiuno, poiché la necessità non ha legge.

#### Astinenza

[17] Astenetevi dal mangiar carne, salvo che non ne dobbiate prendere come rimedio in caso di malattia o di una debolezza fisica. E siccome, a motivo dei viaggi [di predicazione], vi capita abbastanza spesso di dover mendicare il sostentamento, per non essere di peso a chi vi ospita, potete - lontano dalle vostre dimore - mangiare cibo preparato con carne. Anche durante i viaggi per mare sarà consentito mangiar carne.

### **[CODICE SPIRITUALE DELLA FRATERNITÀ]**

#### Il combattimento spirituale

[18] Poiché la vita terrena dell'uomo è tempo di tentazione e tutti coloro che vogliono vivere piamente in Cristo vanno soggetti alla persecuzione, e inoltre (poiché) il vostro avversario, il diavolo, va in giro come un leone ruggente, cercando chi divorare: con tutta diligenza adoperatevi per rivestirvi dell'amatura di Dio, così da poter

resistere alle insidie del nemico.

### L'armatura di Dio

[19] I vostri fianchi siano cinti col cingolo della castità; il petto sia fortificato con religiosi pensieri, poiché sta scritto: il pensiero santo ti custodirà. Rivestitevi della corazza della giustizia, per poter amare il Signore Dio vostro con tutto il cuore, e con tutta la mente e con tutta la forza, e il prossimo vostro come voi stessi. In ogni circostanza tenete in mano lo scudo della fede, e con esso potrete spegnere tutti i dardi infuocati del maligno: infatti non si può essere graditi a Dio senza la fede. Inoltre ponete sul capo l'elmo della salvezza, affinché attendiate salvezza dall'unico Salvatore: sarà lui a liberare il popolo dai suoi peccati.

Infine, la spada dello Spirito, che è la Parola di Dio, dimori in tutta la sua ricchezza sulla vostra bocca e nei vostri cuori, e tutto quello che dovete fare, fatelo nella Parola del Signore.

### Il lavoro manuale

[20] Dovete fare qualche lavoro, così che il diavolo vi trovi costantemente occupati e non non avvenga che, a motivo della oziosità vostra, egli possa insinuarsi nelle vostre anime. Avete in questo l'insegnamento e anche l'esempio dell'apostolo san Paolo, per bocca del quale parlava Cristo, e che Dio ha costituito e dato quale predicatore e maestro delle genti nella fede e nella verità: seguendo lui non potrete sbagliare.

Abbiamo vissuto tra voi - egli dice - lavorando con fatica e sforzo notte e giorno, per non essere di peso a nessuno di voi. Non che non ne avessimo diritto [di essere mantenuti] ma per darvi in noi stessi un esempio da imitare. Infatti quando eravamo presso di voi ripetevamo con insistenza: se qualcuno non vuole lavorare, neppure mangi. E abbiamo sentito che alcuni di voi vivono in modo disordinato, senza fare nulla. Sollecitiamo questi tali e li scongiuriamo nel Signore Gesù Cristo a lavorare senza chiacchiere e guadagnarsi il pane che mangiano. Santa e buona è questa via: camminate in essa.

### Il silenzio

[21] L'Apostolo raccomanda così il silenzio, quando ordina di lavorare in silenzio; allo stesso modo anche il profeta afferma: il silenzio educa alla giustizia; e ancora: nel silenzio e nella speranza starà la vostra forza. Stabiliamo pertanto che, finita la recita di *Compieta*, osserviate il silenzio fino alla recita completata di *Prima* del giorno seguente. Fuori di questo periodo, benchè non sia prescritta una osservanza rigorosa del silenzio, bisogna, tuttavia, guardarsi con cura dalle troppe parole. Infatti, come sta scritto - e anche l'esperienza lo

insegna - nel molto parlare non potrà mancare la colpa, e: chi non si controlla nel parlare va incontro alla rovina. Similmente: chi abbonda nel parlare danneggia se stesso. E dice ancora il Signore nel Vangelo: di ogni parola superflua che gli uomini proferiranno, ne renderanno conto il giorno del giudizio.

Ciascuno, perciò, pesi le sue parole e ponga freni opportuni alla sua bocca, per non sbagliare e cadere a causa della lingua, e la sua caduta non divenga incurabile e mortale. Vegli sulla sua condotta, per non peccare nelle sue parole, come dice il profeta; e si sforzi di osservare con diligenza e con attenzione quel silenzio che educa alla giustizia.

### Il Priore, umile servitore

[22] Tu, fratello B[rocardo], e chiunque dopo di te sarà eletto priore, abbiate sempre in mente ed osservate nelle opere quello che il Signore dice nel Vangelo: chiunque tra voi vuole essere più grande sarà vostro servo e chi vuole essere il primo sarà vostro schiavo.

### L'obbedienza verso il Priore

[23] E voi tutti, fratelli, onorate umilmente il vostro priore, pensando, più che alla sua persona, a Cristo che lo ha posto sopra di voi, e che ai responsabili delle chiese ha detto: chi ascolta voi ascolta me, chi disprezza voi disprezza me. E non vi troverete sotto giudizio per il disprezzo, ma meritevoli per l'obbedienza, del premio della vita eterna.

## [EPILOGO]

### Generosità e moderazione

[24] Vi abbiamo scritto brevemente queste cose, allo scopo di stabilire per voi una formula di vita, secondo la quale regolerete la vostra condotta. Se poi qualcuno avrà cercato di dare di più, il Signore stesso, al suo ritorno, lo ricompenserà. Comunque si faccia uso della discrezione, che è guida delle virtù.