



“Elia e i suoi discepoli, uscendo dalle loro capanne e dalle grotte, convenivano nella casa di preghiera che Elia aveva costruito tre volte al giorno, non certamente per refezione corporale né per altre occupazioni materiali, ma per supplicare il Creatore di tutte le cose con litanie e preghiere, in modo tale che ciascuno di loro poteva dire col profeta: «Di sera, al mattino, a mezzogiorno mi lamento e sospiro ed egli ascolta la mia voce» (Sal 54,18).

Si radunavano infatti in quel luogo per cantare salmi ed inni con il cuore e con la bocca, accompagnandosi con strumenti musicali; ed anche per ascoltarvi dal loro padre, e per leggersi, i libri della Legge e dei profeti.

Formati nella disciplina e nell'esercizio di queste pratiche per conseguire una vita perfetta e beata, si consolidavano con lo studio continuo nell'eremo del Carmelo secondo la forma di vita monastica affidata da Dio ad Elia.”

*Istituzione dei primi monaci,  
Libro 3, capitolo 3*



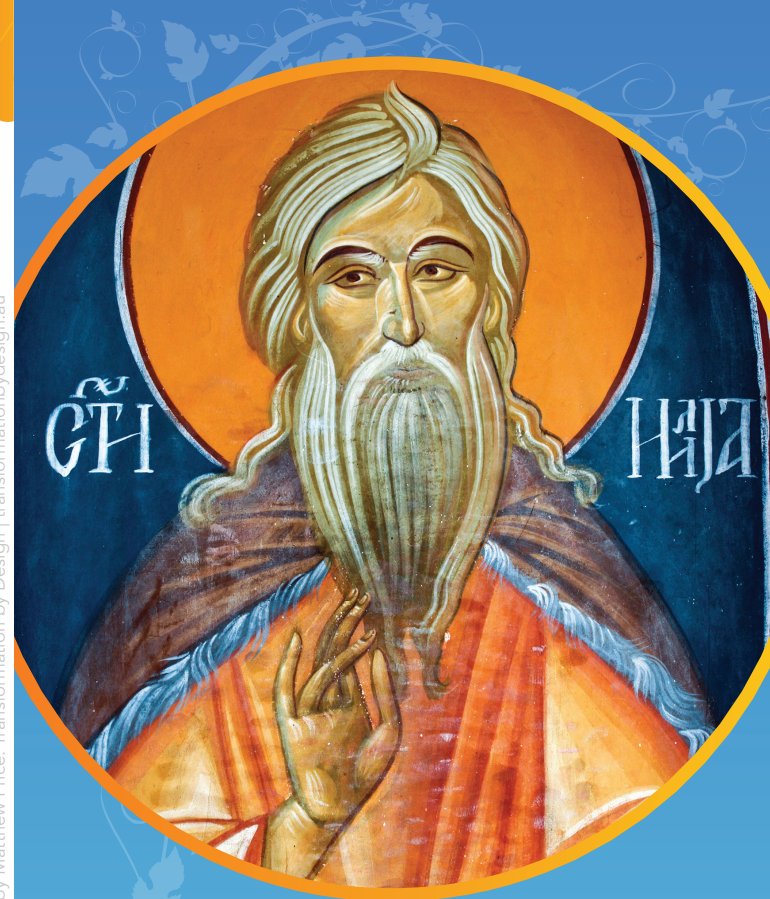
[ocarm.org](http://ocarm.org)



**Commissione per La  
Preghiera e La Liturgia**

Curia Generalizia dei Carmelitani  
Via Giovanni Lanza, 138  
00184 Roma, Italia

 [seggen@ocarm.org](mailto:seggen@ocarm.org)



Design by Matthew Price: Transformation by Design | [transformationbydesign.au](http://transformationbydesign.au)

## CELLA E CELEBRAZIONE

Liturgia e Preghiera come scuola di amore.  
Un percorso proposto dalla Commissione  
Liturgia e Preghiera





## Cella e Celebrazione

Nel Carmelo, la nostra vita di preghiera si esprime e cresce nel giusto equilibrio tra cella e oratorio. La nostra Regola ci invita a rimanere nella nostra cella giorno e notte, meditando la Parola di Dio e vegliando in preghiera. Tuttavia, essa pone l'oratorio al centro della nostra dimora e dello stile di vita che propone. Lì, ogni mattina, i frati si riuniscono per celebrare l'Eucaristia e, nel corso della giornata, si riuniscono più volte per celebrare la Liturgia delle Ore. La Liturgia per noi è veramente "il culmine e la fonte" (SC, 10) della nostra vita consacrata.

Cella e celebrazione liturgica fluiscono l'una dall'altra (cfr. Cost. 72). Una buona celebrazione della Liturgia richiede una preghiera personale silenziosa nella nostra cella. Senza di essa, la nostra Liturgia, sia essa l'Eucaristia o la Liturgia delle Ore, diventerà semplicemente il compimento di un obbligo, una routine che non costruisce né il singolo frate né la comunità.

Una liturgia ben celebrata, invece, ci rimanda nella nostra cella per meditare sul mistero celebrato e approfondire il nostro rapporto con il Signore che raggiunge il suo culmine nell'Eucaristia. I nostri santi e mistici, nei loro scritti, testimoniano questa feconda osmosi tra preghiera liturgica e personale.

## Imparare a costruire una cella interiore

Ai giorni nostri, con i telefoni cellulari e internet in cella, dobbiamo sforzarci di coltivare la natura sacra della cella. La cella non è innanzitutto il mio alloggio privato. È il luogo in cui mi impegno costantemente nella battaglia spirituale e in cui mi trovo da solo davanti a Dio. Abbracciando il silenzio nella solitudine della nostra cella, impariamo ad ascoltare "i rumori, le ossessioni e le illusioni che riempiono la nostra anima" e così "siamo consapevoli del nostro nulla e impariamo ad aspettare con attenzione Dio in un nudo abbandono".

Il silenzio crea in noi uno spazio completamente vuoto dove possiamo incontrare Dio e gli altri nella loro diversità, senza ridurli alle nostre categorie, immagini e aspettative". (RIVC 36). Quando ci sforziamo di dimorare veramente nella nostra cella, impariamo a costruire una cella interiore "nel cuore della nostra interiorità; lì abita Dio, che ci invita a entrare e a cercare Colui che è" (RIVC 35). Dobbiamo imparare a vivere nella nostra cella interiore anche in mezzo alla nostra comunità e alla gente, nelle nostre occupazioni quotidiane e nei nostri ministeri.

Senza questa relazione personale con il Signore, le nostre liturgie rimangono parole vuote e rituali aridi. Con essa, l'Eucaristia diventa davvero per ogni frate un momento privilegiato di ascolto del Signore che ci parla nella sua Parola, di unione intima con lui nella comunione e di lasciarsi trasformare in lui partecipando al suo mistero pasquale.

Accompagnata dalla preghiera personale, la Liturgia delle Ore diventa un momento privilegiato di lode e intercessione in unione con Cristo, con l'assemblea celeste e con la Chiesa.

## Diventare veramente comunità

Allo stesso tempo, uscendo dalle nostre celle e riunendoci nell'oratorio o nella chiesa, diventiamo veramente comunità. Ascoltando insieme la Parola di Dio e condividendo l'unico pane e l'unico calice del Corpo e del Sangue del Signore, diventiamo noi stessi il suo corpo attraverso l'azione dello Spirito Santo.

L'Eucaristia esprime e costruisce la comunità; è il sacramento della nostra comunione (cfr. Cost. 73; RIVC 39). Celebrando comunitariamente la Liturgia delle Ore, manifestiamo "la nostra partecipazione alla Chiesa in preghiera" (Cost. 75), ci sosteniamo a vicenda nella nostra vita di preghiera e diventiamo "il segno visibile dell'Ordine in preghiera" (RIVC 39).

Siamo invitati a ravvivare continuamente la preghiera personale e liturgica che caratterizza lo stile carmelitano.

