

# LA REGOLA

Sorelle carissime,

1. Amate con tutto il cuore Dio e poi il prossimo, perché questo il Signore vuole da noi al di sopra di ogni altra cosa.
2. Le norme che seguono le impongo come necessarie per una ordinata convivenza nella fraternità monastica.
3. Il motivo essenziale del vostro vivere insieme è di abitare nella stessa casa nel comune progetto di cercare instancabilmente Dio, avendo tutte un cuore solo e un'anima sola.
4. Non dovete più dire di nessuna cosa: "È roba mia", ma consegnate tutto alla comunità affinché sia di tutte; dalla vostra superiora sia distribuito a ciascuna di voi il vitto e il vestiario, non però a tutte in ugual misura, poiché non tutte avete la medesima salute, ma ad ognuna secondo le sue necessità. Così infatti leggete negli Atti degli Apostoli: "Essi avevano tutto in comune e veniva distribuito a ciascuno secondo le sue necessità".
5. Coloro che, quando entrarono nel monastero possedevano qualcosa nel mondo, lo mettano di buon grado in comune.
6. Coloro invece che non ne possedevano, non cerchino d'averne nel monastero ciò che non potevano avere neppure nel mondo. Tuttavia si vada incontro ai bisogni della loro insufficienza, quando è necessario, anche se la loro povertà, quando erano fuori, non permetteva loro di procurarsi neppure l'indispensabile. Non per questo però si stimino ora felici per aver trovato un vitto e un vestiario che non potevano trovare nel mondo.
7. Non ci sia chi trova motivo di orgoglio per il fatto d'essere entrate nella comunità di coloro alle quali nel mondo non avrebbero neppure osato accostarsi ma tengano il cuore in alto e non cerchino i beni terreni, affinché i monasteri non diventino utili ai ricchi e non ai poveri, se quelli vi si umiliano, questi invece vi si vantano.
8. D'altra parte, però, quelle che credevano d'essere qualcosa nel mondo, non disdegnino le loro consorelle che sono venute alla santa comunità da uno stato di povertà. Dovrebbero anzi vantarsi non tanto della dignità di ricchi genitori, quanto di vivere nella comunità con le sorelle povere. Non devono, inoltre, nemmeno inorgoglire per aver portato qualcosa dei loro beni alla comunità e, ancor più, non debbono vantarsi delle loro ricchezze, per il fatto che vengono distribuite al monastero, anziché averle godute nel mondo. Ogn'altro vizio, infatti, ci spinge a compiere azioni cattive, ma la superbia insidia anche le buone per guastarle. Che giova, allora, distribuire i propri beni ai poveri e diventare poveri, se poi la misera anima, nel disprezzare le ricchezze, diventa più superba di quello che era quando le possedeva?
9. Vivete dunque tutte in perfetta concordia e onorate le une nelle altre Dio, di cui siete diventate il tempio.
10. Attendete con diligenza alle preghiere nelle ore e nei tempi stabiliti.
11. L'oratorio non sia usato se non per lo scopo a cui è destinato e da cui prende il nome. Se perciò qualcuna, avendone tempo, volesse pregare anche fuori delle ore stabilite, non ne venga impedita da chi volesse usarlo per qualche altro scopo.
12. Quando pregate Dio con salmi e con inni, meditate col cuore ciò che proferite con la bocca.
13. Non cantate se non ciò che è prescritto di cantare: evitate quindi di cantare ciò che non è scritto per essere cantato.
14. Domate la vostra carne con digiuni e con l'astinenza dal cibo e dalle bevande per quanto lo consente la salute. Ma se qualcuna non può digiunare, non prenda cibo fuori dell'ora del pasto se non quando è malata.

15. Quando state a tavola, fin tanto che non vi alziate, ascoltate senza far rumore e discussioni ciò che vi si legge secondo l'usanza, affinché non si sfami soltanto la gola, ma anche le orecchie abbiano fame della parola di Dio.

16. Se quelle che sono più delicate per il precedente tenore di vita vengono trattate diversamente nel vitto, ciò non deve recar fastidio né sembrare ingiusto a quelle che un differente tenore di vita ha rese più robuste; non devono neppure crederle più fortunate per il fatto che mangiano quel che non mangiano esse, ma debbono anzi rallegrarsi con se stesse, per essere capaci di una frugalità di cui quelle non sono capaci.

17. Così pure, se a quelle che sono entrate nel monastero da abitudini più raffinate si danno cibi, abiti, letti e coperte che non si danno alle altre, che sono più robuste e perciò più fortunate, queste devono pensare quanto quelle siano scese dalla loro vita mondana per abbracciare questa, anche se non sono potute arrivare alla frugalità delle altre, che sono di costituzione fisica più resistente. Quelle più robuste poi non devono avere risentimenti nel vedere che le altre ricevono qualcosa di più, non perché in tal modo vengono onorate, ma perché vengono tollerate, per evitare quel detestabile disordine per cui nel monastero le ricche diventano mortificate e parsimoniose, mentre le povere diventano schizzinose.

18. D'altra parte però, allo stesso modo che le malate devono mangiare di meno per non aggravarsi, così durante la convalescenza devono essere trattate in modo da potersi ristabilire al più presto, anche se provengono da una condizione d'estrema povertà nel secolo, come se la recente indisposizione le avesse poste nello stesso stato di debolezza, cagionato alle ricche dal precedente tenore di vita. Ma una volta ristabilite in salute, riprendano la normale loro abitudine di vita, la quale è certo più felice poiché è tanto più consona alle serve di Dio, quanto minori sono le loro esigenze. Tosto che siano tornate vigorose, non rimangano attaccate al piacere dei riguardi a cui le avevano sollevate le esigenze che si devono alle inferme. Si stimino più ricche quelle che saranno più forti nel sopportare la frugalità, poiché è meglio aver meno bisogni che possedere più cose.

19. Il vostro abito non dia nell'occhio e non cercate di piacere per le vesti ma per il contegno.

20. Quando uscite di casa, camminate insieme, e così pure rimanete insieme quando arriverete nel luogo al quale vi recate.

21. Nel modo d'incedere o di stare in piedi, nell'abito, in ogni vostro atteggiamento, non vi sia nulla che adeschi la passione di alcuno, ma tutto sia consono alla vostra castità consacrata.

22. I vostri occhi, anche se cadono su qualcuno, non si fissino su nessuno. Certo, quando uscite di casa, non vi è proibito di vedere degli uomini, ma solo di desiderarli o voler essere desiderate da loro. La donna viene desiderata e prova desiderio non solo col tatto, ma anche con l'affetto e con lo sguardo. Per conseguenza non dovete nemmeno dire di aver il cuore pudico qualora abbiate gli occhi impudichi. Quando due cuori, anche senza scambiarsi una parola, si rivelano impudichi mediante scambievoli sguardi e, con vicendevole affetto, si compiacciono del desiderio carnale, addio castità, anche se i corpi sono rimasti intatti dalla immonda violazione.

23. La donna che fissa lo sguardo su un uomo e si compiace d'essere guardata da lui, non pensi di non essere notata da altri, mentre agisce così: è veduta, e come! perfino da chi essa non immagina. Ma anche supposto che rimanga nascosta e che nessuno la veda, come si comporterà con Colui che scruta dall'alto e al quale non si può nascondere nulla? Si dovrà forse pensare ch'egli non veda per il fatto che nel vedere è tanto più paziente quanto più è sapiente? La donna consacrata abbia dunque timore di dispiacere a Dio. Per non desiderare di vedere impunemente un uomo, pensi che Dio vede tutto: ecco perché è stato raccomandato il santo timore di Dio dove sta scritto: Dal Signore è detestato chi fissa lo sguardo.

24. Quando perciò vi trovate riunite in chiesa e dovunque si trovino anche degli uomini, custodite a vicenda la vostra pudicizia; così Dio, che abita in voi, vi proteggerà anche in questo modo, cioè per mezzo di voi stesse.

25. E se avrete notato in qualcuna di voi questa petulanza degli occhi di cui parlo, ammonitela subito, affinché il difetto non progredisca, ma sia stroncato fin dal principio.

26. Se poi, anche dopo l'ammonimento, la vedrete ripetere la stessa mancanza, in quel giorno o in qualunque altro, chiunque se ne accorga, la riveli subito come se si trattasse d'una persona ferita da guarire; prima però la indicherà ad una seconda o ad una terza consorella, affinché possa essere accusata sulla testimonianza di due o tre persone e quindi indotta ad emendarsi, anche per mezzo di un'adeguata severità. Non dovete poi reputarvi malevole quando segnalate un simile difetto; poiché non sareste più benevole se, tacendo, permettete la rovina delle vostre sorelle mentre potreste salvarle parlando.

27. Se per esempio una tua sorella avesse un'ulcera nel corpo e volesse occultarla per paura d'una operazione chirurgica, non saresti forse crudele a non parlarne e pietosa a palesarla? Quanto più dunque devi denunciarla affinché non imputridisca più funestamente nel cuore? Qualora però, dopo l'ammonizione, abbia trascurato di correggersi, prima di indicarla alle altre dalle quali dovrebbe essere convinta se negasse, dev'essere segnalata prima alla superiora; si potrebbe forse evitare in questo modo, con un rimprovero fatto piuttosto in segreto, che vengano a saperlo le altre. Se negherà, allora di fronte ad essa che dice d'essere innocente si devono portare le altre testimoni in modo che sia incolpata non più da una sola (teste), ma la sua colpa possa essere provata da due o tre testimoni alla presenza di tutte. Una volta trovata colpevole, deve subire la punizione riparatrice stabilita dalla superiora o dal sacerdote. Se ricuserà di subirla, anche se non se ne andrà via spontaneamente, sia espulsa dalla vostra comunità. Non si prende questo provvedimento per crudeltà, ma per misericordia, per evitare che rovini molte altre con il suo funesto contagio.

28. Le norme che vi ho suggerite sull'immodestia degli occhi siano osservate con diligenza anche nello scoprire, proibire, palesare, giudicare e punire le altre colpe, usando amore verso le persone e odio verso i peccati.

29. Qualunque suora poi andasse tanto avanti nel male da ricevere di nascosto da un uomo delle lettere o qualsiasi dono anche piccolo, se lo confesserà spontaneamente venga perdonata e si preghi per essa; se invece verrà colta sul fatto e sarà provata la sua colpa, venga punita molto severamente a giudizio della superiora o del sacerdote, o perfino del vescovo.

30. I vostri vestiti conservateli in un unico luogo sotto una o due guardarobiere o quante basteranno a spolverarli e a preservarli dalle tarme; inoltre, come vi nutrite attingendo a una sola dispensa, così vestitevi servendovi d'un solo guardaroba. Se possibile, non curatevi di quali indumenti vi vengano dati secondo le esigenze della stagione, se cioè ciascuna di voi riprende quello deposto in precedenza oppure uno diverso già indossato da un'altra, purché non si rifiuti a nessuna l'occorrente. Se però tra voi sorgono discussioni e mormorazioni per questo motivo, se cioè qualcuna si lamenta d'aver ricevuto una veste peggiore di quella da lei indossata in precedenza e trova sconveniente per lei vestire come vestiva un'altra sua consorella, ricavatene voi stesse la prova di quanto vi manchi del santo abito interiore del cuore, dal momento che litigate per gli abiti del corpo. Tuttavia, anche se viene tollerata questa vostra debolezza e vi si lascia riprendere quello che avevate deposto, lasciate nel guardaroba comune e sotto le comuni custodi quello che vi deponete.

31. Allo stesso modo nessuna lavori mai per se stessa, ma tutti i vostri lavori siano compiuti per il bene comune, con maggiore impegno e con più assidua diligenza che se ciascuna li facesse per sé. La carità, infatti, di cui sta scritto che non cerca il proprio tornaconto va intesa nel senso che antepone le cose comuni alle proprie, non le proprie alle comuni. E per questo motivo vi accorgete d'aver tanto più progredito nella perfezione, quanto più vi sarete preoccupate del bene comune anziché del vostro. In tal modo su tutte le cose, di cui si serve la passeggera necessità, s'eleverà la virtù che rimane, cioè la carità.

32. Ne viene di conseguenza che se qualcuno o qualcuna porterà, alle proprie figlie o ad altre persone del monastero, legate per qualche vincolo di parentela, un oggetto, come un capo di vestiario o qualunque altra

cosa, non venga accettato di nascosto anche se può essere considerato necessario, ma sia messo a disposizione della superiora affinché, ridotto a proprietà della comunità, venga distribuito a chi ne avrà bisogno. E se qualcuna avrà nascosto l'oggetto portatole, sia giudicata colpevole di furto.

33. I vostri indumenti vengano lavati secondo le disposizioni della superiora da voi o dalle lavandaie, e ciò per evitare che un eccessivo desiderio di pulizia nelle vesti contagi l'anima di macchie interiori.

34. Se c'è bisogno delle cure termali siano senz'altro permesse; non si ammettano critiche e si stia alle prescrizioni del medico; perciò, anche se non lo vuole, la malata faccia quanto è doveroso per la propria salute dietro l'ordine della superiora. Se invece una suora lo vuole e può esserle dannoso, non si asseconi il suo desiderio; talora si reputa utile ciò che piace, anche se nuoce.

35. Infine si dovrà credere senza esitare alla serva di Dio che manifesta un dolore fisico nascosto; se però non si è certi che per guarirla giova quel che le piace, si consulti il medico.

36. Le suore non si rechino ai bagni, o dovunque sarà necessario andare, meno di tre alla volta. Coi che avrà bisogno di recarsi in qualche luogo, dovrà andarvi non con chi vuole, ma con chi le sarà assegnata dalla superiora.

37. La cura delle malate, delle convalescenti e di quelle che, senza avere la febbre, soffrono di qualche indisposizione, dev'essere affidata ad un'unica suora che prenda personalmente dalla dispensa quello che avrà reputato necessario a ciascuna.

38. Le suore addette sia alla direzione della dispensa che del guardaroba e della biblioteca servano le consorelle senza mormorare.

39. I libri vengano richiesti giorno per giorno nell'orario stabilito; non si devono dare a chi li richiede fuori orario.

40. Vesti e calzature invece, se necessarie a chi le chiede, siano distribuite senza indugio da chi ne ha la custodia.

41. Di alterchi tra voi non abbiate mai, o troncatevi al più presto; altrimenti l'ira arriva a diventare odio e trasforma in trave una pagliuzza, e rende l'anima omicida. Ricordate ciò che dice la Scrittura: "Chi odia il proprio fratello, è un omicida".

42. Chiunque ha offeso un'altra con insolenze o maldicenze, oppure col rinfacciare una colpa, si ricordi di riparare al più presto la sua azione e, quella che è stata offesa, perdoni anch'essa senza discussioni. In caso di un'offesa reciproca, anche il perdono dovrà essere reciproco, grazie alle vostre preghiere, che quanto più frequenti tanto più dovranno essere sante. Tuttavia colei che, pur tentata spesso dall'ira, s'affretta però a impetrare il perdono da quella che riconosce d'aver offesa, è certamente migliore di chi si adira più raramente, ma più difficilmente si piega a chiedere perdono. Coi che non vuol perdonare alla sorella, non spera di ricevere l'effetto della preghiera; coei poi che si rifiuta sempre di chiederlo o non lo chiede di cuore, sta nel monastero senza alcun giusto motivo, anche se non ne viene espulsa. Astenetevi dunque dalle parole offensive, ma se vi fossero uscite di bocca, non vi rincresca di far uscire il rimedio dalla medesima bocca da cui sono state provocate le ferite.

43. Quando però l'esigenza della disciplina vi costringe a rivolgere parole dure alle vostre inferiori per correggerle, non siete tenute a chiederne perdono, anche se vi accorgete d'aver ecceduto; per conservare una soverchia umiltà, non si deve spezzare il prestigio dell'autorità nei confronti di quelle che devono stare a voi soggette; si deve però chiederne perdono al Signore di tutte, il quale sa con quanta bontà amiate anche quelle che forse rimproverate più del giusto. Il vostro reciproco amore però non dev'essere carnale, ma spirituale.

44. Si ubbidisca alla superiora come ad una madre, dandole i dovuti segni d'onore per non offendere Dio nella persona di lei; molto di più si obbedisca al sacerdote che vi dirige.

45. Compito precipuo della superiora sarà quello di far osservare tutte queste norme; non trascuri per negligenza le eventuali infrazioni, ma le punisca e le corregga. Rimetta invece al sacerdote, che vi dirige, ciò che oltrepassa la sua competenza o le sue forze.

46. La superiora non si reputi felice perché domina con la sua potestà, ma perché serve con la carità. Per l'onore sia elevata, davanti a voi, al di sopra di voi; per il timore sia prostrata ai vostri piedi davanti a Dio. Si mostri a tutte come esempio d'opere buone; rimproveri le turbolente, rincuori le timide, sostenga le deboli, sia paziente con tutte, conservi con amore l'osservanza regolare, ne imponga il rispetto. Inoltre, sebbene sia necessaria l'una e l'altra cosa, preferisca tuttavia d'essere amata anziché temuta, pensando continuamente che dovrà rendere conto di voi a Dio.

47. Voi quindi, quanto più le ubbidirete, tanto più mostrerete pietà non solo verso di voi stesse, ma anche verso di lei, che si trova in un pericolo tanto più grave, quanto più alta è la sua posizione tra voi.

48. Il Signore vi conceda d'osservare con amore tutte queste norme, quali innamorate della bellezza spirituale e, mediante la vostra santa convivenza, fragranti del buon profumo di Cristo, non come schiave sotto la legge, ma come libere sotto la grazia.

49. Perché poi possiate rimirarvi in questo libretto come in uno specchio, al fine di non trascurare nulla per dimenticanza, vi venga letto una volta alla settimana. Se troverete che mettete in pratica tutte le norme che vi sono scritte, ringraziatene il Signore, datore d'ogni bene. Se invece qualcuna di voi si avvedrà d'aver commesso qualche mancanza, si penta del passato e stia in guardia per il futuro, pregando che le sia rimesso il debito e non sia indotta in tentazione.