

# Die Regel des Karmel

(gegeben durch Albert v. Jerusalem, um 1210)

**– das geistliche Grunddokument aller Orden und Gemeinschaften der Karmel-Familie in der offiziellen Nummerierung (approbiert durch die Generaloberen Joseph Chalmers O.Carm. und Camilo Maccise OCD)**

1. Albertus, durch Gottes Gnade Patriarch der Kirche von Jerusalem, an die in Christus geliebten Söhne B. und die übrigen Eremiten, die unter seinem Gehorsam beim Brunnen auf dem Berg Karmel leben: Gruß im Herrn und des Heiligen Geistes Segen!

2. Oftmals und auf vielfache Weise haben die heiligen Väter gelehrt, wie einer, welchem Lebensstand er auch angehört oder welche Form von Ordensleben er gewählt hat, in der Gefolgschaft Jesu Christi leben und ihm mit reinem Herzen und gutem Gewissen treu dienen soll.

3. Da ihr uns ersucht habt, euch eurem Vorhaben gemäß eine Lebensregel zu geben, die ihr in Zukunft halten sollt:

4. bestimmen wir als erstes, dass ihr einen von euch als Prior haben sollt, der durch die einmütige Zustimmung aller oder des größeren und verständigeren Teils zu diesem Amt gewählt wird. Jeder von euch soll ihm Gehorsam versprechen und bemüht sein, das Versprochene zugleich mit der Keuschheit und dem Verzicht auf Eigentum auch tatsächlich zu halten.

5. Niederlassungen könnt ihr an einsamen Orten haben oder wo sie euch geschenkt werden, sofern sie für die Beobachtung eures Ordenslebens passend und geeignet sind, so wie es dem Prior und den Brüdern förderlich zu sein scheint.

6. Je nach Lage des von euch gewählten Ortes soll jeder einzelne von euch eine eigene, abgesonderte Zelle haben, wie sie nach Anordnung des Priors und mit Zustimmung der übrigen Brüder oder des verständigeren Teils einem jeden zugewiesen wird;

7. jedoch so, dass ihr im gemeinsamen Refektorium das, was euch gegeben wird, miteinander genießt, wobei ihr eine Lesung aus der Hl. Schrift hört, wo dies leicht beobachtet werden kann.

8. Außerdem ist es keinem Bruder ohne Erlaubnis des jeweiligen Priors gestattet, die ihm angewiesene Zelle zu wechseln oder mit einem anderen zu tauschen.
9. Die Zelle des Priors soll sich am Eingang der Niederlassung befinden, damit er als erster allen, die dorthin kommen, begegnen kann und dann alles, was zu tun ist, nach seinem Ermessen und auf seine Anordnung hin geschehe.
10. Jeder einzelne soll in seiner Zelle oder in ihrer Nähe bleiben, Tag und Nacht das Wort des Herrn meditierend und im Gebet wachend, es sei denn, er ist mit anderen, wohlbegründeten Tätigkeiten beschäftigt.
11. Wer die kirchlichen Tagzeiten mit den Klerikern zu beten versteht, soll sie entsprechend der Anordnung der heiligen Väter und der von der Kirche gutgeheißenen Gewohnheit beten. Wer dies jedoch nicht kann, bete zur Matutin fünfundzwanzig Vaterunser. Eine Ausnahme bilden die Sonn- und Feiertage, für die wir die Verdoppelung dieser Zahl anordnen, so dass also fünfzig Vaterunser zu beten sind. Siebenmal soll dieses Gebet zu den Laudes gebetet werden. Zu jeder anderen Tagzeit soll es ebenfalls siebenmal gebetet werden, ausgenommen zur Vesper, bei der ihr es fünfzehnmal beten sollt.
12. Keiner der Brüder soll etwas sein eigen nennen, sondern es sei euch alles gemeinsam, und einem jeden soll durch die Hand des Priors, das heißt durch den Bruder, der von ihm mit diesem Dienst betraut ist, zugeteilt werden, was er braucht, unter Berücksichtigung des Alters und der notwendigen Bedürfnisse jedes einzelnen.
13. Wenn es nötig ist, dürft ihr Esel oder Maultiere halten, ebenso einen kleinen Bestand an Vieh oder Geflügel.
14. Ein Oratorium soll, sofern es leicht geschehen kann, inmitten der Zellen errichtet werden, in dem ihr Tag für Tag frühmorgens zusammenkommen sollt, um der Messe beizuwohnen, wo dies leicht geschehen kann.
15. Besprecht an den Sonntagen oder, falls notwendig, auch an anderen Tagen, die Beobachtung eures Ordenslebens und das geistliche Wohl; dabei sollen auch Übertreibungen und Fehler der Brüder, wenn solche bei jemandem wahrgenommen werden, in Liebe korrigiert werden.
16. Beobachtet das Fasten vom Fest Kreuzerhöhung bis zum Tag der Auferstehung des Herrn an jedem Tag, mit Ausnahme der Sonntage, es sei denn, dass Krankheit, körperliche Schwäche oder ein anderer berechtigter Grund dazu rät, das Fasten aufzuheben, denn Not kennt kein Gebot.

17. Enthaltet euch des Essens von Fleisch, außer es wird als Heilmittel bei Krankheit oder Schwäche gebraucht. Und weil ihr häufig betteln müsst, wenn ihr unterwegs seid, könnt ihr, um den Gastgebern nicht zur Last zu fallen, außerhalb eurer Häuser gekochte Speisen mit Fleisch zu euch nehmen. Doch es ist auch erlaubt, auf See Fleisch zu essen.

18. Weil aber das Leben des Menschen auf Erden eine Prüfung ist und alle, die in Christus ein frommes Leben führen wollen, Verfolgung leiden, euer Widersacher, der Teufel, zudem wie ein reißennder Löwe umhergeht und sucht, wen er verschlingen kann, sollt ihr mit aller Sorgfalt eifrig bestrebt sein, die Waffenrüstung Gottes anzulegen, damit ihr den Anschlägen des Feindes widerstehen könnt.

19. Zu gürtet sind die Lenden mit dem Gürtel der Keuschheit; zu wappnet ist die Brust mit heiligen Gedanken, denn es steht geschrieben: Ein heiliger Gedanke wird dich behüten. Anzulegen ist der Panzer der Gerechtigkeit, so dass ihr den Herrn, euren Gott aus ganzem Herzen und mit ganzer Seele und mit allen Kräften lieben könnt und euren Nächsten wie euch selbst. Bei allem muss der Schild des Glaubens ergriffen werden, mit dem ihr alle feurigen Geschosse des Bösen auslöschen könnt, denn ohne Glauben ist es unmöglich, Gott zu gefallen. Auch der Helm des Heils ist aufzusetzen, damit ihr allein vom Heiland euer Heil erhofft, der sein Volk von seinen Sünden erlöst. Das Schwert des Geistes aber, das ist das Wort Gottes, wohne mit seinem ganzen Reichtum in eurem Mund und in eurem Herzen, und alles, was immer ihr zu tun habt, geschehe im Wort des Herrn.

20. Ihr sollt irgendeine Arbeit verrichten, so dass der Teufel euch immer beschäftigt findet und nicht wegen eurer Untätigkeit einen Zugang finden kann, um in eure Seele einzudringen. Hierzu habt ihr die Unterweisung und zugleich das Beispiel des heiligen Apostels Paulus, durch dessen Mund Christus gesprochen hat und der als Verkünder und Lehrer der Völker im Glauben und in der Wahrheit von Gott bestellt und uns gegeben ist. Wenn ihr ihm folgt, könnt ihr nicht irregehen. "Tag und Nacht haben wir gearbeitet", sagt er, "um keinem von euch zur Last zu fallen. Nicht als hätten wir keinen Anspruch auf Unterhalt; wir wollten euch aber ein Beispiel geben, damit ihr uns nachahmen könnt. Denn als wir bei euch waren, haben wir euch die Regel eingeprägt: Wer nicht arbeiten will, soll auch nicht essen. Wir hören aber, dass einige von euch ein unordentliches Leben führen und alles mögliche treiben, nur nicht arbeiten. Wir ermahnen sie und gebieten ihnen im Namen Jesu Christi, des Herrn, in Ruhe ihrer Arbeit nachzugehen und ihr selbstverdientes Brot zu essen." Dieser Weg ist heilig und gut, auf ihm müsst ihr gehen!

21. Der Apostel aber empfiehlt das Schweigen, wenn er vorschreibt, in Ruhe zu arbeiten, wie auch der Prophet bezeugt: "Die Übung der Gerechtigkeit ist das Schweigen." Und ferner: "Im Schweigen und in der Hoffnung liegt eure Stärke." Deshalb ordnen wir an, dass ihr nach dem Beten der Komplet das Schweigen halten sollt, bis die Prim des folgenden Tages gebetet ist. Wenn auch in der übrigen Zeit das Schweigen nicht so sehr gewahrt zu werden braucht, hüte man sich dennoch sorgfältig vor Geschwätzigkeit, denn wie geschrieben steht und nicht minder die Erfahrung lehrt: "Bei vielem Reden bleibt die Sünde nicht aus" und "Wer unbedachtsam im Reden ist, dem ergeht es übel." Sodann:

“Wer viele Worte macht, schadet seiner Seele.” Und der Herr selbst sagt im Evangelium: “Über jedes unnütze Wort, das die Menschen reden, werden sie am Tag des Gerichts Rechenschaft ablegen müssen.” Daher wäge ein jeder seine Worte und zügle seine Zunge, damit er nicht strauchle und durch seine Rede zu Fall komme und sein Fall unheilbar zum Tod führe. Mit dem Propheten achte jeder auf seine Wege, damit er sich mit seiner Zunge nicht verfehle, und er mühe sich sorgfältig und gewissenhaft um das Schweigen, in dem die Übung der Gerechtigkeit besteht.

22. Du aber, Bruder B., und jeder, der nach dir als Prior eingesetzt wird, erwägt stets im Geist und befolgt in der Tat, was der Herr im Evangelium sagt: “Wer bei euch groß sein will, der soll euer Diener sein, und wer unter euch der Erste sein will, soll euer Sklave sein.”

23. Ihr übrigen Brüder aber, ehrt demütig euren Prior, indem ihr eher an Christus denkt, der ihn über euch gesetzt hat, als an ihn selbst, und der zu den Vorstehern der Kirche gesagt hat: “Wer euch hört, der hört mich, und wer euch ablehnt, der lehnt mich ab”, damit ihr nicht wegen Verachtung gerichtet werdet, sondern durch Gehorsam den Lohn des ewigen Lebens verdient.

24. Dies haben wir euch in Kürze geschrieben, um euch eine Regel zu geben, nach der ihr leben sollt. Will aber einer noch mehr tun, dann wird es ihm der Herr selbst vergelten, wenn er wiederkommt. Er gebrauche jedoch die Gabe der Unterscheidung, die die Richtschnur der Tugend ist.