

La Famiglia Carmelitana

La Famiglia Carmelitana è un gruppo specifico di battezzati che sono chiamati, per vocazione particolare, a conformarsi a Cristo soprattutto

a) nella dimensione del suo rapporto intimo con Dio Padre (Preghiera),

b) nel suo farsi fratello di ogni uomo (Fraternità),

c) nel suo essere nel mondo manifestazione visibile del volto di Dio che ci salva donando la vita per noi e per tutti (missione).

Tutto questo lo fanno ispirandosi allo zelo del profeta Elia per la causa del Signore, Dio degli eserciti, e alla disponibilità della Vergine Maria al farsi di Dio in Lei per noi e per tutti.

Le origini della famiglia carmelitana

Le origini della Famiglia Carmelitana sono da ricercare sul Monte Carmelo, in Palestina, dove fin dai tempi antichi troviamo uomini che, assetati d'intimità con Dio, menavano vita contemplativa nella solitudine e nel silenzio. Guidati dalla stessa sete, alcuni uomini, provenienti dalle varie parti dell'Europa a seguito delle crociate, scelsero, verso la fine del 1100, lo stesso luogo e presso la fonte di Elia posero le loro dimore. Ivi, “come api del Signore, in alveari di celle ristrette, (questi nostri primi Padri) producevano il dolce miele della contemplazione”.

La vita dell'originaria Famiglia Carmelitana sul Monte Carmelo era tipicamente ermetica.

Era cioè una vita di solitudine e di preghiera che tendeva a favorire la familiarità con Dio in un clima di attenzione assidua e disponibile alla sua Parola, come appunto risulta dal n. X della Regola formulata nei primi anni del 1200 da Alberto, Patriarca di Gerusalemme: «Rimanga ciascuno nella propria cella meditando giorno e notte nella Legge del Signore e vegliando in orazione».

È di qua che il Patriarca di Gerusalemme prende spunto quando, in un anno tra il 1206 e il 1214 diede ai nostri Padri, dietro loro richiesta, la Regola che permetteva di condividere insieme la comunione con Dio ricercata nel solo a solo delle celle. Egli, infatti, parte da quel che essi già facevano da tempo, per proporre loro un cammino di vita fraterna che, sulle orme della prima comunità di Gerusalemme descritta da Luca negli atti degli Apostoli (At. 2 li vedesse riuniti insieme nella preghiera comune, nella condivisione dei beni, nella partecipazione comunitaria alla mensa Eucaristica quotidiana e nel cercare insieme il loro bene comune e quello delle anime.

I primi sviluppi della Famiglia Carmelitana

Col passar degli anni i nostri padri, già sul Monte Carmelo, mentre erano impegnati in una vita di comune unione con Dio e tra di loro, così come voleva la regola di Alberto, andavano avvertendo tuttavia anche la necessità di essere “utili a sé e agli altri anche attraverso le opere di apostolato”. È un sentire che si va facendo in loro sempre più incalzante, soprattutto dal momento in cui, cominciando a lasciare il Monte Carmelo, a causa della invasione dei saraceni, trovavano nei loro luoghi di origine non poche difficoltà ad inserirsi nella vita sociale ed ecclesiale del tempo. Il problema, comunque, si fece talmente urgente che i nostri Padri nel 1246 ne fecero esplicita richiesta al Papa. E questi, nella persona di Innocenzo IV, nel 1247, con la Bolla “Quae Honorem Conditoris”, approvando definitivamente la Regola di Alberto con l’aggiunta di alcune modifiche, soddisfaceva la loro richiesta, canalizzando la vita della famiglia carmelitana nell’alveo degli Ordini mendicanti.

D’allora in poi la Famiglia Carmelitana si è andata sempre più sviluppando e caratterizzando come Fraternità contemplativa in mezzo al popolo, nello stile dei propri modelli di vita che da sempre hanno ispirati i nostri Pari.

a) Quali i loro modelli di vita della famiglia carmelitana?

I modelli di vita a cui s'ispiravano i primi Carmelitani erano:

1. - **Il Profeta Elia** che, nel suo ritirarsi in solitudine per incontrarsi da solo a solo con Dio (1 Re, 17, 2-6; 19, 8-13), si lascia purificare dal fuoco della sua presenza e del suo amore (2 Re 2, 1-14) e, lasciandolo trasparire dal proprio modo di essere e di fare (1 Re, 19, 19-21), si va ponendo in mezzo al popolo come luce della presenza di Dio per loro (1 Re 18, 20-39; 21, 17-26).

L'ispirazione Eliana caratterizza soprattutto la prima fase dell'esperienza dei nostri padri sul monte Carmelo. Essi hanno come punto di riferimento e di convergenza la Fonte di Elia, attorno alla quale avevano fissato le loro dimore. Alle acque di quella fonte, essi amavano rispecchiarsi e dissetarsi, attingendo dall'esperienza di Dio vissuta dal Profeta ispirazione per la loro vita contemplativa in mezzo al popolo.

2. - **La Vergine Maria**, modello per eccellenza d'intimità con Dio, nel suo atteggiamento di silenzio accogliente e di ascolto amoroso e disponibile al farsi della Parola e alla volontà del Signore in Lei per i fratelli (Lc. 1, 26-45).

L'ispirazione Mariana caratterizza soprattutto la seconda fase dell'esperienza dei nostri Padri, dal momento in cui il Patriarca di Gerusalemme diede loro la Regola di vita che li riuniva in comunità per un cammino di fraternità contemplativa.

Da quel momento, infatti, il centro di convergenza e di riferimento per i nostri Padri già sul Carmelo, non è più la fonte di Elia, bensì la chiesetta costruita in mezzo alle loro celle, come voluto dalla Regola, e verso cui tutti, ogni giorno, di buon mattino, devono convergere per partecipare all'Eucaristia, sacramento di quella comunione con Dio e con i fratelli in cui essi sono chiamati a crescere di giorno in giorno. E quella chiesetta, come risulta dai documenti dell'epoca, venne ben presto dedicata alla Madonna, che, perciò stesso, veniva ad essere considerata come la "Patrona loci", "**la Signora del luogo**". I nostri Padri, che in un primo tempo si erano ispirati al profeta Elia per la loro vita contemplativa, cominciarono ad identificarsi col ragazzo a cui il profeta dice di guardare verso quella nuvoletta che sale dal mare e, quindi, di avere come polo di riferimento, per un'autentica vita contemplativa, la figura della Immacolata Vergine Maria, che dà al mondo il Messia, in essa prefigurata. A lei quindi essi si consacravano, nella consapevolezza che, soltanto diventando come lei, potevano anch'essi diventare veri servi del signore.

A significare, poi, l'intima connessione e, insieme, lo sviluppo naturale dallo spirito eliano a quello mariano, i nostri Padri sul Carmelo avevano scavato, nella roccia calcarea, un canaletto che dalla sorgente superiore del profeta Elia portava l'acqua nella chiesetta, per scaturire poi da sotto la soglia e irrigare i campi sottostanti.

b) **Con quale titolo i Carmelitani vennero riconosciuti nella Chiesa?**

Fin dai primi tempi, quando a causa delle incursioni dei Saraceni furono costretti ad emigrare in Occidente, i Carmelitani vennero riconosciuti nella Chiesa come «I Fratelli della Beatissima Vergine Maria del Monte Carmelo».

Alla Vergine, infatti, dedicarono la prima chiesetta sul Carmelo, in segno della loro devozione e della familiarità di vita con i suoi atteggiamenti di fondo nei riguardi di Dio e dei fratelli. In forza di ciò, essi, al modo dei vassalli di quel tempo verso la loro Patrona, si ritenevano a servizio della Madonna e a Lei si consacravano, imitandone i modi di essere e di fare nel suo rapportarsi a Dio e ai fratelli. Alla Vergine, poi, come le api alla loro regina, essi dedicarono le prime chiese nel loro sciamare verso l'Occidente dall'alveare originario del Monte Carmelo.

La diffusione della devozione alla Madonna del Carmine, tanto sentita e tanto viva ancor oggi in mezzo al popolo, è indice del grande amore che i Carmelitani hanno nutrito per Lei e dello zelo che hanno avuto nel farla conoscere e nel proporla come segno di sicura speranza per quanti la invocano con cuore di figli.

c) **Qual è la forma più espressiva della loro particolare devozione alla Madonna?**

La forma più espressiva dell'amore nutrito dai Carmelitani per la Madonna è **la devozione allo Scapolo**, quale segno esterno di consacrazione e di familiarità di sentimenti con i suoi atteggiamenti di fondo nei riguardi di Dio e dei fratelli.

Portato notte e giorno, come segno distintivo di consacrazione alla propria «Patrona», lo Scapolo della Madonna del Carmine ha costituito un pegno di salvezza e di protezione per quanti la invocano come Madre e Sorella e, nell'invocarla, si dispongono ad imitarla nelle vie di Dio e a coltivarne le virtù.

Come nel Carmelo viene espressa l'ispirazione ad Elia profeta?

Il Carmelo fin dalle prime origini si è ispirato alla figura del profeta Elia:

- a) **coltivando**, come Lui, la consapevolezza della presenza di Dio nel proprio cuore, a contatto assiduo con la Sua Parola (1 Re, 17, 1), per vivere in compagnia con Lui e a modo suo tutto quel che ci è dato da vivere;
- b) **coinvolgendosi**, come Lui, nella vita e i problemi del popolo e solidarizzando con i più poveri, abbandonati e perseguitati (1 Re, 21, 1-29), per sostenerli nel loro cammino;
- c) **Ravvisando**, nel legame di Elia con Eliseo (2 Re 2, 1-18), una incoraggiante indicazione per passare da una vita eremitica, tutta centrata sulla comunione con Dio nel solo a solo della solitudine, a una vita fraterna da vivere in comunità, a servizio dei fratelli, per essere in mezzo a loro segno luminoso e strumento efficace di quella fraternità universale che tutti sogniamo;
- d) **riconoscendosi** nella figura del ragazzo a cui il profeta dice di guardare verso il mare (1 Re, 19, 41-46), in attesa dell'arrivo della nube apportatrice della pioggia ristoratrice (figura di Maria che dà al mondo il Messia), e sentendosi da lui incoraggiati a guardare alla Vergine Santa e Immacolata, simboleggiata in essa, per diventare veri contemplativi.

Come nel Carmelo viene espressa l'ispirazione alla Vergine Maria?

Fin dal momento in cui il Patriarca Alberto, in un anno tra il 1206 e il 1214, diede ai primi eremiti che abitavano presso la fonte di Elia sul monte Carmelo una Regola di vita e li riunì in comunità per un cammino di fraternità contemplativa, questi dedicarono alla Madonna la chiesetta costruita, secondo le indicazioni della Regola, in mezzo alle loro celle. Con questa dedicazione, come si accennava precedentemente, essi consideravano la Madonna la "Domina loci", la "Signora" o "Patrona del luogo" e sé stessi al suo servizio. A lei essi consacravano la loro vita, ne assumevano il nome e ne indossavano le vesti, col proposito d'impegnarsi a coltivare nella propria vita gli stessi suoi atteggiamenti di fondo (*habitus*) nel suo modo di rapportarsi a Dio, ai fratelli e agli avvenimenti della vita. Il tutto nella convinzione che soltanto diventando simili a Lei, nel suo disporsi al farsi della volontà di Dio nella propria vita (Lc. 1, 38), potessero anch'essi diventare veri servi del Signore.

È questo intento di fondo che dobbiamo tener presente se vogliamo cogliere il senso profondo della devozione allo Scapolare del Carmine, che lungo i secoli ha segnato la pietà popolare di tanti fedeli e che costituisce ancora oggi, insieme al santo Rosario, una delle forme più raccomandate di devozione alla Madonna.

Lo Scapolare, infatti, al di là della consegna che la Madonna fece al Generale dell'Ordine S. Simone Stock, nel 1251, e della promessa che chiunque l'avesse portato con devozione sarebbe stato preservato dalle pene dell'inferno, trova le sue origini e il fondamento del suo significato profondo nel vissuto dei primi Padri sul Monte Carmelo e nei loro sentimenti che essi nutrivano nei riguardi della Vergine, che amavano invocarla non solo come Patrona, ma ancor più come madre e Sorella.

Quando essi assumevano gli abiti della religione sul Carmelo, essi intendevano consacrarsi (dedicarsi totalmente) alla Signora a cui il luogo era dedicato, con l'impegno di accogliere, coltivare e sviluppare quegli *habitus*, virtù o modi abituali di essere e di fare che l'hanno resa "serva del Signore" per eccellenza.

Dietro lo Scapolare, del Carmine, dunque ci sono sottesi dei valori ben precisi che i nostri Padri hanno da sempre coltivato e contemplato, come in una perfetta immagine, nella Vergine Maria. Per loro, come anche per noi, esso rappresenta, allora, un segno, una testimonianza e un richiamo a coltivare quegli habitus, quei modi abituali di fare, di dire, di vivere e di esprimersi della Madonna, in rapporto a Dio, agli uomini e alle vicende della vita, per diventare anche noi, come Lei, capaci di preghiera contemplativa, di fraternità contemplativa e di presenza profetica in mezzo al popolo.

Quali sono i valori specifici della Famiglia carmelitana?

I valori specifici che da sempre hanno caratterizzato la famiglia del Carmelo, sulle orme di Elia profeta e della Vergine Maria, sono: **a)** la preghiera contemplativa, **b)** la fraternità contemplativa e **c)** la presenza profetica in mezzo al popolo.

Questi elementi costitutivi del suo carisma sono unificati, caratterizzati e dinamizzati dalla contemplazione, quale processo di conversione e di trasformazione della persona.

Cosa intendiamo per contemplazione nel Carmelo?

Nel Carmelo la contemplazione è vissuta come processo di trasformazione della persona che, entrando nella consapevolezza della presenza di Dio nel proprio cuore, si lascia assiduamente incontrare da lui per farsi contemplare, amare e perdonare. Così facendo egli da contemplato va gradualmente diventando contemplativo, imparando, cioè, a guardare sé stesso prima e poi gli altri e tutte le creature e gli avvenimenti della vita con gli occhi di Dio. E non solo, ma impara anche a trattare prima sé stesso e poi gli altri e gli avvenimenti col cuore stesso di Dio. Gradualmente, quindi, la persona va spostando l'asse dell'attenzione da quel che deve fare lei, per ritrovarsi nel giusto e, quindi, nella pace, a quel che gradualmente avverte che vuol fare il Signore, unico giusto, in lei per gli altri.

Questa dinamica del processo contemplativo va gradualmente tonificando e dinamizzando tutti gli elementi costitutivi del carisma del Carmelo.

Va dinamizzando la preghiera, passando da quel che noi dobbiamo chiedere al Signore al come meglio disporci ciò che Lui chiede a noi davanti ad ogni problema, situazione o avvenimento della vita.

Va dinamizzando la fraternità, passando da quel che devo fare io per i fratelli, a quel che si va comprendendo che il Signore stesso vuole da me per loro.

Va dinamizzando la profezia in mezzo al popolo, passando da quel che dobbiamo dire o fare noi per gli altri a quel che si va comprendendo che il Signore stesso vuol dire o fare in noi e tramite noi per loro.

Parlare di contemplazione nel Carmelo, dunque, non è un estraniarci dalla realtà concreta della vita per salire sulle nubi a contemplar le stelle, ma piuttosto un immergersi nella realtà concreta della vita e nei suoi problemi con la stessa passione di Dio che traspariva dalla figura di Elia profeta e l'operosità silenziosa che caratterizzava tutto l'essere e il fare di Maria di Nazareth, nostra Madre e Sorella nel Carmelo.

Per cogliere le varie fasi di questo processo di trasformazione contemplativa, potremmo far riferimento a quel che è avvenuto in Maria di Nazareth e che potremmo cogliere come sintetizzato nell'episodio dell'annunciazione (Lc. 1, 26-45)

Qual è il compito primario della Famiglia Carmelitana nella Chiesa?

La Famiglia Carmelitana nella Chiesa ha il compito primario di mantenere vivo il senso della vita con Dio e di fermentare col gusto dell'intimità divina tutta la realtà in cui si è immersi o che ci è data da vivere o da gestire. Tutto questo è chiamata a farlo coltivando una viva testimonianza di preghiera e di santità di vita, caratterizzata da un particolare amore alla Madonna.

Questo impegno nel Carmelo siamo chiamati a svolgerlo preoccupandoci soprattutto di lasciar trasparire dal nostro modo di essere e di fare i lineamenti del volto di Cristo presente in noi e ponendoci in mezzo al popolo nella Sua logica, la logica della luce che squarcia le tenebre (Mt. 5, 14), del sale che sciogliendosi nella minestra le dà sapore (Mt. 5, 13), del chicco di grano che cadendo in terra e morendo in essa dà molto frutto (Gv. 12, 24-26), dell'agnello che, mangiato dal lupo, trasforma il lupo in agnello (Mt. 10, 16-23), dell'Eucaristia che si fa pane spezzato per tutti (Gv. 6, 56-57).

LE ORIGINI E GLI SVILUPPI DEL TERZ'ORDINE CARMELITANO

Quali sono state le origini del T.O.C.?

Le origini del T.O.C. sono da ricercare nel vivo desiderio di alcune devote di vivere la vita del Vangelo nello spirito dell'Ordine carmelitano. Ciò avvenne quando i Carmelitani, ritornando in Occidente a seguito dell'occupazione della Terra Santa da parte dei Saraceni, vennero riconosciuti e annoverati tra gli Ordini Mendicanti, con la possibilità di “giovare a sé e agli altri anche attraverso le opere di apostolato”. A seguito, poi, della grande risonanza che ebbe la devozione alla Madonna del Carmine tramite lo scapolare, molti fedeli, attratti dagli ideali della famiglia carmelitana, cercavano il modo di dividerne la vita.

Come era concepito all'inizio il T.O.C.?

Nella seconda metà del 1400 vennero riconosciute come **Secondo Ordine Carmelitano** tutte coloro che, con voti semplici o solenni, vivevano in comunità di stretta clausura e osservavano la stessa Regola dei Frati. Nello stesso tempo vennero considerate come **Terzo Ordine Carmelitano** tutte coloro che, impegnandosi a vivere nello spirito della Regola del Carmelo, con professione semplice o solenne, vivevano tuttavia fuori dei monasteri.

Quali i momenti più importanti dei successivi sviluppi dei T.O.C. Secolare?

Tra i momenti più importanti dei successivi sviluppi dei T.O.C. dobbiamo ricordare:

1. - II 1583: Le Congregazioni romane negarono il riconoscimento dei voti solenni a coloro che non vivevano una vita comunitaria.

In forza di ciò furono considerate in pieno possesso dei privilegi del T.O.C. soltanto coloro che, pur restando nel mondo, s'impegnavano tuttavia per una vita di celibato con professione semplice.

Le altre invece vennero relegate in un gradino inferiore, allo stesso livello dei «Confratelli dell'Ordine» (che portavano come distintivo il mantello bianco) e della «Confraternita della Madonna del Carmine» (che portavano come distintivo lo Scapolare).

Queste, pur rimanendo secolari, cioè senza voti, accettavano tuttavia degli impegni di vita spirituale sanciti da una regola.

2. - II 1606: Il Papa Paolo V riserbò i privilegi dei Confratelli soltanto agli iscritti alla confraternita della Madonna del Carmine (o dello Scapolare). Quelli del Mantello Bianco dovettero o accettare la vita del T.O.C. (con voto esplicito di castità) o scegliere la vita della Confraternita.

3. - II 1637: Il Generale dell'Ordine Teodoro Stracci appattò una chiarificazione al problema. Egli aggregò al T.O.C. i confratelli e le consorelle che emettevano i voti di obbedienza e di castità secondo l'obbligo del proprio stato e riserbò gli altri per la Confraternita della Madonna del Carmine (o dello Scapolare)

4. - Nella edizione della Regola del T.O.C. Secolare del 1924 si arrivò perfino a togliere i voti di obbedienza e di castità, ma furono subito riammessi, anche se facoltativamente, nell'edizione del 1948 e nella stessa maniera sono presenti anche in quella del 1979 e nell'ultima del 2003.

La dimensione secolare del TOC nell'ultima Regola

“Già nei secoli XIX e XX si era cercato di favorire l'aspetto "secolare" dei terziari. Questa dimensione ha raggiunto il suo apice nella Regola approvata dopo il Concilio Vaticano II. Oggi, dunque, i terziari sono chiamati nel compito che loro spetta, cioè di illuminare e dare il giusto valore a tutte le realtà temporali in maniera tale che siano realizzate secondo i valori proclamati da Cristo e siano a lode del Creatore, del Redentore e del Santificatore (cfr. Lumen Gent. 31), in un mondo tanto secolarizzato che sembra vivere e agire come se Dio non esistesse.

Dai laici carmelitani si aspetta la collaborazione per la nuova evangelizzazione che permea la Chiesa intera: per questo essi cercano di superare in sé stessi la rottura tra il Vangelo e la vita. Facciano ogni sforzo nella loro variegata attività quotidiana in famiglia, nel lavoro, nella società, per ricomporre l'unità di una vita che trova nel Vangelo l'ispirazione e la forza per essere realizzata in pienezza (Cfr. Christifideles Laici, 34”.

(Cfr. **VIVERE IL CARMELO**, Regola del Terz'Ordine Carmelitano, 2003, parte I, 10)

IL T.O.C. NELLA CHIESA OGGI

Come è concepito il T.O.C. oggi?

Oggi nel Carmelo il Terz'ordine Carmelitano si suddivide in a) **Terz'ordine Regolare**, di cui fanno parte tutti gli Istituti Religiosi (Suore Carmelitane di vita attiva) affiliati all'Ordine, e b) **Terz'Ordine Secolare**, che riguarda i laici.

Il Terz'Ordine Carmelitano Secolare è un'associazione di laici che, in risposta alla particolare chiamata di Dio, liberamente e deliberatamente promettono di vivere la vita del Vangelo nello spirito dell'Ordine carmelitano e sotto la sua direzione.

Il terziario carmelitano si distingue dall'associato della Confraternita del Carmine per la professione con la quale egli s'impegna davanti a Dio e alla Chiesa, (con o senza voti di castità e obbedienza secondo gli obblighi del proprio stato), a osservare la Regola del Terzo Ordine approvata dalla Sede Apostolica nel 2003.

Con tale professione, con o senza voti, (la prima temporanea e la seconda, dopo tre anni, perpetua) egli entra a far parte del Terz'Ordine, come parte costitutiva di una determinata Fraternita o Sodalizio.

Cosa comporta il voto di castità e di obbedienza secondo gli obblighi del proprio stato nella fraternità dei TOC.?

Il voto di castità secondo il proprio stato emesso nella fraternità del T.O.C. comporta l'impegno pubblico ed esplicito di vivere da cristiano autentico, con cuore casto e con perfetta coscienza, il proprio stato di vita (sia esso celibe o matrimoniale) in cui ognuno si trova o viene a trovarsi.

Il voto di obbedienza secondo gli obblighi del proprio stato, emesso nella fraternità del T.O.C., comporta l'impegno pubblico ed esplicito di vivere in obbedienza ai superiori dell'Ordine, all'Assistente e al/la presidente del Sodalizio in tutto ciò che, secondo la Regola e gli Statuti del T.O.C., viene ordinato per la propria vita spirituale e il bene dei fratelli e sorelle.

Come si diventa terziario/a carmelitano/a?

Si diventa terziario/a carmelitano/a partecipando alla vita e alle iniziative di una fraternita o sodalizio validamente eretto dai Superiori dell'Ordine col consenso dell'Ordinario del luogo e, quindi, seguendo le varie fasi del cammino formativo, che sono così articolate:

1. Fase di aspirandato
2. Fase di postulandato
3. Fase di noviziato, in vista della professione temporanea
4. Fase del professato, in vista della professione perpetua

Il Carmelo fondamentalmente richiede dal terziario:

1. - Che sia un cristiano autentico, membro vivo della Chiesa.
2. - Che, per vocazione, si senta chiamato ad una vita d'intimità con Dio, nell'ascolto accogliente della sua Parola e della sua volontà per il bene dei fratelli, e ad un particolare amore verso la Madonna, nell'imitarne le virtù e nel farla conoscere come madre e sorella.
3. - Che s'impegni a coltivare la vita fraterna all'interno della propria fraternita di appartenenza, partecipando agli incontri di formazione e alle sue attività o iniziative specifiche.
4. - Che in tutto ciò che fa s'impegni, sull'esempio di Elia Profeta e della Vergine Maria, a fermentare il mondo col gusto dell'intimità con Dio e a dirigere verso di Lui tutte le cose.

Il Terziario esprime la sua intenzione di vivere il Vangelo nello spirito del Carmelo:

1. - Mediante la professione, con o senza voti, emessa pubblicamente davanti alla comunità. Con tale atto egli s'impegna a vivere secondo la Regola del T.O.C. e lo Statuto della propria comunità terziaria ed entra a far parte della Famiglia Carmelitana.
2. - Partecipando attivamente alla vita della propria comunità nei suoi incontri mensili di preghiera, di riflessione e di attività specifiche, a servizio della chiesa locale di appartenenza.
3. - Indossando lo Scapolare come segno della propria devozione e consacrazione alla Madonna. Esso, come veste mariana, costituisce il segno non solo della protezione della Madre Celeste, ma anche della nostra consacrazione e quindi segno di richiamo a coltivare quelle virtù (soprattutto la *puritas cordis*, come frutto della presenza di Dio in noi, che ci purifica, vivifica e trasfigura) e quei valori (la *preghiera contemplativa*, la *fraternità contemplativa* e la *profezia in mezzo al popolo*) che

i nostri Padri da sempre hanno intravisto riflessi nel Santa Vergine Maria, come in una perfetta immagine.

4. - Ravvivando ogni giorno nel proprio cuore la vita con Dio, in familiarità di sentimenti con la Vergine Maria, mediante l'ascolto della Parola, la recita dell'Ufficio della Madonna o del Santo Rosario, per disporsi a vivere, in amicizia sempre più intima col Signore, i vari impegni della vita e divenire sempre più capaci di trattare a modo suo, da contemplativi, le cose del mondo e dirigerle verso di Lui.