

CINQUE MOMENTI DI PREGHIERA E RIFLESSIONE

Riconoscimento papale Formula Vitae



800 anni

Un testo attuale per i nostri giorni

Consiglio Generale dell'Ordine Carmelitano
ROMA - 2026

**800 anni dal riconoscimento
della *Formula Vitae*
dei Carmelitani da parte di
Papa Onorio III**

INDICE

INDICE	3	
INTRODUZIONE	4	
PRIMO INCONTRO		
Una benedizione per la nostra vita che diviene a sua volta benedizione.....	6	
SECONDO INCONTRO		
L'armatura di Dio, forza per la nostra vita.....	9	
TERZO INCONTRO		
Silenzio e lavoro	11	
QUARTO INCONTRO		
La vita in comunità, una vita di condivisione	14	
QUINTO INCONTRO		
Più di quanto è scritto nella Regola.....	17	
PREGHIERA CONCLUSIVA		21

INTRODUZIONE

In questo anno 2026 ricorre l'VIII centenario del riconoscimento della *Formula Vitae* dei Carmelitani da parte di Papa Onorio III. Abbiamo una lettera che riconosce la Regola e le conferisce un'approvazione iniziale. Per celebrare questo centenario proponiamo cinque momenti di preghiera e di riflessione sul testo della *Formula Vitae*, secondo lo stile della *Lectio divina*.

Per ciascuno di questi momenti la comunità si riunisce per la preghiera e la riflessione. Dopo il saluto iniziale e la condivisione di eventuali comunicazioni, il responsabile invita i partecipanti a rimanere per un momento in silenzio; quindi introduce il tema dell'incontro, offrendo alcune brevi considerazioni sulla sua natura e sul suo significato.

Invocazione allo Spirito Santo (Papa Leone).

Spirito Santo, Tu, luce della nostra intelligenza, soffio e dolcezza nelle nostre decisioni, dammi la grazia di ascoltare attentamente la tua voce per discernere i passaggi segreti del mio cuore, perché io possa cogliere ciò che è veramente importante per te e liberare il mio cuore dai suoi tormenti.

Ti chiedo la grazia di imparare a fermarmi, per prendere coscienza del mio modo di agire, dei sentimenti che mi abitano, dei pensieri che mi invadono e che, molto spesso, nemmeno percepisco.

Desidero che le mie scelte mi conducano alla gioia del Vangelo. Anche se dovrò attraversare momenti di

dubbio e di stanchezza, anche se dovrò combattere, riflettere, cercare, ricominciare... Perché, alla fine del cammino, la tua consolazione è il frutto di una decisione giusta.

Concedimi di conoscere meglio ciò che mi anima, per respingere ciò che mi allontana da Cristo, e per amarlo e servirlo sempre di più.

Amen.

Segue la **lettura** dei brani della Regola che sono stati proposti. Al termine si offre uno spazio di **silenzio**.

Per alcuni brevi istanti i partecipanti possono esprimere le proprie reazioni, **sottolineando le parole o le frasi** che li hanno colpiti.

Si procede quindi con una **seconda lettura**.

Segue un tempo di **silenzio**, che lascia successivamente spazio a qualche **condivisione su ciò che il testo dice** circa il nostro modo di vivere, il dono che ci viene offerto in questo stile di vita e le esigenze che esso pone.

Dopo un ulteriore momento di **silenzio**, i partecipanti raccolgono i frutti scaturiti dalla riflessione, **formulando preghiere di supplica, di pentimento, di adorazione o di lode**.

Segue un altro momento di **silenzio**.

L'incontro **si conclude** con la recita del salmo suggerito, del *Padre Nostro*, di un'antifona mariana o di qualche altra preghiera appropriata.

PRIMO INCONTRO

Una benedizione per la nostra vita che diviene a sua volta benedizione

La Regola si apre con una benedizione, secondo lo stile presente anche nelle lettere di San Paolo. Alberto, chiamato da Dio a rivolgersi ai fratelli uniti in Cristo, augura loro salute nel Signore e la benedizione dello Spirito Santo.

Lo stile di vita che Alberto propone è uno dei tanti modi di vivere in fedeltà a Cristo, ma deve essere il loro modo. Vivendo questo stile di vita consacrata, coloro che lo seguono diventano una benedizione gli uni per gli altri e per il mondo grazie alla testimonianza e al servizio che offrono.

La loro vita diviene manifestazione di una molteplicità di forme di comunicazione: la partecipazione alla vita della Santissima Trinità, l'ascolto della Parola di Dio, la condivisione nelle riunioni comunitarie, il silenzio, la liturgia e la contemplazione.

Dalla Regola: 1, 2, 3, 18, 19

- [1] Alberto, chiamato per grazia di Dio ad essere Patriarca della Chiesa di Gerusalemme, agli amati figli in Cristo B. e agli altri eremiti che vivono sotto la sua obbedienza presso la Fonte, sul Monte Carmelo, salute nel Signore e benedizione dello Spirito Santo.
- [2] Molte volte e in diversi modi i santi Padri hanno stabilito come ognuno – a qualunque stato di vita egli appartenga o quale che sia la forma di vita religiosa scelta – deve vivere nell'ossequio di Gesù Cristo e servire Lui fedelmente con cuore puro e totale dedizione.

- [3] Ma poiché ci chiedete di darvi una formula di vita in consonanza con il vostro progetto comune e alla quale restare fedeli in avvenire:
- [18] Poiché la vita terrena dell'uomo è tempo di tentazione e tutti coloro che intendono condurre una vita fedele a Cristo vanno soggetti alla persecuzione; e (poiché) inoltre il vostro avversario, il diavolo, come un leone ruggente va in giro, cercando chi divorare: con tutta diligenza adoperatevi per rivestirvi dell'armatura di Dio, così da poter resistere alle insidie del nemico.
- [19] I vostri fianchi siano cinti col cingolo della castità; il petto sia fortificato con religiosi pensieri, poiché sta scritto: il pensiero santo ti custodirà. Rivestitevi della corazza della giustizia, per poter amare il Signore vostro Dio con tutto il cuore e con tutta la mente e con tutte le forze e il prossimo vostro come voi stessi. In ogni circostanza tenete in mano lo scudo della fede, e con esso potrete spegnere tutti i dardi infuocati del maligno: infatti non si può essere graditi a Dio senza la fede. Inoltre, ponete sul capo l'elmo della salvezza, affinché attendiate salvezza dall'unico Salvatore: sarà lui a liberare il popolo dai suoi peccati. Infine, la spada dello Spirito, cioè la Parola di Dio, dimori in tutta la sua ricchezza sulla vostra bocca e nel vostro cuore. E tutto quello che dovete fare, fatelo tutto nella Parola del Signore.

Dal Vangelo (Gv 15,26-27)

Quando verrà il Paraclito, che io vi manderò dal Padre, lo Spirito della verità che procede dal Padre, egli darà testimonianza di me; e anche voi date testimonianza, perché siete con me fin dal principio.

Per la nostra vita

Viviamo la nostra vita come una benedizione. Riconosciamo la fonte di quella benedizione. Dio è presente nella nostra vita. Rispondiamo alla sua opera nella nostra esistenza dicendo Sì tramite la grande varietà di forme con cui possiamo farlo. La nostra vita consacrata è una di queste modalità di risposta a Dio. È una vita alla ricerca di Dio rivelato nell'umanità, nella vita e nell'opera di Gesù, il Verbo incarnato.

La nostra risposta è adorazione, ringraziamento, richiesta di perdono e di aiuto per noi stessi e per gli altri.

SECONDO INCONTRO

L'armatura di Dio, forza per la nostra vita

La Regola, per chi la segue, forma una certa tipologia di persona. La vita di questa persona si fonda su di una serie di valori essenziali che le consentono di vivere in fedeltà a Cristo con cuore puro e retta coscienza.

Il carmelitano è chiamato a vivere in solitudine e in fraternità e a impegnarsi, nel corso della propria vita, nella lotta tra il bene e il male, ascoltando la Parola di Dio e rivestendosi della sua armatura.

Dalla Regola: 7, 10, 18, 19

- [7] Tuttavia questo avvenga in modo che possiate mangiare in un refettorio comune quanto vi sarà distribuito, ascoltando insieme, dove si può realizzare senza difficoltà, qualche brano della Sacra Scrittura.
- [10] Rimanga ognuno nella propria cella, o vicino ad essa, meditando giorno e notte la legge del Signore e vigilando in preghiera, a meno che non debba dedicarsi ad altri giustificati impegni.
- [18] Poiché la vita terrena dell'uomo è tempo di tentazione e tutti coloro che intendono condurre una vita fedele a Cristo vanno soggetti alla persecuzione; e (poiché) inoltre il vostro avversario, il diavolo, come un leone ruggente va in giro, cercando chi divorare: con tutta diligenza adoperatevi per rivestirvi dell'armatura di Dio, così da poter resistere alle insidie del nemico.
- [19] I vostri fianchi siano cinti col cingolo della castità; il petto sia fortificato con religiosi pensieri, poiché sta scritto:

il pensiero santo ti custodirà. Rivestitevi della corazza della giustizia, per poter amare il Signore vostro Dio con tutto il cuore e con tutta la mente e con tutte le forze e il prossimo vostro come voi stessi. In ogni circostanza tenete in mano lo scudo della fede, e con esso potrete spegnere tutti i dardi infuocati del maligno: infatti non si può essere graditi a Dio senza la fede. Inoltre, ponete sul capo l'elmo della salvezza, affinché attendiate salvezza dall'unico Salvatore: sarà lui a liberare il popolo dai suoi peccati. Infine, la spada dello Spirito, cioè la Parola di Dio, dimori in tutta la sua ricchezza sulla vostra bocca e nel vostro cuore. E tutto quello che dovete fare, fatelo tutto nella Parola del Signore.

Dal Vangelo (Gv 16,8-11)

Quando sarà venuto, dimostrerà la colpa del mondo riguardo al peccato, alla giustizia e al giudizio. Riguardo al peccato, perché non credono in me; riguardo alla giustizia, perché vado al Padre e non mi vedrete più; riguardo al giudizio, perché il principe di questo mondo è già condannato.

Per la nostra vita

La vita è una lotta. Al tempo stesso, il peso e il giogo che Gesù ci impone sono leggeri (Mt 11,25). Proprio come nel refettorio e nella cella, la Parola di Dio accompagna tutto ciò che il carmelitano compie, dalla mattina alla sera.

Indossare l'armatura di Dio è un altro modo per dire «rivestirsi di Dio». Lo Spirito Santo ci sarà inviato per difenderci e guidarci. Lo Spirito Santo viene con la castità, i pensieri santi, la giustizia, la salvezza e l'attesa della salvezza. Tutto ciò viene dato a coloro che ascoltano la Parola di Dio e la mettono in pratica.

TERZO INCONTRO

Silenzio e lavoro

L'osservanza della Regola rende la persona capace di vivere il silenzio. Quest'ultimo non è assenza di parole, ma capacità di partorire parole che possano condurre alla salvezza. Questo è il silenzio che aiuta una persona ad ascoltare e a scegliere le parole in modo tale che contribuiscano a edificare il.

Coloro che vivono secondo questa Regola, che è essa stessa un'applicazione del Vangelo, devono svolgere un qualche tipo di lavoro. La Regola non determina quale sarà tale lavoro. Sarà il lavoro discernito dalla comunità e servirà a costruire il regno di Dio in questa terra.

Alberto raccomanda di seguire l'esempio e l'insegnamento di san Paolo. Qui troviamo un riferimento specifico al modo con cui dobbiamo lavorare. Nella Regola si possono scorgere anche altre tematiche paoline: la natura cristocentrica delle nostre vite, l'attenzione alla Parola, il rivestirci dell'armatura di Dio e la pratica del silenzio, finalizzato all'uso di parole che edificano e non rattristano lo Spirito Santo.

Dalla Regola: 20, 21

[20] Dovete fare qualche lavoro, così che il diavolo vi trovi costantemente occupati e non avvenga che, a motivo della oziosità vostra, egli possa insinuarsi nelle vostre anime. In ciò avete l'insegnamento e l'esempio dell'apostolo san Paolo, per bocca del quale parlava Cristo, e che Dio ha costituito e dato quale predicatore e maestro delle genti nella fede e nella verità: seguendo

lui non potrete sbagliare. Abbiamo vissuto tra voi – egli dice – lavorando con fatica e sforzo notte e giorno, per non essere di peso a nessuno di voi. Non che non ne avessimo diritto (di essere mantenuti), ma per darvi in noi stessi un esempio da imitare. Infatti quando eravamo presso di voi ripetevamo con insistenza: se qualcuno non vuole lavorare, neppure mangi. E abbiamo sentito che alcuni di voi non lavorano più e ora vanno inquieti dovunque. Sollecitiamo questi tali e li scongiuriamo nel Signore Gesù Cristo a lavorare senza tante chiacchiere e guadagnarsi il proprio pane. Santa e buona è questa via: camminate in essa.

- [21] L'Apostolo raccomanda perciò il silenzio, quando ordina di lavorare tacendo; allo stesso modo anche il profeta afferma: il silenzio favorisce la giustizia, e ancora: nella quiete e nella speranza sta la vostra forza. Perciò stabiliamo che, finita la recita di compieta, stiate in silenzio fino alla conclusione della preghiera di Prima del giorno seguente. Fuori di questo periodo, benché non sia prescritta una osservanza rigorosa del silenzio, bisogna guardarsi con cura dalle troppe parole. Infatti, come sta scritto – e anche l'esperienza lo insegna –: nel molto parlare non manca la colpa, e: chi non si controlla nel parlare va incontro alla rovina. Similmente: chi abbonda nel parlare danneggia se stesso. E dice ancora il Signore nel Vangelo: di ogni parola superflua che gli uomini proferiranno renderanno conto il giorno del giudizio. Ciascuno di voi, perciò, pesi le sue parole e freni rettamente la sua bocca, per non sbagliare e cadere a causa della lingua, e la sua caduta non diventi insanabile e mortale. Vegli sulla sua condotta, per non

peccare nelle sue parole, come dice il profeta; e cerchi attentamente e prudentemente di mantenere quel silenzio che favorisce la giustizia.

Dal Vangelo (Gv 16,12-15)

Molte cose ho ancora da dirvi, ma per il momento non siete capaci di portarne il peso. Quando verrà lui, lo Spirito della verità, vi guiderà a tutta la verità, perché non parlerà da se stesso, ma dirà tutto ciò che avrà udito e vi annuncerà le cose future. Egli mi glorificherà, perché prenderà da quel che è mio e ve lo annuncerà. Tutto quello che il Padre possiede è mio; per questo ho detto che prenderà da quel che è mio e ve lo annuncerà.

Per la nostra vita

Non dobbiamo essere oziosi, né occuparci di troppe cose. Non dobbiamo lasciarci assorbire dai nostri compiti. Il lavoro che svolgiamo deve essere discernito in accordo con il nostro carisma e con le esigenze del tempo e del luogo in cui viviamo. Il discernimento appartiene alla comunità, la quale ha la responsabilità di agire in unità attuando quanto emerso dal proprio discernimento.

Dove ci sono molte parole, il peccato non può essere lontano. Papa Francesco ci ha messo in guardia molte volte dai mali del pettegolezzo. La Regola ci invita ad essere amanti della Parola e rispettosi delle parole umane: non troppe né troppo poche, ma parole sapienti, in grado di condurre alla salvezza chi parla e chi ascolta.

QUARTO INCONTRO

La vita in comunità, una vita di condivisione

La Regola si rivolge a B. e ai fratelli e propone uno stile di vita caratterizzato da un preciso movimento: dalla cella agli ambienti comuni, dagli ambienti comuni alla vita del popolo, e dalla vita del popolo di nuovo alla cella.

La vita deve essere organizzata in modo da permettere di ricevere il dono di Dio. Questa organizzazione, raccomandata dalla Regola e accettata da chi la vive, è costituita da una serie di elementi importanti: ogni comunità deve avere il proprio priore, ogni membro deve avere una cella, deve esserci un refettorio comune dove la comunità mangerà insieme ascoltando la Parola, una cappella dove la comunità si riunirà per l'Eucaristia e una sala ricreazione dove, la domenica o in qualche altro giorno della settimana, la comunità si riunirà per discutere della propria vita e del proprio benessere.

Il tipo di organizzazione proposto riflette la vita della comunità di Gerusalemme descritta negli Atti degli Apostoli, una comunità che ha dato testimonianza della Risurrezione e ha attirato nuovi membri perché pregavano insieme, ascoltavano l'insegnamento degli Apostoli, spezzavano il pane e mettevano tutto in comune.

Dalla Regola: 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15

[7] Tuttavia questo avvenga in modo che possiate mangiare in un refettorio comune quanto vi sarà distribuito, ascoltando insieme, dove si può realizzare senza difficoltà, qualche brano della Sacra Scrittura.

[10] Rimanga ognuno nella propria cella, o vicino ad esse,

meditando giorno e notte la legge del Signore e vigilando in preghiera, a meno che non debba dedicarsi ad altri giustificati impegni.

- [11] Coloro che hanno imparato a dire le ore canoniche con quelli che sono chierici, devono dirle nel modo che i santi Padri hanno stabilito e secondo le consuetudini legittime della Chiesa. Coloro invece che non l'hanno imparato, dicano per venticinque volte il Padre nostro durante la preghiera vigiliare, eccetto la domenica e i giorni di solennità, per le quali ordiniamo che – nelle preghiere vigiliari – si raddoppi il numero, così che il Padre nostro venga detto cinquanta volte. La stessa preghiera si deve recitare per sette volte alle lodi del mattino e per ciascuna delle altre ore, ad eccezione dei Vespri, in cui si dovrà dirla per quindici volte.
- [12] Nessuno dei fratelli dica che qualcosa è di sua proprietà, ma tutto sia in comune tra voi, e si distribuisca a ciascuno quello di cui ha necessità, per mano del Priore – vale a dire attraverso il fratello da lui incaricato per questo compito – tenendo conto dell'età e dei bisogni di ciascuno.
- [13] Nella misura in cui le vostre situazioni lo esigeranno, potete tenere degli asini o dei muli, e un qualche allevamento di bestiame o di volatili.
- [14] L'oratorio costruitelo in mezzo alle celle, se si può fare con una certa comodità, e là vi dovrete riunire ogni giorno di mattina per partecipare alla celebrazione eucaristica, quando le circostanze lo permettono.
- [15] Così pure la domenica, o in altri giorni se è necessario, riunitivi per trattare dell'osservanza nella vita comune e del bene spirituale delle persone. E in questa occasione

si correggano con carità le trasgressioni e le colpe che si fossero riscontrate in qualcuno dei fratelli.

Dal Vangelo (Gv 14,15-16)

Se mi amate, osserverete i miei comandamenti; e io pregherò il Padre ed egli vi darà un altro Paraclito perché rimanga con voi per sempre.

Per la nostra vita

La nostra vita in comunità è il nostro ministero. Rendiamo testimonianza alla comunità e ci presentiamo come costruttori di comunità. Tale comunità è costruita attorno alla Parola di Dio ed è regolata dalle decisioni dei membri su come desiderano vivere in risposta alla loro vocazione. Ogni membro è stato chiamato. Ogni membro possiede il carisma. Ogni membro conosce i valori secondo i quali viviamo e accetta di essere parte della comunità così strutturata, la quale ci permette di ricevere il dono di Dio e di metterlo al servizio del suo popolo: la preghiera, la Parola, l'Eucaristia e una forma di condivisione che non lascia nessuno nel bisogno.

QUINTO INCONTRO

Più di quanto è scritto nella Regola

Per ogni cosa deve esserci un discernimento. Ciò significa che i membri della comunità, seguendo l'esempio di Maria, meditano «queste cose» nel proprio cuore e le meditano insieme, in comunità. C'è discernimento nella scelta del priore, nella distribuzione delle celle, nell'offrire ospitalità alle persone esterne, nel discutere sul benessere della comunità e sulla correzione delle mancanze, nel determinare la missione apostolica della comunità.

C'è sempre qualcosa di più quando guardiamo la realtà con gli occhi della fede, della speranza e della carità. Chiunque osserva fedelmente le parole della Regola sarà ricompensato. Chiunque va oltre le parole della Regola e compie qualcosa di più sarà ricompensato quando il Signore tornerà. Quel «qualcosa di più», tuttavia, non significa più cose, più attività o più idee, ma una consapevolezza più profonda della presenza di Dio e della sua Parola.

Dalla Regola: 4, 5, 6, 8, 9, 16, 17, 22, 23, 24

- [4] Stabiliamo, anzitutto, che abbiate uno di voi come Priore, il quale venga eletto a questo compito col consenso unanime di tutti o, almeno, della parte più numerosa e matura. A lui ognuno degli altri prometterà obbedienza e si preoccuperà di mantenere la promessa con i fatti, insieme alla castità e alla rinuncia alla proprietà.
- [5] Potrete fissare la vostra abitazione nella solitudine o dove vi saranno offerti luoghi adatti e convenienti al

vostro modo di vita religiosa, secondo quanto sembrerà opportuno al Priore e ai fratelli.

- [6] Inoltre, tenuto conto della situazione del luogo in cui avete deciso di stabilirvi, ognuno di voi abbia una propria cella separata, secondo l'assegnazione che il Priore, con l'assenso degli altri fratelli o della parte più matura, ne avrà fatta per ciascuno.
- [8] Non sia lecito a nessuno dei fratelli, se non con il permesso del Priore in carica, cambiare il luogo a lui assegnato come abitazione o scambiarlo con qualche altro.
- [9] La cella del Priore sia presso l'entrata del luogo di abitazione, così che egli possa essere il primo ad accogliere coloro che vi giungono da fuori; e tutto ciò che, di conseguenza, sarà opportuno fare, tutto avvenga secondo il suo volere e la sua decisione.
- [16] Dalla festa dell'Esaltazione della Croce fino alla domenica di Risurrezione del Signore, escluse le domeniche, digiunerete tutti i giorni, a meno che una infermità o una debolezza fisica o altro giusto motivo non consiglino di dispensare dal digiuno, poiché la necessità non ha legge.
- [17] Astenetevi dal mangiare carne, salvo che non si debba prendere come rimedio in caso di malattia o di debolezza fisica. E siccome, a motivo dei viaggi, vi capita abbastanza di frequente di dover mendicare il sostentamento, per non essere di peso a chi vi ospita, potete, lontano dalle vostre dimore, mangiare cibo preparato con carne. E anche durante i viaggi per mare sarà consentito mangiare carne.
- [22] Tu, fratello B., e chiunque sarà nominato Priore dopo di

te, abbiate sempre in mente e mettete in pratica quello che il Signore dice nel Vangelo: Chiunque desidera essere il più grande tra voi sarà vostro servo, e chi desidera essere il primo sarà vostro schiavo.

[23] E voi tutti, fratelli, onorate umilmente il vostro Priore, pensando, più che alla sua persona, a Cristo, che lo ha posto sopra di voi e che ai responsabili delle chiese ha detto: chi ascolta voi ascolta me, chi disprezza voi disprezza me. E non troverete sotto giudizio per disprezzo, ma meritevoli, per l'obbedienza, del premio della vita eterna.

[24] Queste poche indicazioni ve le abbiamo scritte con lo scopo di stabilire per voi la formula di vita, secondo la quale regolerete la vostra condotta. Se qualcuno avrà cercato di dare di più, il Signore stesso, al suo ritorno, lo ricompenserà. Comunque si faccia uso del discernimento, che è guida delle virtù.

Dal Vangelo (Gv 14, 26)

Ma il Paraclito, lo Spirito Santo che il Padre manderà nel mio nome, lui vi insegnerà ogni cosa e vi ricorderà tutto ciò che io vi ho detto.

Per la nostra vita

Optiamo per una vita di comunione e di fraternità piuttosto che per uno stile di vita individuale. Accettiamo di condividere con gli altri la nostra vita, la preghiera, il lavoro, i beni e il discernimento.

Il discernimento ci aiuta a distinguere e a conoscere cosa dobbiamo fare e come dobbiamo vivere. Il discernimento è un dono che dobbiamo chiedere a Dio. Viene dallo Spirito

Santo. Se chiediamo un dono, dobbiamo seguirlo quando arriva. Quando la comunità discerne insieme come un'unica entità, tutti i suoi membri sono tenuti ad attenersi a quanto scaturito dal discernimento.

Viviamo la nostra vita con gratitudine per ciò che abbiamo ricevuto e nell'attesa, carica di speranza, di ciò che deve ancora essere dato e ricevuto fino al ritorno del Signore.

PREGHIERA CONCLUSIVA

Signore del cielo e della terra, viviamo di ogni parola che esce dalla bocca di Dio. Maria, nostra Madre, donatoci sul Calvario, vegli su di noi e ci conduca al tuo Monte santo, Cristo nostro Signore, che vive e regna con te e lo Spirito Santo, unico Dio, nei secoli dei secoli. Amen.

