

CINCO MOMENTOS DE ORAÇÃO E DE REFLEXÃO

Reconhecimento oficial da
Formula Vitae pelo Papa



800 Anos

Um Texto Vivo para Hoje

Conselho Geral da Ordem do Carmo
ROMA – 2026

**Passaram oitocentos anos
do reconhecimento
da Fórmula de Vida carmelita
pelo Papa Honório III**

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	7
PRIMEIRO ENCONTRO	
Uma bênção para a nossa vida que se torna uma graça.....	9
SEGUNDO ENCONTRO	
A madura de Deus, força para a nossa vida.....	12
TERCEIRO ENCONTRO	
Silêncio e trabalho	14
QUARTO ENCONTRO	
Vida em comunidade, uma vida de partilha	17
QUINTO ENCONTRO	
Mais do que está escrito na Regra.....	20
ORAÇÃO FINAL	23

INTRODUÇÃO

Celebra-se neste ano de 2026 o oitavo centenário do reconhecimento da Fórmula de Vida carmelita pelo Papa Honório III. O que temos é uma carta relativamente pequena que reconhece a Regra e lhe dá uma aprovação inicial. Para comemorar este centenário tão significativo, oferecemos cinco momentos de oração e reflexão sobre o texto da Formula Vitae, seguindo a metodologia da Lectio divina.

Em cada momento, a comunidade reúne-se para oração e reflexão. Após a saudação inicial e a troca de informações e opiniões, o(a) dirigente convida os participantes a fazer um momento de silêncio. De seguida, apresenta o tema do encontro, oferecendo algumas breves notas sobre a sua natureza e significado.

O grupo invoca o Espírito Santo, servindo-se da oração do Papa Leão XIV ou de outra oportuna oração.

Espírito Santo, luz do nosso entendimento,
doce sopro que guia as nossas decisões,
concedei-me a graça de escutar atentamente a vossa voz
e discernir os caminhos ocultos do meu coração,
para que possa compreender o que realmente vos importa
e libertar o meu coração daquilo que o perturba.
Peço-vos a graça de aprender a parar,
a tomar consciência da forma como ajo,
dos sentimentos que habitam em mim
e dos pensamentos que me dominam
e que, tantas vezes, deixo passar despercebidos.
Desejo que as minhas decisões

me conduzam à alegria do Evangelho,
mesmo que tenha de atravessar momentos de dúvida e de cansaço,
mesmo que tenha de lutar, refletir, procurar e recomeçar..
Porque, no final do caminho,
a vossa consolação é o fruto da decisão certa.
Concedei-me uma compreensão mais profunda do que me motiva,
para que possa rejeitar aquilo que me separa de Cristo
e amá-lo e servi-lo mais plenamente.
Amen.

O animador prossegue com uma primeira leitura dos parágrafos da Regra que são propostos.

Segue-se um momento de silêncio.

Após breves minutos, os participantes podem responder ao texto, destacando as palavras ou frases que lhes chamaram a atenção.

Faz-se uma **segunda leitura** dos parágrafos da Regra que são propostos.

Segue-se um **período de silêncio**, dando lugar à partilha daquilo que o texto diz sobre o nosso modo de viver, do dom que nos foi dado neste modo de viver e das exigências que ele nos impõe.

Segue-se o **silêncio**, permitindo aos participantes colher os frutos desta reflexão, o que os leva a **formular orações de súplica, arrependimento, adoração ou louvor**, todas elas baseadas nos parágrafos da Regra sobre os quais estivemos a refletir.

Segue-se o silêncio.

O encontro **termina** com a recitação da passagem do Evangelho sugerida, do Pai nosso, de uma antífona mariana ou doutra oração apropriada.

PRIMEIRO ENCONTRO

Uma bênção para a nossa vida que se torna uma graça

A Regra começa com uma bênção, ao estilo às introduções de S. Paulo nas suas cartas. Alberto, chamado por Deus para se dirigir aos irmãos unidos em Cristo, deseja-lhes saúde no Senhor e a bênção do Espírito Santo.

A forma de vida que Alberto propõe é uma das muitas formas de viver em fidelidade a Cristo, mas deve ser o seu estilo de vida. Ao viverem esta forma de vida consagrada, aqueles que a seguem tornam-se uma bênção para os outros e também para o mundo, por causa do testemunho que dão e do serviço que oferecem.

A sua vida representa muitas formas de comunicação: participação na vida da Santíssima Trindade, escuta da Palavra de Deus, participação em encontros comunitários, silêncio, liturgia e contemplação — tudo isto são formas de comunicação.

Da Regra: 1, 2, 3, 18, 19.

- [1] Alberto, por graça de Deus, chamado a ser Patriarca da Igreja de Jerusalém, aos amados filhos em Cristo, B. e demais eremitas que, sob a sua obediência, vivem junto da fonte no Monte Carmelo: a salvação no Senhor e a bênção do Espírito Santo.
- [2] Muitas vezes e de muitas maneiras estabeleceram os Santos Padres que, quem quer que seja, qualquer que seja a Ordem em que estiver ou o modo de vida religiosa que tiver escolhido, deve viver em obséquio de Jesus Cristo e servi-lo fielmente de coração puro e boa consciência.

- [3] No entanto, como nos pedistes que vos déssemos uma fórmula de vida de acordo com o vosso propósito, à qual deveis permanecer fiéis no futuro.
- [18] Uma vez que a vida do homem sobre a terra é um tempo de provação e todos os que querem viver piedosamente em Cristo sofrem perseguição; e como, além disso, o vosso adversário, o diabo, anda rondando por aí como um leão que ruge, procurando a quem devorar, esforçai-vos, com toda a diligência, por vos revestir da armadura de Deus, para poderdes resistir às insídias do inimigo.
- [19] Os rins devem cingir-se com o cingulo da castidade e o peito munir-se com pensamentos santos, pois está escrito: «O pensamento santo te protegerá». Deve revestir-se a couraça da justiça, a fim de amardes o Senhor, vosso Deus, de todo o coração, de toda a alma e com todas as forças e o vosso próximo como a vós mesmos. Deve empunhar-se sempre e em tudo o escudo da fé, com o qual possais apagar todas as setas inflamadas de malícia do inimigo, pois sem fé é impossível agradar a Deus. O capacete da salvação deve ser posto na cabeça, para que espereis a salvação unicamente do Salvador, que salva o seu povo dos seus pecados. A espada do Espírito, que é a Palavra de Deus, habite com abundância na vossa boca e nos vossos corações. E tudo o que tiverdes de fazer, seja feito na Palavra do Senhor.

Do Evangelho (Jo 15,26-27)

«Quando vier o Consolador, que Eu vos enviarei de junto do Pai, o Espírito da verdade que procede do Pai, Ele dará testemunho de mim; e vós também dai testemunho, porque estais comigo desde o princípio».

Para a nossa vida

Vivemos a nossa vida como uma bênção. Reconhecemos a fonte desta bênção. Deus está nas nossas vidas. Nós respondemos à sua obra na nossa vida dizendo “Sim” de muitas formas diferentes que nós podemos. A nossa vida consagrada é este tipo de resposta a Deus. É uma vida de descoberta do Deus que se revela na humanidade, na vida e na obra de Jesus, o Verbo Encarnado.

A nossa resposta é de adoração, de ação de graças, um pedido de perdão e de misericórdia, e também um pedido de ajuda para nós próprios e para os outros.

SEGUNDO ENCONTRO

A armadura de Deus, força para a nossa vida

Para aqueles que a seguem, a Regra produz um certo tipo de pessoas. A vida dessas pessoas é construída sobre uma série de valores essenciais que a capacitam para viver em fidelidade a Cristo com um coração puro e boa consciência.

O carmelita é chamado a viver na solidão e na fraternidade, e a participar na luta da vida entre o bem e o mal, escutando a Palavra de Deus e revestindo-se da armadura de Deus.

Da Regra: 7, 10, 18 e 19

- [7] Faça-se isto, todavia, de tal forma que comais num refeitório comum o alimento que vos for distribuído, escutando juntos alguma leitura da Sagrada Escritura, onde isto se puder observar sem dificuldade.
- [10] Permaneça cada um na sua cela ou perto dela meditando dia e noite na lei do Senhor e vigiando em orações, a não ser que esteja ocupado com outros justificados afazeres.
- [18] Uma vez que a vida do homem sobre a terra é um tempo de provação e todos os que querem viver piedosamente em Cristo sofrem perseguição; e como, além disso, o vosso adversário, o diabo, anda rondando por aí como um leão que ruga, procurando a quem devorar, esforçai-vos, com toda a diligência, por vos revestir da armadura de Deus, para poderdes resistir às insídias do inimigo.
- [19] Os rins devem cingir-se com o cingulo da castidade e o peito munir-se com pensamentos santos, pois está escrito: «O pensamento santo te protegerá». Deve revestir-se a couraça da justiça, a fim de amardes o Senhor, vosso Deus, de todo o coração,

de toda a alma e com todas as forças e o vosso próximo como a vós mesmos. Deve empunhar-se sempre e em tudo o escudo da fé, com o qual possais apagar todas as setas inflamadas de malícia do inimigo, pois sem fé é impossível agradar a Deus. O capacete da salvação deve ser posto na cabeça, para que espereis a salvação unicamente do Salvador, que salva o seu povo dos seus pecados. A espada do Espírito, que é a Palavra de Deus, habite com abundância na vossa boca e nos vossos corações. E tudo o que tiverdes de fazer, seja feito na Palavra do Senhor.

Do Evangelho (João 16,8-11)

«Quando o Consolador vier, denunciará o mundo no que diz respeito ao pecado, à justiça e ao julgamento: no que diz respeito ao pecado, porque não acreditam em mim; no que diz respeito à justiça, porque vou para o Pai e já não me vereis; no que diz respeito ao julgamento, porque o Príncipe deste mundo já está condenado».

Para a nossa vida

A vida é uma luta. Mas ao mesmo tempo, o fardo e o jugo que Jesus põe sobre nós são leves (Mt 11,25). Tal como no refeitório e na cela, a Palavra de Deus acompanha tudo o que o carmelita faz, desde a manhã até à noite.

Vestir a armadura de Deus é outra forma de dizer “revestir-se de Deus”, pois o Espírito Santo será enviado para nos defender e guiar. Além disso, o Espírito Santo traz consigo a castidade, pensamentos santos, justiça e a expectativa da salvação. Tudo isto é infundido naqueles que escutam a Palavra de Deus e a põem em prática.

TERCEIRO ENCONTRO

Silêncio e trabalho

A observância da Regra forma um tipo de pessoas que observam o silêncio. Este silêncio não é a ausência de palavras, mas antes o cultivo das palavras, de modo que elas nos conduzam à salvação. Tal é o silêncio que ajuda a pessoa a escutar e a escolher as palavras de um modo que elas possam ajudar a edificar o corpo.

Aqueles que vivem segundo esta Regra, que é em si mesma uma aplicação do Evangelho, devem ter algum tipo de trabalho. A Regra não determina que trabalho deverá esse ser. Será o trabalho discernido pela comunidade que servirá para edificar o Reino de Deus aqui na terra.

Alberto recomenda que sigamos o exemplo e os ensinamentos de São Paulo. Encontramos aqui uma referência específica à forma como devemos trabalhar. Há outros traços paulinos na Regra também: a natureza cristocêntrica das nossas vidas, a nossa atenção à Palavra, o vestir da armadura de Deus e a nossa prática do silêncio, utilizando apenas palavras que edificam e não contristam o Espírito Santo.

Da Regra: 20 e 21.

[20] Deveis fazer algum trabalho, para que o diabo vos encontre sempre ocupados, não venha ele a encontrar, graças à vossa ociosidade, alguma brecha para se introduzir nas vossas almas. Nisto tendes o ensinamento e também o exemplo do apóstolo S. Paulo, por cuja boca Cristo falava, e que Deus constituiu e deu como pregador e mestre dos gentios na fé e na verdade. Se o seguirdes, não podereis enganar-vos. Diz ele: «Estivemos no meio de vós entre trabalhos e fadigas, trabalhando de noite e de dia, para não sermos pesados a nenhum de vós. Não que não

tivéssemos esse direito, mas quisemos apresentar-nos a nós mesmos como um exemplo para que nos imitásseis. Com efeito, quando estávamos convosco, vos repetíamos: “se alguém não quer trabalhar, também não coma”. Ora, ouvimos dizer que alguns de vós levam uma vida irrequieta, sem nada fazer. A esses ordenamos e suplicamos no Senhor Jesus Cristo, que trabalhem em silêncio, ganhando o pão que comem». Este caminho é santo e bom: segui-o.

- [21] O Apóstolo recomenda o silêncio, quando manda que é nele que se deve trabalhar. E do mesmo modo, como afirma o profeta: «é no silêncio que se cultiva a justiça»; e ainda: «no silêncio e na esperança estará a vossa força». Por isso, determinamos que guardéis silêncio depois da recitação de Completas até à conclusão da Hora de Prima do dia seguinte. Fora desse tempo, embora a observância do silêncio não seja tão rigorosa, abstenham-se com cuidado do muito falar. Porque, tal como está escrito e não menos o ensina a experiência, «no muito falar não faltará o pecado»; e «quem fala inconsideradamente causa a sua própria ruína»; e, também, «quem fala muito, prejudica-se a si mesmo»; e o Senhor no Evangelho: «de toda a palavra ociosa que os homens proferirem, dela prestarão contas no dia do juízo». Faça pois cada um de vós uma balança para as suas palavras e ponha rédeas curtas na sua boca, para que não venha a escorregar e a cair de repente por causa da sua língua numa queda incurável que o leve à morte. Vigie cada um sobre a sua própria conduta «para não pecar com a língua», como diz o profeta, e esforce-se por observar diligentemente e com prudência o silêncio no qual se cultiva a justiça.

Do Evangelho (Jo 16,12-15)

«Tenho ainda muitas coisas para vos dizer, mas por agora não as conseguis suportar. Quando vier, porém, o Espírito da verdade, Ele vos guiará em toda a verdade, pois não falará por si mesmo, mas dirá tudo o que tiver ouvido e anunciar-vos-á o que está para vir. Ele me glorificará, porque receberá do que é meu e vo-lo anunciará. Tudo quanto o Pai tem é meu. É por isso que vos disse: Ele recebe do que é meu e vo-lo anunciará».

Para a nossa vida

Não devemos estar ociosos, nem ocupar-nos com muitas coisas. Não nos devemos deixar absorver pelas nossas próprias missões pessoais. O trabalho que fazemos deve ser discernido de acordo com o nosso carisma e as necessidades do tempo e do lugar onde vivemos. O discernimento pertence à comunidade, e a comunidade é responsável por agir em unidade, partindo dos frutos do seu próprio discernimento.

Onde há muitas palavras, o pecado não pode estar longe. O Papa Francisco alertou-nos muitas vezes para os males da tagarelice. A Regra convida-nos a ser amantes da Palavra e respeitadores das palavras humanas: nem muitas, nem poucas, mas o tipo de palavras que trazem a salvação a quem fala e a quem ouve.

QUARTO ENCONTRO

Vida em comunidade, uma vida de partilha

A Regra dirige-se a B. e aos irmãos e propõe um modo de vida que deve ser vivido num movimento da cela para a área comum, da área comum para a vida do povo e da vida do povo novamente de volta para a cela.

A vida precisa de ser organizada para permitir que o dom de Deus seja recebido. Esta organização, recomendada pela Regra e aceite por aqueles que a vivem, é composta por uma série de elementos importantes: cada comunidade deve ter o seu prior, cada membro deve ter uma cela, deve haver um refeitório comum onde a comunidade coma em conjunto enquanto escuta a Palavra, deve existir uma capela onde a comunidade se reunirá para a Eucaristia e deve haver uma sala de reuniões onde, ao domingo ou em qualquer outro dia durante a semana, a comunidade se reunirá para discutir a sua vida e bem-estar.

O tipo de organização proposto reflete a vida da comunidade de Jerusalém que nos é descrita nos Atos dos Apóstolos, uma comunidade que testemunhava a Ressurreição e atraía novos membros porque oravam juntos, escutavam em conjunto os ensinamentos dos Apóstolos, partiam o pão e tinham tudo em comum.

Da Regra: 7, 10, 11, 12, 13, 14 e 15.

[7] Faça-se isto, todavia, de tal forma que comais num refeitório comum o alimento que vos for distribuído, escutando juntos alguma leitura da Sagrada Escritura, onde isto se puder observar sem dificuldade.

[10] Permaneça cada um na sua cela ou perto dela meditando dia e noite na lei do Senhor e vigiando em orações, a não ser que esteja ocupado com outros justificados afazeres.

- [11] Os que aprenderam a recitar as horas canônicas com os clérigos, recitem-nas segundo as constituições dos Santos Padres e o costume aprovado pela Igreja. Os que não sabem, recitem vinte e cinco vezes o Pai-nosso nas vigílias noturnas, exceto aos domingos e nas solenidades, em cujas vigílias determinamos que se duplique o número mencionado, de modo que o Pai-nosso se recite cinquenta vezes. A mesma a oração deve recitar-se sete vezes nas Laudes, de manhã, e de igual modo sete vezes em cada uma das outras horas, à exceção de Vésperas, nas quais deveis recitá-la quinze vezes.
- [12] Nenhum irmão diga que algo é seu, mas tende entre vós tudo em comum, distribuindo-se a cada um o que for preciso pela mão do prior – ou seja, pelo irmão por ele designado para este serviço –, tendo-se em conta a idade e as necessidades de cada um.
- [13] No entanto, na medida em que vos for necessário, podereis ter burros ou mulas e criar algum tipo de animais ou de aves para alimentação.
- [14] O oratório, conforme for mais cómodo, seja construído no meio das celas, onde todos os dias pela manhã vos deveis reunir para participar na celebração da Eucaristia, onde isso se puder fazer sem dificuldade.
- [15] Da mesma forma, ao domingo ou noutros dias, se necessário for, deveis reunir-vos para tratar da observância da vida comum e da salvação das almas. Corrijam-se também, nessa mesma ocasião, por meio da caridade, os excessos e as culpas que porventura forem encontradas nalgum irmão.

Do Evangelho (Jo 14,15-17)

«Se me amardes, guardareis os meus mandamentos. E Eu pedirei ao Pai, e Ele dar-vos-á outro Consolador, para que esteja convosco para sempre: o Espírito da verdade, que o mundo não pode receber, porque não o vê nem o conhece. Vós já o conheceis, porque tem permanecido junto de vós e em vós estará. Não vos deixarei órfãos: virei a vós».

Para a nossa vida

A nossa vida em comunidade é o nosso ministério. Testemunhamos à comunidade e apresentamo-nos como construtores de comunidade. Esta comunidade é construída em torno da Palavra de Deus e é regida pelas decisões dos membros sobre a forma como desejam viver em resposta à sua vocação. Cada membro foi chamado. Cada membro possui o carisma. Cada membro conhece os valores pelos quais vivemos e aceita fazer parte da organização da comunidade que nos permite receber o dom de Deus e colocá-lo ao serviço do povo de Deus: oração, a Palavra, a Eucaristia e uma forma de partilhar que não deixa ninguém necessitado.

QUINTO ENCONTRO

Mais do que está escrito na Regra

Em tudo deve haver discernimento, isto é, os membros da comunidade, seguindo o exemplo de Maria, meditam sobre "estas coisas" no seu coração e meditam sobre elas em conjunto, na comunidade. Há também discernimento na eleição do prior; na distribuição das celas; na hospitalidade para com os de fora; na discussão e no diálogo sobre o bem-estar da comunidade e na correção das faltas; e na determinação do alcance missionário da comunidade.

Há sempre algo mais quando olhamos para a realidade com os olhos da fé, da esperança e da caridade. Qualquer pessoa que observe fielmente as palavras da Regra será recompensada. Qualquer pessoa que vai além das palavras da Regra e faça algo mais será recompensada quando o Senhor voltar. Este "algo mais", contudo, não pode significar mais coisas, mais atividades ou mais ideias, mas antes uma consciência mais profunda da presença de Deus e da Palavra de Deus.

Da Regra: 4, 5, 6, 8, 9, 16, 17, 22, 23 e 24.

- [4] Determinamos, em primeiro lugar, que tenhais um de vós como prior, que há de ser eleito para este serviço com o consenso unânime de todos ou da parte mais numerosa e madura. A ele prometa obediência cada um dos outros e se empenhe em guardar de verdade na prática o que prometeu, juntamente com a castidade e a renúncia à propriedade.
- [5] Podereis fixar a vossa residência em lugares solitários ou onde vos forem doados, desde que sejam convenientes e adequados à vossa forma de vida religiosa, de acordo com o que o prior e os irmãos acharem mais conveniente.

- [6] Além disso, tendo em conta a disposição do lugar em que decidistes estabelecer-vos, tenha cada um de vós a sua própria cela separada, conforme o que lhe for indicado pelo próprio Prior, com o consentimento dos outros irmãos ou da parte mais madura.
- [8] A nenhum irmão será lícito, a não ser com a licença do prior em exercício, mudar-se do lugar que lhe foi indicado ou trocá-lo com outro.
- [9] A cela do prior esteja junto da entrada do lugar onde habitardes, para que ele seja o primeiro a acudir aos que vierem a esse lugar; e, depois, proceda-se em tudo o que for necessário de acordo com o seu critério e disposições.
- [16] Deveis observar o jejum todos os dias, exceto aos domingos, desde a festa da Exaltação da Santa Cruz até ao Dia da Ressurreição do Senhor, a não ser que alguma enfermidade ou debilidade do corpo ou outro justo motivo aconselhem a dispensar do jejum, pois a necessidade não tem lei.
- [17] Abstende-vos de comer carne, a não ser que se tome como remédio em caso de enfermidade ou de debilidade. E como, durante as viagens, com maior frequência vos vedes obrigados a mendigar o vosso sustento, para não incomodardes a quem vos hospeda, fora das vossas casas podereis comer alimentos preparados com carne. Também vos será permitido comer carne durante as viagens por mar.
- [22] Tu, porém, irmão B., e quem quer que for designado prior depois de ti, tende sempre em mente e cumpri na prática o que o Senhor diz no Evangelho: «Quem quiser ser o maior entre vós, será o vosso servidor, e quem quiser ser o primeiro entre vós, será o vosso escravo».

[23] E vós, demais irmãos, honrai humildemente o vosso Prior, pensando, mais que na sua pessoa, em Cristo, que o pôs acima de vós e que aos responsáveis da Igreja disse: «Quem vos ouve a mim ouve, quem vos despreza a mim despreza». Para que não sejais condenados por desprezo, mas para que mereçais, pela obediência, o prémio da vida eterna.

[24] Isto vos escrevemos brevemente, dando-vos uma fórmula de vida segundo a qual deveis viver. Se, entretanto, alguém fizer mais, o próprio Senhor, quando voltar, lhe retribuirá. Use-se, porém, de discernimento, que é o guia das virtudes.

Do Evangelho (Jo 14,26)

«O Consolador, o Espírito Santo, que o Pai enviará em meu nome, ensinar-vos-á todas as coisas e vos recordará tudo quanto vos tenho dito».

Para a nossa vida

Nós optámos por uma vida de comunhão e de fraternidade em vez duma vida de isolamento e escolha individual. Aceitamos partilhar a nossa vida, oração, trabalho, bens e discernimento com os outros.

O discernimento ajuda-nos a distinguir e a saber o que devemos fazer e como devemos viver. O discernimento é um dom que temos de pedir a Deus. Provém do Espírito Santo. Se nós pedimos o dom, temos de seguir o dom quando ele vier. Quando a comunidade discerne em conjunto, como um só, todos os seus membros são obrigados a ser obedientes a esse discernimento.

Vivemos a nossa vida gratos pelo que recebemos e na esperança do que ainda está para ser dado e recebido, até que o Senhor volte.

ORAÇÃO FINAL

Senhor do céu e da terra,
vivemos de cada palavra que sai da boca de Deus.
Que Maria, nossa Mãe, que nos foi dada no Calvário,
vele por nós e nos conduza ao vosso santo monte,
Cristo, nosso Senhor, que é Deus
e convosco vive e reina
na unidade do Espírito Santo,
por todos os séculos dos séculos.
Amen.

