

# Regla de San Alberto

Todas las leyes,  
Si el espíritu es mucho  
Deben ser pocas.

**[1]** Alberto, por la gracia de Dios titulado patriarca de Jerusalén, a los amados hijos en Cristo B. y los demás eremitas, que viven bajo su obediencia en el monte Carmelo cerca de la Fuente, salud en el Señor y la bendición del Espíritu Santo.

Un eremita,  
Arrastró hasta la ciudad,  
Celda y costumbres.

Mucha renuncia,  
Oración en soledad,  
Y su alegría.

**[2]** En muchos lugares y de muchas maneras los santos Padres establecieron de qué suerte cada uno, cualquiera que sea la Orden a que pertenezca o el modo de vida religiosa que hubiere elegido, haya de vivir en obsequio de Jesucristo, y servirle fielmente con corazón puro y buena conciencia.

La vida austera,  
Hace a la Iglesia mejor,  
Copiando al Señor.



**[3]** Pero como nos pedís que os demos una fórmula de vida adecuada a vuestro proyecto común y a la que deberéis ser fieles en el futuro.

Nos une la red,  
Estando bien atados,  
Sus muchos nudos.

**[4]** Ordenamos lo primero, que tengáis por Prior a uno de entre vosotros, elegido para este cargo por consentimiento unánime o de la mayor y más sana parte; al cual cada uno de los demás prometa obediencia y, prometida, cuide observarla de verdad por obra, con castidad y abdicación de la propiedad.

Una cabeza,  
Dirige mejor que dos,  
Y mejor que tres.

**[5]** Podréis tener lugares en los desiertos, o donde quieran que os lo dieren aptos y acomodados para la observancia de vuestra religión, según al Prior y a los hermanos pareciere conveniente.

Sin el desierto,  
Cual cangrejo ermitaño,  
Cargo mi celda.

Yermo páramo,  
Yo te añoro en la ciudad,  
Incomprendido.



**[6]** Además de esto, todos y cada uno de vosotros, conforme a la situación del lugar que os hubiereis propuesto habitar, tendréis celdas separadas, según que por disposición del Prior y con el consentimiento de los demás hermanos, o de la más sana parte, fueren las mismas celdas a cada uno designadas.

Dios me dio celda,  
Muy lejos de las otras,  
Pero contigua.

**[7]** De suerte, empero, que comeréis en común refectorio lo que os repartieren, escuchando alguna lección de la Sagrada Escritura, donde buenamente pueda observarse.

A cada hermano,  
Al bendecir la mesa,  
Nos une mi Dios.

**[8]** A ninguno de los hermanos le será lícito, a no ser con licencia del Prior que a la sazón hubiere, mudarse del lugar que le hubiere sido señalado o permutarlo con otro.

No retorcerla,  
Sino seguir la regla,  
Con obediencia.



**[9]** La celda del Prior estará cerca de la entrada del lugar, para que sea el primero en presentarse a los que a él acudan; y luego, en cuanto haya de hacerse, procédase según su juicio y disposición.

Puerta es el prior,  
De sana comunidad,  
Y también su voz.

**[10]** Permanecerá cada uno en su celda o junto a ella, meditando día y noche en la ley del Señor y velando en oración, si otros justos quehaceres no le ocupan.

Cargo conmigo,  
Celda en que recogerme,  
Hora tras hora.



**[11]** Los que sepan rezar las horas canónicas con los clérigos, las rezarán según las ordenaciones de los santos Padres y la costumbre aprobada de la Iglesia. Mas los que no las sepan, dirán por maitines veinticinco veces el Padrenuestro, exceptuados los domingos y fiestas solemnes, en cuyas vigiliass determinamos que se duplique el número antedicho, de suerte que se diga cincuenta veces el Padrenuestro. Por laudes se dirá la misma oración siete veces, y otras tantas por cada una de las otras horas, fuera de los oficios vespertinos, en los cuáles habréis de decirla quince veces.

Tengo que rezar,  
Sin pan, sin libro, sin paz,  
El Padrenuestro.

**[12]** Ningún hermano dirá que es propia suya cosa alguna, sino que entre vosotros todo será común y se distribuirá a cada uno por mano del Prior, es decir, del hermano a quien él hubiere designado para este oficio, según a cada uno fuere menester, teniendo en cuenta la edad y necesidad de cada cual.

Mucho más cuesta,  
Que no tener nada,  
Tener poco y dar.



**[13]** Podréis, no obstante, poseer asnos y mulos, según pidiere vuestra necesidad, y algunos animales y aves para el sustento.

Lo que Dios te dio,  
Pero no con inquietud,  
Lo que tú ganes.

**[14]** El oratorio, en cuanto cómodamente pueda hacerse, se construirá en medio de las celdas y allí os reuniréis de mañana todos los días para oír la santa misa, donde buenamente pueda hacerse.

En mi comunión,  
Me uno con Cristo Señor,  
Y con mi hermano.

**[15]** También, en los días de domingo o en otros si fuere menester, trataréis de la observancia de la vida común y del bien espiritual de las almas; y corrijanse allí, además, con caridad los abusos y faltas de los hermanos, si alguna en ellos fuere descubierta.

Déjate labrar,  
Para que el Señor siembre,  
Bonitas flores.



**[16]** Desde la fiesta de la Exaltación de la santa Cruz hasta el día de la Resurrección del Señor ayunaréis todos los días, excepto los domingos; a no ser que la enfermedad o la debilidad corporal u otra causa justa aconseje dejar el ayuno, pues la necesidad no tiene ley.

Me hace el ayuno,  
Campo donde siembra Dios,  
Débil y manso.

**[17]** Os abstendréis de comer carne, a no ser que se tome como remedio de enfermedad o debilidad. Y porque con frecuencia habéis de vivir de limosna viajando, para no ser gravosos a quienes os hospeden, podréis comer fuera de vuestras casas las legumbres cocidas con la carne. Y en caso de navegación, podréis tomar también la carne.

Acto precioso,  
Cuando todo es exceso,  
Es la abstinencia.

**[18]** Mas porque tentación es la vida del hombre sobre la tierra, y todos los que quieran vivir píamente en Cristo padecen persecución; y el diablo vuestro adversario anda como león rugiente, buscando a quien devorar, con toda diligencia procurad vestiros la armadura de Dios, para que podáis resistir las asechanzas del enemigo.



En la batalla,  
Son silencio y oración,  
Nuestra defensa.

**[19]** Han de ceñirse vuestros lomos con el cingulo de la castidad. Han de fortalecerse vuestros pechos con pensamientos santos, pues está escrito: el pensamiento santo te guardará. Hay que vestir la coraza de la justicia, de suerte que améis al Señor Dios vuestro con todo el corazón y con toda el alma, y con todas las fuerzas, y a vuestro prójimo como a vosotros mismos. Sobre todo hay que abrazar el escudo de la fe, con que podáis apagar los dardos del maligno; pues sin fe es imposible agradar a Dios. Hay que cubrir la cabeza con el yelmo de la salvación, de suerte que sólo la esperéis del Salvador, que es quien salvará a su pueblo de sus pecados. En cuanto a la espada del espíritu, que es la palabra de Dios, abundantemente habite en vuestros labios y vuestros corazones. Y toda cosa que debáis hacer, hacedla según la palabra del Señor.

Todo mi caudal,  
Hacia el fondo del alma,  
Donde habita Dios.





**[20]** Habéis de hacer algún trabajo, para que el diablo os halle siempre ocupados, a fin de que no pueda por vuestra ociosidad hallar alguna puerta de entrada en vuestras almas. Tenéis en esto la enseñanza y a la vez el ejemplo de San Pablo, por cuya boca hablaba Cristo y que fue puesto y dado por Dios por predicador y doctor de las naciones en la fe y la verdad, y si le siguiereis, no podréis descaminaros. Con trabajo y fatiga, dice, anduvimos entre vosotros, trabajando noche y día por no gravar a ninguno de vosotros. No porque no tuviésemos para ello potestad, sino para daros en nosotros mismos un dechado que imitaseis. Y así ya estando entre vosotros, os intimábamos esto: que si alguno no quiere trabajar tampoco coma. Porque hemos oído que andan entre vosotros algunos indisciplinados no haciendo nada. Pues a estos tales advertimos y exhortamos en el Señor Jesucristo, que trabajando con silencio coman su pan. Camino santo y bueno es éste: seguidle.

Quita tu orgullo,  
Allí donde estuvieres,  
Trabaja y sirve.



**[21]** Recomienda el Apóstol el silencio, enseñando que con el silencio hay que trabajar, y como el profeta atestigua: cultivo de la justicia es el silencio; y en otra parte: en el silencio y en la esperanza estará vuestra fortaleza. Por eso determinamos que dichas las completas guardéis silencio hasta dicha la prima del día siguiente. En el tiempo restante, aunque no haya tan rigurosa guarda del silencio, evítese empero con gran cuidado el mucho hablar; porque como está escrito y la experiencia harto lo enseña, en el mucho hablar no faltará pecado; y el inconsiderado en el hablar sentirá males. Igualmente, quien usa muchas palabras, dañará su alma. Y el Señor en el Evangelio: de toda palabra ociosa que hablaren los hombres, darán cuenta en el día del juicio. Haga, pues, cada cual una balanza para sus palabras, y frenos ajustados para su boca, no sea que resbale con la lengua y caiga, y su caída incurable sea mortal. Guardando con el profeta sus caminos, para no pecar con su lengua; y cuide de observar con diligencia y cautela el silencio, que es cultivo de la justicia.

El silencio es,  
Ayuno de la razón,  
Brisa del alma.

Muy bien perdona,  
El que la queja acalla,  
Y poco pide.



**[22]** Tú, empero, hermano B., y quienquiera que después de ti fuere instituido prior, tened siempre en el pensamiento y observad por obra aquello que el Señor dice en el Evangelio: El que quiera entre vosotros ser el más grande, será vuestro servidor; y el que quiera entre vosotros ser el primero, será vuestro siervo.

Para ser buen prior,  
Basta intención de servir,  
A quien se manda.

**[23]** Y vosotros, los demás hermanos, honrad humildemente a vuestro Prior, considerando en él, más que a su persona, al mismo Cristo, que es quien lo puso sobre vosotros, y dice también a los Prelados de las iglesias: Quien a vosotros escucha, a mí me escucha, y quien a vosotros desprecia, a mí me desprecia; para que no seáis sentenciados por el desprecio, antes por la obediencia merezcáis premio de vida eterna.

Esta caridad,  
Debe gobernar siempre,  
Nuestra voluntad.



[24] Estas cosas os hemos brevemente escrito, estableciendo la regla de conducta, según la cual habréis de vivir. Si alguno hiciere más, el Señor mismo, cuando vuelva, se lo pagará. Use empero del discernimiento que es el que modera las virtudes.

Nuestra alegría,  
Modera la austeridad,  
Y nuestro deber.

