

REGOLA DEL CARMELD

Verso la fine del sec. XII, in piena epoca crociata, alcuni eremiti cristiani di rito latino si riunirono sulle falde del monte Carmelo, in Palestina presso una fonte legata al ricordo del profeta Elia. Essi chiesero al patriarca di Gerusalemme, sant'Alberto Avogadro, di comporre per loro una "formula di vita". Ciò avvenne tra il 1206 e il 1214. Quel testo fu approvato definitivamente come vera e propria *Regola del Carmelo* da Innocenzo IV nel 1247 e conteneva delle parti che furono da subito modificate (mediante le "mitigazioni") e non sono mai state incluse nel testo ufficiale. Questa *Regola*, tutta intessuta su testi biblici, delinea un progetto di vita e di crescita valido per i Cristiani di ogni stato di vita: **vivere nell'ossequio di Cristo Gesù pregando continuamente la Parola di Dio in fraternità e servendo il popolo, in uno stile di vita interamente contemplativo.** All'interno del testo vengono adombrati due modelli per questo tipo di vita: Elia profeta (mediante l'accenno alla fonte) e Maria di Nazaret (mediante il segno della cappella, che -secondo i testimoni dell'epoca- era dedicata a Lei).

Per vivere così sulle orme di Gesù Cristo, la *Regola* impegna i "fratelli" a:

- sviluppare la *dimensione contemplativa* dell'essere umano aprendosi al dialogo con Dio
- trattarsi come *fratelli*, con piena carità
- *meditare giorno e notte* la Parola del Signore e *pregare* insieme o soli più volte al giorno
- celebrare ogni giorno l'*eucaristia*
- *lavorare* con le proprie mani e vivere da poveri, *mettendo in comune* i pochi beni
- *purificarsi* da ogni traccia di male e amare la *Chiesa* e tutte le *genti*
- conformarsi alla *volontà* di Dio, ricercata nella fede con dialogo e *discernimento*.

Il testo qui proposto è quello stabilito dagli esperti dei due Ordini Carmelitani. In esso sono stati inseriti titoli e riferimenti biblici a cura della redattrice.

INTRODUZIONE

1. Alberto, per grazia di Dio¹ Patriarca della Chiesa di Gerusalemme, ai diletti figli in Cristo² B. e agli altri eremiti che, sotto la sua obbedienza, dimorano accanto alla Fonte al monte Carmelo, salute³ nel Signore e benedizione dello Spirito Santo.

2. Molte volte e in molte maniere⁴ i santi Padri hanno stabilito in che modo ciascuno, in qualsiasi Ordine si trovi o qualunque forma di vita religiosa abbia scelto, debba vivere nell'ossequio di Gesù Cristo⁵ e servire fedelmente a Lui con cuore puro e con buona coscienza⁶.

3. Tuttavia, siccome ci chiedete di darvi

una norma di vita in conformità al vostro proposito⁷, secondo la quale dovrete regolarvi in avvenire:

STRUTTURE DELLA VITA COMUNE

4. Stabiliamo anzitutto che abbiate come Priore uno scelto tra voi, il quale venga eletto a questo ufficio per unanime consenso di tutti o della parte più numerosa e sana; al quale ciascuno degli altri prometta obbedienza e, avendola promessa, si sforzi poi di tradurla in pratica⁸ insieme con la castità e con la rinuncia al diritto di proprietà.

5. Potrete avere delle dimore negli eremi o dove vi saranno state donate, adatte e convenienti alla osservanza della vostra vita religiosa, secondo quanto sembrerà

opportuno al Priore e ai fratelli⁹.

6. Inoltre, secondo lo spazio della dimora che avrete stabilito di abitare, ciascuno di voi abbia una cella separata, che verrà assegnata a ognuno per disposizione dello stesso Priore e col consenso degli altri fratelli o della parte più sana.

7. In maniera tale, però, che consumiate nel refettorio comune i cibi che vi saranno dati¹⁰, ascoltando in comune la lettura di qualche passo della Sacra Scrittura¹¹, ove potrà farsi comodamente.

8. Non è lecito ad alcun fratello cambiare la dimora assegnatagli o permutarla con altri¹², se non col consenso del Priore in carica.

9. La cella del Priore sia presso l'ingresso della dimora¹³, affinché egli sia il primo a incontrarsi con chi arriva alla suddetta dimora; e poi tutte le cose che si debbono fare si facciano secondo il volere e la disposizione di lui.

FRATERNITA' FONDATA SULL' IMPEGNO DEI SINGOLI¹⁴

10. Ciascuno rimanga nella propria cella o nelle vicinanze di essa, meditando giorno e notte nella legge del Signore¹⁵ e vigilando in orazione¹⁶, a meno che non sia giustamente occupato in altre mansioni.

11. Coloro che sanno recitare le Ore canoniche con i chierici, le recitino secondo le prescrizioni dei santi Padri e la consuetudine approvata dalla Chiesa¹⁷. Quelli che non le sanno recitare, dicano 25 "Pater no-

ster"¹⁸ per la preghiera della veglia notturna, eccetto le Domeniche e le Feste solenni, nei quali giorni stabiliamo che il suddetto numero venga raddoppiato, in maniera che si dicano 50 "Pater noster". La medesima orazione venga detta 7 volte per le Lodi del mattino. Anche per le altre Ore si dica 7 volte la medesima orazione per ciascuna Ora, eccetto che per i Vesperi, in cui deve essere detta 15 volte.

12. Nessun fratello¹⁹ dica che una cosa è di sua proprietà, ma tutte le cose abbiate in comune²⁰ e vengano distribuite dal Priore, ossia dal fratello da lui designato a questo scopo, tenendo conto dell'età e delle necessità di ciascuno²¹.

13. Potete anche avere degli asini o dei muli, qualora dovessero bisognarvi, e qualche allevamento di animali o volatili.

14. Nel mezzo delle celle venga costruito, nel modo più conveniente, l'oratorio²², nel quale dovete adunarvi la mattina di ogni giorno²³ per ascoltare la Messa²⁴, ove si potrà fare comodamente.

15. Nelle domeniche²⁵, oppure in altri giorni, riunitevi anche per trattare, se vi sarà bisogno, dell'osservanza dell'Ordine e della salvezza delle anime²⁶ e in questa occasione si correggano²⁷ con carità²⁸ le mancanze e le colpe che eventualmente si fossero riscontrate in qualche fratello.

¹⁸ Mt 6,9 ss; Lc 11,2 ss.

¹⁹ At 1,15.

²⁰ At 2,45; 4,32.

²¹ Mt 25,45.

²² *in medio cellularum*; Es 29,45-46; 34,9; Lv 26,11-12; Nm 2,2; Ez 48,8; Mt 18,20; Lc 1,35; Gv 1,14; 2,20-22; 20,19; Ap 21,3; 22,3.

²³ Lv 6,5; 1Cr 23,30; Is 50,4; Ez 46,13-15; Sl 145,2.

²⁴ Ez 46, 13-15; Lc 22,19; At 2,46; 1Cor 11,25.

²⁵ Lv 23,3; 1Cor 1,8; Ap 1,10.

²⁶ 1Cor 5,5; Fil 2,12; 1Ts 5,9; 1Pt 1, 8-9.

²⁷ Sap 12,26; Sir 42,8; Ger 6,8; 1Tm 1,5; 2Tm 3, 16.

²⁸ Sir 40,24; Rm 14,15; 1Cor 13; 16,14; 2Cor 2,8;

Gal 5,13; Ef 4,15; Fil 1,9; Col 3,14; 1Tm 6,11; Eb 10,24.

¹ Rm 1,1.

² Ef 5,1; Fm 1,1.

³ *Salutem = šalôm*; At 9,31.

⁴ Eb 1, 1.

⁵ *In obsequio Iesu Christi*; 2Cor 10,5.

⁶ *de corde puro et bona conscientia*; 1Tm 1,5; 19; 1Pt 1,22; 3,16; Sl 24,4; Sir 2,1.

⁷ *Propositum*.

⁸ 1Gv 3, 18.

⁹ Mt 23,8.

¹⁰ At 2,46.

¹¹ At 2,42.

¹² Gv 6,56; 15,9.

¹³ *iuxta introitum*; Gv 10,7. 9.

¹⁴ At 2, 42-44; 4, 32-35.

¹⁵ *die ac nocte in lege Domini meditantes*; Sl 1,2; Gs 1, 8.

¹⁶ *in orationibus vigilantes*; 1Pt 4,7; Col 4,2; Ef 6,18; Lc 21,36.

¹⁷ Sl 118,164.

ASCESI CORPORALE

16. Osservate il digiuno tutti i giorni, eccettuate le domeniche, dalla festa dell'Esaltazione della santa Croce²⁹ fino alla domenica di Risurrezione³⁰, a meno che la malattia o la debolezza del corpo o un'altra giusta causa, non consigli di rompere il digiuno, perché la necessità non ha legge.

17. Astenetevi dal mangiar carne, almeno che non ne dobbiate prendere come rimedio alla malattia o debolezza di costituzione. E siccome è necessario che trovandovi in viaggio molto spesso dobbiate mendicare, affinché non siate di peso a chi vi ospita, fuori delle vostre dimore, potrete fare uso di vivande cotte con carne; sul mare, poi, vi sarà lecito di cibarvi anche con carne.

PER FORTIFICARE L'UOMO INTERIORE

18. Siccome, poi, la vita dell'uomo sulla terra è un combattimento³¹, e tutti coloro che vogliono vivere piamente in Cristo³² debbono sostenere delle lotte³³ e inoltre siccome il vostro nemico, il diavolo³⁴, vi gira attorno come un leone ruggente, cercando chi divorare³⁵, attendete con ogni sollecitudine a indossare le armi di Dio³⁶, affinché abbiate a essere vincitori contro le insidie dell'avversario.

19. I fianchi debbono cingersi col cingolo della castità³⁷; il petto deve fortificarsi con pensieri santi, perché sta scritto: il pensiero santo³⁸ ti renderà incolume³⁹.

Bisogna indossare la corazza della giustizia⁴⁰, in modo che abbiate ad amare il Signore Dio vostro con tutto il cuore, e con tutta l'anima e con tutta la forza⁴¹, e il prossimo vostro come voi stessi⁴². In tutte le cose deve impugnarsi lo scudo della fede⁴³, per mezzo del quale possiate spegnere tutti i dardi infuocati⁴⁴ del maligno: difatti senza la fede è impossibile piacere a Dio⁴⁵. Deve inoltre essere posto sul capo l'elmo della salvezza⁴⁶, affinché attendiate la salvezza dall'unico Salvatore⁴⁷, il quale libererà il suo popolo dai suoi peccati⁴⁸. Infine, la spada dello spirito⁴⁹, che è la Parola di Dio, abiti in abbondanza nella vostra bocca e nei vostri cuori⁵⁰; e tutte le cose che dovete fare, fatele nel nome del Signore⁵¹.

20. Dovete fare qualche lavoro, affinché il diavolo vi trovi sempre occupati e non abbia ad entrare nelle vostre anime attraverso il vostro ozio. Avete in questo l'insegnamento ed insieme l'esempio del beato Apostolo Paolo, per bocca del quale parlava Cristo⁵², il quale fu costituito e dato da Dio, come predicatore e dottore⁵³ delle genti nella fede e nella verità; seguendo lui non potrete sbagliare. Abbiamo vissuto tra voi - egli dice⁵⁴ - impegnati notte e

giorno nella fatica e nel lavoro per non essere di peso ad alcuno di voi; non che non ne avessimo la facoltà, ma per dare in noi stessi a voi un esempio da imitare. Infatti quando eravamo presso di voi, questo precetto vi davamo, che se uno non vuol lavorare non deve neppure mangiare. Ma sentiamo dire che alcuni tra voi si conducono disordinatamente, non facendo nulla. Ora a si fatti noi prescriviamo ed esortiamo nel Signore Gesù Cristo che mangino il loro pane lavorando in silenzio⁵⁵: questa via è santa e buona; camminate in essa⁵⁶.

21. L'Apostolo raccomanda poi il silenzio, nel prescrivere di lavorare silenziosamente⁵⁷, e come afferma il Profeta: il culto della giustizia è il silenzio⁵⁸ e inoltre: nel silenzio e nella speranza sarà la vostra forza⁵⁹. Stabiliamo pertanto che, dopo la recita di Compieta, osserviate il silenzio fino alla recita di Prima del giorno seguente. Nell'altro tempo, quantunque non si abbia l'osservanza scrupolosa del silenzio, si eviti tuttavia di parlar troppo; poiché, come sta scritto e come non meno insegna l'esperienza, nel parlare troppo non potrà mancare la colpa⁶⁰, e chi parla sconsideratamente ne subirà le cattive conseguenze⁶¹. Inoltre, chi fa uso di molte parole danneggia la propria anima⁶². E il Signore nel Vangelo: di ogni parola inutile uscita dal labbro degli uomini, essi renderanno conto nel giorno del Giudizio⁶³.

Ciascuno quindi pesi con la bilancia le sue parole⁶⁴ e faccia uso di freni severi per la sua bocca⁶⁵, per evitare di sdruciolare e

di cadere in colpa mediante la lingua, e la sua caduta divenga incurabile e conduca alla morte⁶⁶. Custodisca col Profeta le sue vie, per non commettere colpe con la sua lingua⁶⁷ e si sforzi di osservare con diligenza e con attenzione il silenzio, in cui è posto il culto della giustizia⁶⁸.

SERVIZIO E AUTORITÀ

22. Tu, poi, o fratello B., e chiunque dopo di te verrà istituito Priore⁶⁹, abbiate sempre nella mente e osservate nelle opere quello che il Signore dice nel Vangelo: chi tra voi vuole essere più grande sarà vostro servo e chi vuole essere il primo sarà vostro schiavo⁷⁰.

23. E voi tutti, o fratelli, onorate umilmente il vostro Priore⁷¹, ravvisando in lui, più che lui stesso, Cristo il quale lo ha posto alla vostra guida, ed ai capi delle Chiese dice: chi ascolta voi ascolta me e chi disprezza voi disprezza me⁷², affinché non abbiate a rendere conto di non averlo onorato, ma abbiate a meritavvi⁷³, con l'obbedienza, il premio della vita eterna.

EPILOGO

24. Abbiamo scritto brevemente per voi queste cose, proponendovi il metodo di vita secondo il quale dovete regolare la vostra condotta. Se poi qualcuno avrà fatto di più⁷⁴, il Signore stesso lo remunererà al suo ritorno; tuttavia si faccia uso della discrezione⁷⁵, la quale è la moderatrice delle virtù.

a cura di sr M. Nerina DE SIMONE CMSTGB - dicembre 2005

²⁹ Gv 12, 32.

³⁰ Gv 20,1-23.

³¹ Gb 7,1; Sir 2,1; Mt 26,41; Gc 1,12.

³² Gs 23,8; 2Cron 11,16; Sal 49,5; 100,6; Sap 3,9; Gv 8, 31; 2Tm 3,12; Tt 2,12.

³³ Mc 4,17; Rm 8,35; 1Pt 4,12.

³⁴ Mt 13,39.

³⁵ Sl 7,3; Ez 19,3,6; 1Pt 5,8.

³⁶ Sap 5,17; 2Cor 10,3 ss; Ef 6,11. 13.

³⁷ Es 12,11; Is 11,5; Ef 6,14.

³⁸ grande, magnanimo; 1Cor 13,4; contr.: meschino.

³⁹ Pr 2,11; 4,6; Fil 4,7 2Ts 3,3.

⁴⁰ Is 59,17; Sap 5,18; Ef 6,14; 1Ts 5,8.

⁴¹ Dt 6,5; 30,16; Gs 23,11; Mc 12,30.

⁴² Lv 19, 18; Mt 22,37-39; Mc 12,30 s; Lc 10, 27; Rm 13, 9; Gal 5,14; Gc 2,8.

⁴³ Sap 5,19; Ef 6,16.

⁴⁴ Sl 7,13 s.

⁴⁵ Eb 11,6.

⁴⁶ Is 59,17; Ef 6,16; 1Ts 5,8.

⁴⁷ Is 59,17; Ef 6,16; 1Ts 5,8

⁴⁸ Gv 1, 29; 4,42; At 13,23; Rm 6,14. 22; 2Cor 5,21; Fil 3,20; 1Tm 4,10; Eb 9,26; 1Gv 1,7; 2,1; 4,14.

⁴⁹ Sap 8,15; Ef 6,17; Eb 4,12.

⁵⁰ Dt 30,14; Sl 37,30; Rm 10,8; Col 3, 16.

⁵¹ In verbo Domini fiant; 1Cor 10,31; Col 3,17; 1Pt 4,11.

⁵² 2Cor 13,3.

⁵³ 1Tm 2,7; 2Tm 1,11.

⁵⁴ At 20,35 1Ts 2,9; 2Ts 2,7-12.

⁵⁵ 1Ts 4,11 s.

⁵⁶ Is 30,21; 35,8; Ger 6,16; Sl 77,14.

⁵⁷ 2Ts 3,12.

⁵⁸ Is 32,17; Gc 3,2-12.

⁵⁹ Is 30,15.

⁶⁰ Pr 10,19 ss; 31-32.

⁶¹ Pr 13,3.

⁶² Sir 20,8.

⁶³ Mt 12,36.

⁶⁴ Sir 28,25 s; 22,27.

⁶⁵ Sir 14,1.

⁶⁶ Sl 39,2; Sir 49,17.

⁶⁷ Dt 24,8.

⁶⁸ Is 32,17; Sl 141,3 s.

⁶⁹ Ap 3,13; 1Gv 3,18.

⁷⁰ Mc 19,43; Lc 22,26; Gal 5,13.

⁷¹ Sir 3,21; 1Ts 5,13.

⁷² Mt 10,40; Lc 10,16; Gv 13,20.

⁷³ Est 16,23 s.

⁷⁴ Lc 10,35.

⁷⁵ Discretione = discernimento; Pr 19,2.