



Scuola di orazione teresiana

Padre Nostro

Teresa di Gesù

dal *Cammino di perfezione*

INTRODUZIONE (2^a parte)

TERESA DI GESÙ MAESTRA DI ORAZIONE

Teresa di Gesù è nota anche come Madre degli Spirituali o maestra di orazione: questo vuole dire che i suoi insegnamenti spirituali sono validi per tutta la Chiesa, per noi. Spiega il nostro padre generale che nessuno deve *«considerarsi escluso dalla possibilità di percorrere il suo cammino e di ricevere grazie simili a quelle che lei ha sperimentato»* (p. Saverio Cannistrà). Canonizzata il 12 marzo 1622, Teresa fu proclamata Dottore della Chiesa il 27 settembre 1970 da Paolo VI che nella sua omelia sottolineò: *«È questa la luce, resa oggi più viva e penetrante che il titolo di Dottore, conferito a Santa Teresa, riverbera sopra di noi. Il messaggio dell'orazione!»*. Anche san Giovanni Paolo II nel messaggio per il IV centenario della morte della santa di Avila confermò l'importanza della pedagogia teresiana.

L'originalità e la semplicità del messaggio di Teresa fa dire a Papa Benedetto nella bellissima catechesi che le ha dedicato, che questa *«Santa rappresenta uno dei vertici della spiritualità cristiana di tutti i tempi»*.

Chi vuole praticare l'orazione non può fare a meno di Teresa di Gesù, possiamo imparare direttamente da Lei a vivere un rapporto personale con il Signore.

Teresa è un'innamorata di Gesù, già da piccola aveva un unico desiderio: Vedere il volto di Dio e nel *Libro della Vita*, che è l'autobiografia, la Santa manifesta il desiderio di contagiarci: *«La mia intenzione è d'ingolosire le anime per un bene così elevato»* (*Vita* 18,8). Ma com'è approdata a questo tipo di orazione la Santa di Avila? E che cos'è per lei l'orazione?

Che cos'è l'orazione

Pregare è un bisogno intimo dell'uomo, perché Dio ci ha creato per farci entrare in comunione con Lui e come c'insegna Teresa d'Avila la preghiera è uno strumento di amicizia, forse il più alto, il più misterioso, il più sublime. Analizziamo quello che scrive nella sua autobiografia:



«Molti santi e buoni scrittori hanno parlato del gran bene che si ricava esercitandosi nell'orazione, dico nell'orazione mentale. Ne sia ringraziato il Signore! Ma se così non fosse, per poco umile che sia, non sono però così superba d'arrischiarmi a trattarne. Posso dire soltanto quello che so per esperienza: cioè che chi ha cominciato a fare orazione non pensi più di tralasciarla, malgrado i peccati in cui gli avvenga di cadere. Con l'orazione potrà presto rialzarsi, ma senza di essa sarà molto difficile. Non si faccia tentare dal demonio a lasciarla per umiltà, come ho fatto io, e si persuada che la parola di Dio non può mancare. Se il nostro pentimento è sincero e proponiamo di non più offenderlo, Egli ci accoglie nell'amicizia di prima, ci fa le medesime grazie di prima, e alle volte anche più grandi, se la sincerità del pentimento lo merita. Chi l'ha cominciata [l'orazione] non la lasci; e chi non l'ha cominciata, io lo scongiuro per amor di Dio a non privarsi di tanto bene; se persevera io spero nella misericordia di quel Dio che nessuno ha mai preso invano come amico; giacché l'orazione mentale non è altro – per conto mio – che un trattare con amicizia, intrattenendosi molte volte da soli con Chi sappiamo che ci ama» (Vita 8,5).

Nel testo originale in lingua spagnola :«*tratar de amistad estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama*» l'elemento fondamentale è in quel «trattare» che vuol dire mantenere un rapporto.

Il molto amare

Il grande dono di Teresa di Gesù, come maestra di orazione, è essere riuscita, attraverso la propria esperienza di un cammino spirituale fatto di gioie, fragilità (e poi di immensi doni del Signore), a comunicare in modo così semplice una grande verità: quella di un Dio vicino, accessibile che desidera avere un rapporto con noi. Intrattenersi con noi da vero Amico. Abituamoci al termine orazione. Santa Teresa ci fa capire che è una cosa diversa dalla preghiera vocale abitudinaria, recitata a memoria, anche se l'una non esclude l'altra. Anzi se s'impara a fare orazione vera, come l'insegna Teresa, anche la preghiera recitata a memoria impareremo a farla in modo diverso, più personale e più intimo, più "dialogato". Ed è la stessa Teresa a scoprirne tutti i vantaggi: era ancora una giovane religiosa, uscita dal monastero dell'Incarnazione per curare una misteriosa malattia. Fermatasi nella casa di suo zio Pedro, bibliofilo, ebbe in dono un libro del francescano Francisco de Osuna: un'opera sull'orazione. Qui Teresa trovò ciò che ha sempre intuito cioè che rivolgersi a Dio non è una questione di intelligenza, ma di cuore. Nell'orazione, scrive Teresa:

«l'essenziale non è già nel molto pensare, ma nel molto amare, per cui le vostre preferenze devono essere in quelle cose che più eccitano l'amore. Forse non sappiamo ancora in che consista l'amore. L'amore di Dio non sta nei gusti spirituali, ma nell'essere fermamente risolte a contemplano in ogni cosa, nel fare ogni sforzo per non offenderlo, nel pregare per l'accrescimento dell'onore e della gloria di suo Figlio...» (Castello Interiore, IV I, 7).

E ancora:

«Il profitto dell'anima non consiste nel molto pensare, ma nel molto amare. E questo amore si acquista determinandosi a operare e patire, discendendo poi alla pratica quando se ne presenti l'occasione» (Fondazioni, V 2-3).

La compagnia di Gesù

Consapevole di parlare a persone semplici Teresa cerca di riportare la questione dell'orazione all'essenziale: la persona di Gesù, lo stare in sua



compagnia. Questo tema è ribadito nel capitolo 26 del Cammino di Perfezione, una sorta di porta di ingresso al commento del Padre Nostro (CP 27-42), e alla orazione teresiana. Così si esprime Teresa :

« Immaginatevi questo nostro Signore vicino a voi e considerate con quale amore e con quanta umiltà vi istruisce; credetemi, fate il possibile per non privarvi di un così buon amico. Se vi abituerete a tenervelo vicino, se egli vedrà che lo fate con amore e che vi adoperate a contentarlo, non potrete, come suol dirsi, togliervelo d'attorno; vi assisterà sempre; vi aiuterà in tutte le vostre difficoltà; l'avrete con voi dappertutto. Credete che sia poca cosa aver sempre al fianco un tale amico?» (CP 26,1) e continua «Oh, sorelle mie, voi che non potete discorrere molto con l'intelletto, né potete concentrare il vostro pensiero senza cadere in distrazioni, abituatevi a ciò che vi suggerisco, abituatevi! Badate che io so che potete farlo, perché ho trascorso molti anni in questo tormento, di non poter fermare il pensiero su un unico soggetto, ed è un grandissimo tormento, ma so che il Signore non ci lascia mai così sole da non tenerci compagnia se riusciamo a chiederglielo con umiltà; e se non l'otteniamo in un anno, impieghiamocene pure molti! Non rimpiangiamo un tempo così ben speso: chi ci corre dietro? Ripeto che potete acquistarne l'abitudine e adoperarvi a stare in compagnia di questo vero Maestro.» (CP 26,2)

«da solo a solo»

L'orazione non è un soliloquio che non ha effetti sul nostro interlocutore che è Dio, anzi quando lei specifica che noi manteniamo un rapporto di intima amicizia con Colui dal quale sappiamo di essere amati, ci dà un'indicazione importante: ogni preghiera è ispirata da Dio. E in Dio Teresa ci mostra Colui che ci ama da sempre. Per lei è fondamentale la convinzione di essere amata (P. Tomàs Alvarez). Se pensiamo alle nostre esperienze di amore o di amicizia profonda comprendiamo anche il vero significato della frase usata da Teresa: «da solo a solo».

Essere “da soli” o meglio «da solo a solo» non significa pregare isolato dagli altri, anche se ci sono dei momenti in cui è opportuno pregare in disparte (e lo fa anche Gesù nel corso della sua vita terrena). Ma io e Dio, tu e Dio possiamo avere quest'esperienza di intimità anche in una grande assemblea liturgica. Perché quel «solo a Solo» significa che per me, in quel momento, c'è solo Lui e io non desidero altro che staccarmi da tutto ciò che non è Lui, che mi distrae da Lui. E' un'attitudine interiore. Molti insegnano che nella preghiera bisogna svuotarsi di tutte le rabbie e le preoccupazioni, deponendole ai piedi di Gesù, consegnandoli nelle sue mani. A volte è difficile, ma possiamo fare anche di queste difficoltà l'argomento della nostra orazione. Nell'orazione si è davanti a Dio, con la propria anima messa a nudo, nella verità. E' il momento in cui possiamo dirgli tutto quello che abbiamo nel cuore, anche la nostra incapacità di pregare. «*Trattate con Lui come con un padre o un fratello, come con un signore, come con uno sposo; una volta in un modo e una volta in un altro*» (Cammino 28, 3). E' un rapporto di amicizia e di amore, in cui noi impariamo a gustare il piacere di essere con Chi ci ama e può riempirci dei suoi doni.

«camminiamo insieme Signore»

Maestri di orazione come Teresa d'Avila c'insegnano come la vita di preghiera abbia sempre effetti sull'anima. E non occorre essere monache, monaci: tutti possiamo riuscirci.

L'orazione che insegna Teresa non è qualcosa di statico, qualcosa che termina nel momento in cui “interrompiamo la comunicazione con Dio” e ci affaccendiamo in altro. Quello che è avvenuto nell'orazione lo portiamo nella nostra vita perché questo tipo di orazione è un cammino verso la



perfezione a cui Dio vuole farci arrivare. Un cammino di cui Lui si fa compagno di viaggio. E' molto bella la preghiera che troviamo nell'opera *il Cammino di perfezione*, la santa Madre scrive rivolgendosi a Gesù: «*Camminiamo insieme, Signore: verrò dovunque voi andrete, e per qualunque luogo passerete passerò anch'io* » (C 26,6). Un'indicazione importante anche per noi carmelitani scalzi secolari che vogliono seguire i passi di questa grande santa e fidarsi dei suoi consigli e della sua esperienza. La santa fa capire che per quanto possiamo sforzarci è solo con il sostegno e le grazie che ci dona il Signore possiamo farcela. Non si stanca mai di sottolineare quanto ella fosse stata fragile, incostante e perfino infedele al proposito di amare Dio, fino a momento in cui decise con determinazione di non tralasciare mai l'orazione, nemmeno quando si sentiva meno fervorosa. Questa determinazione l'ha aiutata a vincersi su tanti difetti che si scopriva di se stessa.

«forte colonna dell'orazione»

Nel *Libro della Vita* in cui racconta la sua biografia e quindi la sua vocazione Teresa dice infatti: «*Sono caduta tante volte, fu soltanto per non essermi appoggiata alla forte colonna dell'orazione(...) Posso dire che la mia vita era delle più penose che si possano immaginare, perché non godevo di Dio, né mi sentivo contenta del mondo.*» Con l'immagine di una «forte colonna» la santa con estrema semplicità la differenza fra le devozioni e il rapporto personale con Dio: quelle non ci trasformano, mentre il contatto personale, cuore a cuore (da solo a solo) ci aiuta a superare le nostre difficoltà. Teresa non si stanca mai di descrivere quanto sia misericordioso Dio, come ci si possa avvicinare a Lui, mettendo tutto nelle sue mani, anche la nostra incapacità di pregare.

L'importante è acquisire la consapevolezza di essere in compagnia di un Padre o di un fratello che ci ama, che ci accetta così come siamo. E' non interrompere mai questo dialogo. Con Dio non posso fingere e nello stesso tempo Lui non può tradirmi. Le mie fragilità restano "tra me e Lui", da «solo a solo» e Lui solo può aiutarmi a superarle. «*Tutto si può sopportare con un amico così buono, con un così valoroso capitano che per primo entrò nei patimenti. Egli aiuta e incoraggia, non viene mai meno, è un amico fedele. (...) Cristo è sempre un buonissimo amico e ci è di grande compagnia, perché lo vediamo uomo come noi, soggetto alle nostre medesime debolezze e sofferenze. (...) Anche questo nostro Signore rimase senza consolazione, solo sotto il peso dei suoi dolori. Non abbandoniamolo, ed Egli ci aiuterà a salire, più che non potremo da noi con ogni nostra diligenza. Se poi si assenterà, sarà perché lo vedrà opportuno, o perché vorrà spinger l'anima a uscire da se stessa.*» (V. 22,6 e 10-11).

«vi chiedo solo di guardarlo»

Per Teresa pregare vuol dire guardare Gesù, fargli compagnia, parlargli secondo lo stato d'animo che abbiamo, ascoltarlo. Nel *Libro della Vita* al capitolo 13, 22 suggerisce a chi inizia a fare orazione: «*L'anima s'immagini di trovarsi dinanzi a Gesù Cristo, conversi spesso con Lui, cerchi di innamorarsi della sua Umanità*»(V. 12,2) e ancora «*Se ne stia lì con Lui, in silenzio. Se si può, occupi il pensiero nel guardare che Cristo lo guarda*» (V. 13,22). Teresa usa spesso il verbo "guardare": invita a guardare Gesù e a lasciarsi guardare da Lui per comprenderne la "sacratissima umanità". Lo sguardo reciproco esprime proprio l'intimità. Addirittura lei parla di innamoramento. Non fa che ripetere «*Vi chiedo solo di guardarlo*» (C 26,3) oppure «*Lui non attende che questo: che voi lo guardiate*».

*Dagli incontri di formazione con p. Enzo Caiffa ocd, trascrizione di Stefania De Bonis ocds.

