

# **STUDIO TEOLOGICO INTERDIOCESANO**

---

MODENA – NONANTOLA · REGGIO EMILIA – GUASTALLA · PARMA · CARPI

Affiliato alla Facoltà Teologica dell'Emilia Romagna

## **L'ORAZIONE MENTALE IN TERESA D'AVILA**

Elaborato per il conseguimento del Baccellierato

Studente:

**LORENZO GIUSTI**

Relatore:

Prof. **MARIO GAZZOTTI**

---

Anno accademico 2007-2008

## INTRODUZIONE

Il presente scritto si prefigge l'obiettivo di analizzare le principali opere di Teresa d'Avila per cercare di fare una sintesi del concetto di orazione mentale proposto dalla santa e vedere se questo ha ancora qualcosa da dire al mondo di oggi. Si cercherà anche di raccogliere le indicazioni pratiche che la santa propone a chi desidera accostarsi all'orazione mentale ed in particolare al metodo preferito da Teresa che lei stessa chiama orazione di raccoglimento. Le opere prese in considerazione sono la *Vita*, il *Cammino di perfezione* e il *Castello interiore*. Gli scritti di Teresa sono molti di più ma queste tre sono le opere più sistematiche e più rappresentative del pensiero della santa. Limitarsi a queste tre opere non va quindi a falsare la comprensione del pensiero della santa.

Il lavoro è stato eseguito sulle traduzioni in italiano delle opere, non sugli originali in spagnolo. Come traduzione è stata scelta quella della postulazione generale O.C.D.<sup>1</sup>, che per il *cammino di perfezione* presenta il testo del manoscritto autografo di Valladolid. Questo testo è l'ultima redazione fatta dalla santa stessa con gli opportuni tagli effettuati dalla censura al precedente manoscritto dell'Escorial. Per la traduzione testo di quest'ultimo manoscritto è stata usata la traduzione delle edizioni Paoline<sup>2</sup>.

Volutamente, per motivi di tempo, quest'opera vuole rimanere legata al solo pensiero della santa, senza cercare un dialogo con altri metodi di meditazione cristiana e non. L'argomento infatti sarebbe troppo vasto e richiederebbe un'opera ben maggiore ed un consistente lavoro di ricerca. Questo non vuole dire che si ritenga il metodo di orazione di Teresa l'unico e il migliore. Lei stessa infatti come vedremo, rimane aperta alle altre forme di orazione e di meditazione.

---

<sup>1</sup> SANTA TERESA DI GESÙ, *Opere*, Postulazione generale O.C.D., Roma, 1958

<sup>2</sup> TERESA D'AVILA, *Cammino di perfezione*, a cura di Luigi Borriello e Giovanna della Croce, Milano, 2001

## *Introduzione*

Siccome non è possibile guardare il pensiero di un autore svincolato dal contesto storico e dalle vicende della sua vita, il primo capitolo sarà dedicato a fare un quadro generale della situazione storica delle correnti di spiritualità presenti nella Spagna del 1500. Il secondo capitolo invece riporterà una breve biografia della santa per fornire gli elementi della sua vita che possono avere influenzato il suo pensiero. Siccome l'orazione mentale non è l'unica forma di preghiera, il terzo capitolo riporterà una sintesi di come Teresa tratta dell'orazione nelle sue varie forme. Il quarto capitolo passerà poi ad analizzare più in dettaglio l'orazione mentale e il metodo dell'orazione di raccoglimento proposto da Teresa. Il quinto capitolo riporterà un'analisi di cosa il metodo di Teresa può dire al mondo di oggi.

## CAPITOLO 1.

### L'ORAZIONE NELLA SPAGNA DEL XVI SECOLO

Per comprendere fino in fondo il pensiero di S. Teresa è necessario conoscere la situazione della Spagna del XVI secolo in quanto «quello che la santa propone, vive e insegna, non è altro che ciò che vivono molti cristiani in Spagna in quei momenti»<sup>3</sup>.

La Spagna del XVI secolo è un mondo caratterizzato da una forte effervescenza spirituale che coinvolge tutto il popolo, non solo una élite di intellettuali o di monaci. Un vivo anelito di spiritualità attraversa tutta la nazione poggiandosi su tre pilastri fondamentali: il richiamo alla vita interiore, il culto dell'orazione mentale, una forte spinta verso le alte zone della vita mistica. In questo clima i grandi autori spirituali scrissero numerosi trattati sull'orazione e sulla contemplazione, accessibili anche al popolo, essendo scritti in spagnolo<sup>4</sup>.

Alcuni di questi libri, come il *Tercer Abecedario* di Francesco de Osuna scritto al Toledo nel 1527 che ebbe cinque edizioni o il *Libro dell'orazione e della meditazione* di fra Louis de Granada, pubblicato nel 1554, ebbero una notevole divulgazione tra i religiosi ma anche tra il popolo tanto che il P. Arringa che fu testimone oculare scrive che «le ragazze che portavano anfore, tenevano i manuali [del P. Luis de Granada] sotto il braccio e le venditrici di frutta e verdura li

---

<sup>3</sup> BARRIENTOS A (a cura di), *Introduzione alla lettura di Santa Teresa di Gesù*. Edizioni OCD, Roma 2004, p. 376.

<sup>4</sup> Cfr. AA.VV., *Santa Teresa maestra di orazione*, Istituto di spiritualità carmelitani scalzi, Roma 1963, p. 10.

leggevano mentre vendevano e pesavano la merce»<sup>5</sup>. Probabilmente queste opere passarono anche tra le mani di Teresa.

Le guide spirituali conducono le anime verso il cammino di orazione. I riformatori degli ordini religiosi introducono ore di orazione mentale (due o tre al giorno) nel programma della vita religiosa. Il popolo pratica con passione la vita di orazione, sia in gruppi o cenacoli, sia nella solitudine e nel silenzio delle chiese o delle case<sup>6</sup>.

### **1.1. I contributi dall'esterno**

All'interno di questa rigogliosa rinascita spirituale troviamo un singolare intreccio di correnti di spiritualità. Oltre al protestantesimo, del quale non parleremo, possiamo ricordare in particolare tre correnti spirituali provenienti dall'esterno che hanno dato il loro contributo alla spiritualità spagnola: la *devotio moderna*, l'*erasmismo* e la corrente italiana rappresentata prevalentemente da Savonarola. Di queste correnti è possibile qui dare solamente un cenno per comprendere il contributo che hanno dato alla rinascita spirituale spagnola.

La *devotio moderna* è un movimento spirituale riformista sviluppatosi a partire dal XIV secolo nei Paesi Bassi che si è poi diffuso in tutta Europa assumendo caratteri anche molto diversi. Gli elementi caratteristici introdotti dalla *devotio moderna* sono un solido ascetismo e una rigida metodizzazione degli esercizi spirituali e della meditazione. La corrente più nota è quella fiamminga. In essa però progressivamente si impongono il praticismo ascetico e il metodismo specialmente nell'orazione che portano ad una spiritualità distorta e poco feconda<sup>7</sup>.

La *devotio moderna* spagnola risente della corrente fiamminga ma con linee abbastanza tenui. Il suo contributo alla primavera spirituale spagnola è soprattutto l'introduzione della metodizzazione dell'orazione mentale in funzione della vita

---

<sup>5</sup> GONZALO DE ARRINGA, *Historia del colegio de San Gregorio de Valladolid*, ed. di M.M<sup>a</sup>. Hoyos, II, Valladolid, 1930, p. 48, cit. in BARRIENTOS A. *op. cit.*, p.378.

<sup>6</sup> Cfr. BARRIENTOS A. *op. cit.*, p.376-377.

<sup>7</sup> Cfr. HUERGA A., "Devotio moderna": in ANCILLI E. (a cura di), *Dizionario enciclopedico di spiritualità.*, Città Nuova, Roma 1990, p. 730-736.

spirituale. Metodizzazione che sarà ben presto accolta dai movimenti spagnoli di riforma: gesuiti, domenicani, francescani e anche dalla riforma di S. Teresa.

L'erasmismo, movimento iniziato da Erasmo (1469-1536), proclama la Bibbia contro la scolastica, il cristianesimo interiore contro il formalismo esteriore, la libertà spirituale contro l'oppressione delle regole e delle leggi. Spesso sogna un cristianesimo semplice, esente da cerimonie e da regole umane. Disprezza i religiosi e ridicolizza le devozioni popolari, i pellegrinaggi, le indulgenze come superstizioni contrarie alla dignità di un vero cristiano.

Caratteristiche peculiari dell'erasmismo sono l'interiorità di fronte alla pietà esteriore, compresa quella liturgica; il tendere quasi esclusivamente all'adorazione di Dio. È una spiritualità che vede in Cristo solamente l'esemplare e il modello della vera sapienza.<sup>8</sup>

La tesi erasmiana più radicata nella Spagna del XVI secolo fu quella dell'interiorizzazione e dell'orazione mentale.

Girolamo Savonarola è uno dei grandi precursori dei riformatori cattolici del XVI secolo. La sua influenza in Spagna riguarda soprattutto la riforma domenicana ma pone anche le prime basi dell'orazione metodica. Questo suo pensiero ha influenzato anche i grandi maestri di orazione spagnoli. A fondamento del suo programma ascetico e del suo misticismo vi è da un lato la condanna paolina del mondo, dall'altro la necessità di subordinare il momento escatologico-religioso a qualsiasi altro aspetto della vita e dell'attività umana. Diventa quindi comprensibile il suo rigorismo mistico-ascetico e il suo desiderio di distruggere tutte le vanità del mondo.

La sua spiritualità è tipicamente medievale ma con temi nuovi, in particolare riguardo l'orazione. Savonarola segue lo schema medievale di lettura della Parola che comprende i tre momenti: *lectio, oratio, meditatio*. Ma nello svolgimento dell'*oratio* e nell'analisi della *meditatio* si rivela come uno dei precursori dell'orazione metodica. Sostiene che la contemplazione deve ispirarsi alla Scrittura e

---

<sup>8</sup> Cfr. PACHO E., "Erasmo": in ANCILLI E. (a cura di), *Dizionario enciclopedico di spiritualità*, Op. Cit, p. 891-893.

implica il passaggio per le sette tappe: distacco affettivo dal male, fermezza del buon proposito, perdono delle offese ricevute, rinuncia ad ogni affezione terrena, conformità alla volontà di Dio, continuo conversare in cielo e desiderio di pervenire al regno dei beati. Solo allora l'unione trasformante diverrà un fatto reale.<sup>9</sup>

L'influsso della spiritualità di Savonarola nella rinascita spirituale spagnola sarà soprattutto come riformatore nelle riforme degli ordini religiosi.

## **1.2. I contributi spagnoli**

Oltre ai movimenti spirituali provenienti dall'esterno sono importanti anche quelli genuinamente spagnoli. In particolare i grandi Ordini religiosi e le loro riforme, e tre correnti spirituali: quella di Giovanni d'Avila, quella degli *Alumbrados* e i *Recogidos*.

Tra le riforme degli ordini religiosi hanno rilevanza in particolare la riforma dell'ordine francescano attuata da Cisneros che ebbe il suo apice tra il 1515 e il 1560, proprio nei primi anni della vita di Teresa, il movimento di S. Ignazio e la riforma benedettina. Queste riforme che hanno preceduto quella dell'ordine carmelitano iniziata da Teresa non solo sono state un modello a cui fare riferimento ma sono anche il segno di una notevole effervescenza spirituale di questo periodo della storia spagnola.

Questi fattori hanno fatto sì che nella prima metà del XVI secolo le tipografie spagnole offrirono «al popolo sinceramente assetato di libri spirituali una vera fiumana di trattati sull'orazione e sulla vita interiore: opere provenienti da ogni scuola, secolo e nazione e purtroppo di ogni tendenza ideologica: versioni patristiche, libri della scuola italiana, fiamminga, tedesca... Erasmo, scolastici, protestanti, umanisti e autori spagnoli dell'ultima ora»<sup>10</sup>. I tipografi per soddisfare la sete del popolo stampano frettolosamente tutto quello che capita loro tra le mani senza verificarne la correttezza, sino a stampare abusivamente libri anonimi all'insaputa

---

<sup>9</sup> ABBRESCIA D., "Savonarola": in ANCILLI E. (a cura di), *Dizionario enciclopedico di spiritualità*, Op. Cit, p. 2259-2261.

<sup>10</sup> AA.VV., *Santa Teresa maestra di orazione*, op. cit., p. 12.

dell'autore. Questa ondata letteraria ha travolto anche Teresa, almeno inizialmente, e ne ha influito la dottrina e il pensiero<sup>11</sup>.

Giovanni d'Avila, ordinato sacerdote nel 1526, dopo la morte dei suoi genitori vendette i suoi ricchi possedimenti e si offrì come missionario per il nuovo mondo, ma il Vescovo di Siviglia lo obbligò a fermarsi a svolgere il ministero nel sud della Spagna. Dal 1531 al 1533, essendo accusato di eresia, fu processato dall'Inquisizione e arrestato. Approfittò della sua permanenza in carcere per scrivere la sua opera principale *Audi filia* (che fu pubblicata contro la sua volontà) in cui si ritrova quasi tutta la sua teologia.

Riguardo all'orazione descrive minuziosamente come si può raggiungere una vita di orazione e di unione con Cristo mediante un dialogo interno amoroso con Cristo. Uno dei temi principali della preghiera è la passione di Cristo, per addentrarsi nell'umanità di Cristo e nel suo sposalizio con la Chiesa. Per vivere questo l'uomo deve rendersi conto della propria condizione di peccatore attraverso l'esercizio della conoscenza di sé, in particolare attraverso la meditazione, la lettura spirituale e l'esame di coscienza<sup>12</sup>.

I *Recogidos* sono una corrente spirituale nata durante il fervore francescano della riforma cisneriana orientata verso una pietà interiore e contemplativa centrata nella comunicazione tra Dio e l'anima per mezzo dell'orazione contemplativa e affettiva. Alla base di ciò sta la tecnica del raccoglimento che implica dimenticanza del mondo esteriore, silenzio dei sensi e concentrazione in sé. Uno dei maestri di tale metodo fu Francesco de Osuna che, attraverso i suoi scritti, lo trasmise anche a Teresa d'Avila. Si ebbe poi una tendenza esagerata di tale movimento in cui il raccoglimento divenne ozio spirituale portando a una degenerazione della vita spirituale<sup>13</sup>.

---

<sup>11</sup> Cfr. AA.VV., *Santa Teresa maestra di orazione*, op. cit., p. 11-13.

<sup>12</sup> Cfr. ESQUERDA BIFET J., "Giovanni d'Avila": in ANCILLI E. (a cura di), *Dizionario enciclopedico di spiritualità*, op. cit., p. 1125-1128.

<sup>13</sup> Cfr. PACHO E., "Alumbrados": in ANCILLI E. (a cura di), *Dizionario enciclopedico di spiritualità*, op. cit., p. 101-102.

## 1. l'orazione nella Spagna del XVI secolo

Gli *Alumbrados* sono frutto ed espressione dell'effervescenza religiosa della Spagna del XVI secolo. Tale fenomeno nasce all'inizio del XVI secolo e si estende inizialmente al regno di Castiglia. Trae la sua origine dall'umanesimo e dalla *devotio moderna*. Si tratta di un movimento religioso complesso che abbraccia tendenze diverse. Il dato comune è la ricerca del rinnovamento religioso attraverso l'interiorizzazione, concentrandosi sulla pratica dell'orazione mentale metodizzata. Il fenomeno degli *Alumbrados*, limitato alla Castiglia, rimane un fenomeno sostanzialmente positivo. Progressivamente però si sviluppa in tutta la Spagna dando origine a vere e proprie deviazioni, in particolare il quietismo e il visionarismo.

Il *Quietismo* si sviluppa nella metà del XVI secolo. È un movimento che tende alla degenerazione della spiritualità. Si diffonde in circoli in cui si conduce una vita moralmente corrotta giustificata dalla pretesto di altissime comunicazioni divine. È caratterizzato da una prolungata orazione carica di piaceri e di presunte visite sensibili di Dio, accompagnata da false penitenze, da un demonismo irresistibile, e dal disprezzo dell'orazione vocale.

Il *visionarismo* è una delle tendenze all'interno del movimento degli *Alumbrados* caratterizzato dall'ansia di perfezione di alcune persone unita al desiderio di riforma. Questo dà luogo facilmente alla diatriba contro altre persone in particolare contro la gerarchia. Si cerca quindi l'autenticità nella vita sommamente austera accompagnata da manifestazioni straordinarie quali estasi, visioni e profezie. A causa della difficoltà di valutare tali fenomeni e della eccessiva credulità si creò progressivamente un ambiente deviante e pericoloso<sup>14</sup>.

A causa della presenza di deviazioni e dell'intervento dell'inquisizione il nome di *Alumbrados* si convertì in qualifica negativa fino a diventare sinonimo di pericoloso o di traviato.

Come vedremo in seguito diversi aspetti presentati da queste molteplici correnti di pensiero contribuiranno a formare la dottrina di Teresa la quale accoglie quanto ritiene utile ma rifiuta e combatte tutto quello che ritiene deviato e pericoloso.

---

<sup>14</sup> Cfr. PACHO E., "Alumbrados" in ANCILLI E. (a cura di), *Dizionario enciclopedico di spiritualità*. Op. Cit. p. 100-103.

### 1.3. Controversia *leterados-espirituales*

All'interno di questo insieme variegato di correnti si va formando una profonda divisione che si porrà al di sopra di tutti i movimenti parziali: il profondo antagonismo tra teologi e spirituali. Questa divisione segnerà profondamente la vita e il pensiero di Teresa.

Nelle forme più estreme troviamo da una parte i teologi, o *leterados*, «che disprezzano il quietismo degli spirituali, che diffidano dall'orazione mentale e dalla vita mistica, che denunciano all'Inquisizione i protagonisti dello spiritualismo e i libri da loro scritti»<sup>15</sup>. Dall'altra parte troviamo contrapposti gli spirituali, o *espirituales*, «che disprezzano i teologi come professionisti della lettera ma privi dello spirito, che diffidano della loro competenza in campo spirituale, che li dichiarano inetti a condurre le anime per la via dell'orazione»<sup>16</sup>.

Dalla parte dei *leterados* troviamo fondamentalmente i teologi domenicani, il cui pensiero viene poi assunto come norma dell'Inquisizione spagnola. Dalla parte degli *espirituales* troviamo un po' tutti gli autori spirituali spagnoli come Louis de Granada, Francesco de Osuna, Pietro d'Alcantara insieme a vere e proprie aberrazioni spirituali quali il quietismo degli Alumbrados, il pietismo protestante e il visionarismo specialmente di certe donne<sup>17</sup>.

Strettamente collegata alla disputa tra teologi e spirituali troviamo la contrapposizione tra orazione mentale e orazione vocale. Le tesi di Erasmo e degli *Alumbrados* portano al disprezzo della preghiera vocale. Il vero cristianesimo è un fatto interiore e quindi la vera preghiera del cristiano deve essere una preghiera interiore, cioè mentale. I teologi reagiscono condannando apertamente queste tesi. In esse vedono una tendenza protestante per sfuggire alla chiesa gerarchica. Ribadiscono che l'orazione vocale è la preghiera pubblica della Chiesa ed è necessaria alla società e soprattutto ai fedeli per i quali risulta difficile una preghiera

---

<sup>15</sup> AA.VV., *Santa Teresa maestra di orazione*, Op. Cit., p. 22.

<sup>16</sup> *Ibid.*, p. 22.

<sup>17</sup> Cfr. *Ibid.*, p. 23.

puramente vocale. Siccome il disprezzo della preghiera vocale intacca la preghiera liturgica della chiesa, questa posizione non può essere ortodossa.<sup>18</sup>

L'atto più importante in questa disputa si ha quando nel 1559 il Supremo Inquisitore Fernando Valdés pubblica un *Index* di libri proibiti. In esso sono inseriti praticamente tutti i manuali di orazione. I libri più colpiti sono quelli scritti in lingua volgare. La maggior parte dei libri degli autori spirituali spagnoli vengono distrutti e i loro autori vengono puniti. Con questo atto dell'inquisizione che assume come propria la posizione dei teologi, si rende ancora più accesa la contrapposizione tra *leterados* ed *espirituales*<sup>19</sup>.

Le grandi correnti spirituali del tempo non arrivano però a disprezzare l'orazione vocale, pur affermando il primato dell'orazione mentale su di essa. Anche Teresa si manterrà su una posizione intermedia modificando però la distinzione tra orazione mentale e vocale.

---

<sup>18</sup> Cfr. *Ibid.*, p. 31.

<sup>19</sup> Cfr. *Ibid.*, p.34-35.

## **CAPITOLO 2.**

### **BREVE BIOGRAFIA DI TERESA**

A questo punto è d'obbligo ricordare gli elementi essenziali della vita di Teresa.<sup>20</sup>

Il padre di Teresa è Don Alonso Sánchez de Cepeda, probabilmente figlio di un ricco drappiere ebreo di Toledo che ha acquistato un falso certificato di appartenenza alla nobiltà. La madre è doña Beatriz de Ahumada, una giovane aristocratica proveniente da una antica famiglia di Avila. Ha vent'anni meno del marito e conduce una vita reclusa da donna onesta e sottomessa. La sua passione è la lettura, delle vite dei santi e soprattutto dei romanzi di cavalleria.

Teresa nasce, secondo quanto scrive il padre nell'atto di nascita, il 28 marzo 1515, terza di nove figli e prende il cognome della madre. Già all'età di sei anni si tuffa con passione nella lettura dei libri della madre che costituiscono la sua prima formazione. Appassionata dalla vita dei santi e dei martiri decide di imitarli e, all'età di soli sei anni, assieme al fratello Rodrigo, fugge da casa decisa a raggiungere l'Africa in cerca di una morte gloriosa da martire. I due fuggitivi vengono raggiunti dallo zio e riportati a casa.

Nel 1528 muore doña Beatriz, la madre di Teresa. Lei ha solo 13 anni e per superare questo momento di dolore si rifugia nella lettura appassionata dei romanzi di cavalleria, che sostituiscono la precedente lettura della vita dei santi. Queste letture la portano in un mondo fantastico di sfarzo e di amore appassionato. Crescendo diventa sempre più dedita alla ricerca dei vestiti raffinati, alla civetteria, alla seduzione, alla mondanità. Il padre tenta di difendere il buon costume della famiglia ma i suoi sforzi si rivelano poco efficaci. Don Alonso è sempre più

---

<sup>20</sup> Cfr. REYNAUD E., *Teresa d'Avila. La donna che ha detto l'indicibile di Dio*, Paoline, Milano 2001.

## *2. Breve biografia di Teresa*

spaventato della bellezza di Teresa e della difficoltà della sua educazione. Decide quindi di mandarla in convento per completare l'educazione, come succedeva per molte fanciulle della sua estrazione.

Teresa ha sedici anni quando entra nel convento delle agostiniane di Santa Maria delle Grazie. In convento si imparava tutto il necessario per diventare una buona moglie: la preghiera, il catechismo, leggere, scrivere, fare di conto e ricamare. Non si imparavano né il latino né il greco, lingue necessarie per leggere i libri eruditi che quindi rimanevano inaccessibili per le donne. Questo periodo in convento per Teresa è molto duro, non è facile per lei staccarsi dalla frivolezza della vita precedente. È sfinita da questo sconvolgimento di vita e si ammala gravemente. Torna nella casa paterna per cercare la guarigione. Sulla via del ritorno si ferma per alcuni giorni a casa dello zio Pedro, un vedovo che vive di lettura e di preghiera. Qui Teresa si dedica con avidità alla lettura dei libri che trova nella biblioteca, e ne discute lungamente con lo zio.

Comprende che quel donarsi totalmente con un atto eroico che aveva sognato a sei anni deve diventare una immolazione quotidiana, intima, nascosta. Comprende che non riuscirà mai a trovare nel mondo quell'amore che cercava e matura così, anche se con difficoltà, la decisione di entrare in convento.

Quando confida il suo proposito al padre, si trova di fronte ad un rifiuto. Teresa decide allora di fuggire come aveva fatto quattordici anni prima. Fugge di casa assieme al fratello Antonio, anche lui convinto ad entrare in monastero. Questa volta la fuga riesce. I due si allontanano da casa e si separano quando arrivano al monastero carmelitano di Nostra Signora dell'Incarnazione ad Avila dove è accolta dalla priora. Davanti a tanta decisione il padre non può che rassegnarsi ed accettare. Dopo un anno di noviziato, il 3 novembre del 1537 pronuncia i voti perpetui.

La lotta che Teresa deve sostenere è grandissima. Vuole uccidere quello che è stata la sua vita precedente. Decide di donare tutta se stessa, tutta la propria vita per amore di Dio. Ma la strada della conversione è dura e i progressi sono pochi. Il suo desiderio è però quello di essere la più perfetta, la più santa, la più mortificata, la più ammirata. Per questo si dona senza riserve a tutti e si infligge dure penitenze. Ma il regime che si infligge è troppo duro e la sua salute peggiora. Solo più tardi si accorgerà della pericolosità di questa scelta sconsiderata.

## 2. Breve biografia di Teresa

Ritorna quindi nella casa paterna per cercare di ristabilirsi in salute. Nel viaggio verso casa si ferma presso lo zio Pedro che le offre un libro di meditazione che influenzerà molto la sua vita: il *Terceer Abbecedario* di Francesco di Osuna. Teresa non conosceva come procedere nell'orazione e nel raccoglimento e quindi legge il libro con avidità e decide di fare il possibile per seguire il metodo che indicava. Scopre quindi un nuovo modo di parlare con Dio e di ascoltarlo nel silenzio e nel raccoglimento. Impara che la preghiera non è solamente attività ma che è anche attesa, dono ricevuto. Le viene proposto di raccontarsi, di parlare interiormente con Dio o di tacere per ascoltare l'indicibile che sgorga dal suo cuore. Durante la meditazione i libri diventano un compagno inseparabile. Senza un libro non osa neanche iniziare l'orazione, si sente persa, incapace di concentrarsi senza divagare.

Ma in questo periodo di fatiche spirituali la sua salute peggiora tanto che una notte cade in coma profondo e viene considerata morta. Dopo quattro giorni, quando stavano ormai preparando il funerale, riapre gli occhi e incomincia per lei un periodo di grandi sofferenze in tutto il corpo. Praticamente non riesce a muoversi. Ma le sofferenze non la spaventano, è convinta infatti che purifichino le sue imperfezioni. Riesce ugualmente, con la sua testardaggine, ad ottenere di rientrare in convento dove rimarrà inchiodata a letto per tre anni. I medici la considerano ormai paralizzata. Passa il tempo dedita alla lettura di libri spirituali e all'orazione guidata dai libri stessi. È l'orazione che la sostiene durante questo difficile periodo. Un giorno scopre di riuscire a trascinarsi a terra appoggiandosi sulle mani e sulle ginocchia. Di fronte a questo minimo miglioramento intravede la possibilità di guarire e affida la sua guarigione all'intercessione di san Giuseppe. Finalmente viene esaudita e dopo tre anni si rialza miracolosamente dal letto. Lei attribuisce la sua guarigione all'intercessione di san Giuseppe e gli sarà sempre riconoscente.

Ormai ristabilita, assieme alle forze le ritornano anche i desideri dei piaceri e di essere ammirata. Comincia per lei una vita abbastanza dissipata in un convento in cui la regola si è molto mitigata. Pur considerando l'orazione una cosa importante, tanto importante da spingere il padre a dedicarsi intensamente all'orazione, lei pian piano la abbandona.

Teresa ha 29 anni quando il 24 dicembre del 1543 muore il padre. Questa perdita le fa attraversare un periodo di grande sconforto. Per riuscire a uscire da

## 2. Breve biografia di Teresa

questa tempesta, Teresa ritrova la forza di dedicarsi all'orazione seguendo i consigli del confessore. A questo passo però non segue una vera conversione della vita. Trascorre un anno di raccoglimento in cui a fatica riesce a riprendere le sue conquiste. Deve sostenere una dura lotta per riuscire a recarsi in cappella e, appena vi entra, deve vincere tutta se stessa per riuscire a pregare. Ma Teresa non si rassegna a vivere in modo mediocre e chiede sovente a Dio di farsi vedere.

Un giorno, nella quaresima del 1554, entra in un oratorio in cui hanno sistemato una statua a grandezza naturale di Cristo coperto di piaghe. Il realismo della sofferenza la colpiscono immediatamente e si scioglie in lacrime. Quando si rialza si sente un'altra. Comincia una vita diversa. Rimane il desiderio del lusso e della gioia di essere ammirata ma si priva sempre più della vita mondana e si dedica a lunghe soste in cappella davanti al Santissimo Sacramento e alle statue di Cristo. Intanto i libri continuano a essere i suoi maestri.

Cominciano i progressi nell'orazione e ben presto arrivano anche le manifestazioni soprannaturali con rapimenti, estasi e visioni intellettuali. Dio le svela a poco a poco i segreti dell'orazione. Con il susseguirsi di tali manifestazioni incominciano anche i problemi dovuti all'incredulità e ai dubbi dei confessori. Teresa stessa sospetta di essere vittima di illusioni diaboliche e per questo si rivolge ai *leterados* per conoscere il loro parere.

Cominciano lunghi e faticosi colloqui in cui vari teologi esaminano la posizione di Teresa. Arrivano alla conclusione che non è possibile arrivare a tale intensità di orazione senza una vita di perfezione assoluta. Di conseguenza la diagnosi è di inganno demoniaco. Teresa è distrutta. Tutto le crolla intorno. Accetta i consigli ricevuti di intensificare la penitenza e la mortificazione per far luce sul problema.

Un altro problema arriva a complicare il suo percorso. Nel 1559 L'indice dei libri proibiti pubblicato dall'inquisitore Fernando de Valdés le sottrae la maggior parte dei testi di meditazione attraverso cui aveva cercato di far luce sulla sua esperienza. Teresa infatti non è capace di leggere i libri in latino che sono praticamente gli unici rimasti.

## *2. Breve biografia di Teresa*

In questo momento di difficoltà, determinante è l'incontro con Pietro d'Alcántara, un francescano che fondò un monastero riformato per vivere maggiormente la povertà e l'austerità di Francesco d'Assisi. Egli viveva una vita di austerità e di meditazione. Da quest'incontro comincia per Teresa una nuova fase. Non è più la stessa, in lei si è forgiata la determinazione di fuggire la società e separarsi completamente dal mondo e dal peccato, anche il più piccolo.

Questa nuova vita richiede orazione, silenzio e mortificazione, cose che Teresa non riesce a trovare nel monastero dell'Incarnazione in quanto la regola originale non è più osservata strettamente e anche la clausura è spesso violata. Nasce il sogno folle di Teresa di fondare un monastero in cui ritornare alla regola carmelitana originaria per vivere in pienezza questo suo desiderio di unione con Dio.

Le difficoltà e le incomprensioni sono molte, ma Dio la sorregge concedendole sempre più grandi estasi. Mentre attende la risposta da Roma per poter iniziare la fondazione del nuovo monastero, Teresa utilizza tutto il tempo disponibile per rendere conto della propria vita spirituale, secondo il comando del suo confessore. Nasce così quello che diventerà "Il libro della vita". Intanto lavora anche alla direzione dei lavori per la costruzione del nuovo convento. Vuole che tutto sia costruito adatto al suo scopo di silenzio, clausura e orazione per camminare sulla via della perfezione. Particolare cura vuole che sia posta nella costruzione della cappella che deve essere uno scrigno per Cristo. Intanto ricama, cuce, decora tutti gli arredi necessari per la nuova cappella.

Finalmente il 24 agosto 1562 con la celebrazione della prima messa nella cappella, si inaugura ad Avila un nuovo monastero dedicato a San Giuseppe: qui Teresa assieme ad altre quattro monache comincia l'esperienza della nuova vita ritornando alla regola originaria dei carmelitani. La riforma, che prende il nome di carmelitani scalzi, comincia in mezzo a molte difficoltà causate soprattutto dai monasteri carmelitani non riformati ma è inarrestabile. Le monache del monastero di San Giuseppe aumentano. Arrivano fino al numero massimo di tredici stabilito da Teresa stessa. È quindi necessario un secondo monastero che viene fondato nel 1567. Ne seguiranno molti altri in Spagna. Teresa ne vedrà nascere 18. Intanto l'opera di riforma iniziata da Teresa nel Carmelo femminile, passa anche al Carmelo maschile ad opera di Giovanni della Croce. La riforma però, pur essendo autorizzata, non è

## *2. Breve biografia di Teresa*

ancora riconosciuta ufficialmente. Rimane ancora sotto il governo dell'ordine carmelitano. Per ottenere il riconoscimento ufficiale del nuovo ordine e la stesura delle costituzioni dei carmelitani scalzi occorre però attendere il 1581. Finalmente l'opera di riforma sognata da Teresa si è compiuta.

Teresa muore il 4 Ottobre del 1582. Nel 1614 è beatificata dal papa Paolo V, nel 1622 viene canonizzata dal papa Gregorio XV e nel 1970 Paolo VI la dichiara dottore della Chiesa.

## **CAPITOLO 3.**

### **L'ORAZIONE SECONDO TERESA**

Prima di vedere in dettaglio l'orazione mentale, è necessario dare un quadro generale di come Teresa concepisce l'orazione e analizzare se pure rapidamente i diversi gradi che la santa riconosce nel cammino dell'orazione. L'orazione infatti è un rapporto di amore tra Dio e l'uomo, che presenta una duplice azione: da parte di Dio e da parte dell'uomo. Come vedremo l'orazione mistica è quella in cui predomina l'azione di Dio ed è un dono che Dio fa a chi vuole. L'orazione mentale, invece, è quell'orazione in cui è predominante lo sforzo dell'uomo. Tutti i cristiani sono quindi chiamati a praticare l'orazione mentale.

#### **3.1. Una conoscenza che nasce dall'esperienza**

Teresa, essendo una donna nella Spagna del XVI secolo, ebbe una formazione culturale piuttosto ridotta, anche se superiore alla media a causa della sua straordinaria passione per la lettura. Anche la sua formazione alla vita spirituale e alla vita monastica fu insufficiente. Solo dopo il noviziato riesce a creare nella sua cella una piccola biblioteca di libri spirituali.<sup>21</sup> «I libri spirituali sono l'unica sua scuola e vi si dedica con un trasporto tanto vivo quanto profondi sono i suoi desideri di conoscere il Signore e l'opera sua nelle anime»<sup>22</sup>.

Accoglie quindi la notevole quantità di libri spirituali in lingua volgare sfornati dalle tipografie del tempo. In essi cerca la soluzione ai problemi della sua vita spirituale. «Legge molto, confessa, ma capisce poco, trovando i libri insufficienti».<sup>23</sup> Anche i confessori a cui si rivolgere non riescono a darle risposta. Ad aumentare il

---

<sup>21</sup> Cfr. ALVAREZ T., "Teresa di Gesù" in ANCILLI E. (a cura di), *Dizionario enciclopedico di spiritualità*. Op. Cit. p. 2482-2483.

<sup>22</sup> AA.VV., *Santa Teresa maestra di orazione*, Op. Cit. p. 246.

<sup>23</sup> *Ibid.*, p. 246.

### 3. L'orazione secondo Teresa

suo problema arriva la pubblicazione dell'indice dei libri proibiti<sup>24</sup> che svuota gran parte della piccola biblioteca di Teresa. Narra Teresa: «Quando fu proibita la lettura di molti libri in volgare, mi dispiacque assai perché alcuni mi ricreavano molto e non avrei potuto più leggere, perché quelli permessi erano in latino».<sup>25</sup>

Quando sembra arrivata ad un punto morto, interviene il Signore che le parla nell'intimo dicendo: «Non affliggerti perché io ti darò un libro vivente»<sup>26</sup>. Comincia così una serie di esperienze mistiche che la fanno procedere a grandi passi sulla via dell'orazione. Continua Teresa: «il Signore mi istruiva con tanta tenerezza e in così varie maniere, che quasi non ebbi più bisogno di libri, o almeno di pochi».<sup>27</sup> Rimane attaccata ad alcuni libri che ritiene insostituibili per la sua formazione e che non sono stati proibiti dall'indice: il Vangelo<sup>28</sup>, il cantico dei cantici<sup>29</sup>, le biografie dei santi<sup>30</sup>, e più avanti le confessioni di sant'Agostino<sup>31</sup>.

Con l'aumentare delle grazie mistiche e la paura di essere vittima di illusione diabolica, Teresa cerca aiuto presso i teologi e maestri spirituali da cui attinge molto del suo pensiero.

Fra questi: i grandi teologi domenicani di Avila e Salamanca, primo fra tutti il padre Domenico Bañez, i quali la misero in contatto con i problemi dogmatici e la resero sensibile al magistero della Chiesa; i direttori gesuiti, che la guidarono nell'orazione e nella devozione all'umanità di Cristo; san Pietro d'Alcantara che la fece riflettere sullo spirito della povertà evangelica; e soprattutto san Giovanni della Croce.<sup>32</sup>

---

<sup>24</sup> Nel 1559 l'inquisitore Fernando de Valdés pubblica un indice dei libri proibiti, che comprende quasi tutti i libri spirituali in lingua volgare.

<sup>25</sup> *Vita* XXVI,5.

<sup>26</sup> *Vita* XXVI,5.

<sup>27</sup> *Vita* XXVI,5.

<sup>28</sup> *Cammino*, XXI, 4.

<sup>29</sup> *Cammino*, Prologo, 1.

<sup>30</sup> *Vita*, 30, 17.

<sup>31</sup> Cfr. *Cammino* 28, 2.

<sup>32</sup> ALVAREZ T., "Teresa di Gesù" in ANCILLI E. (a cura di), *Dizionario enciclopedico di spiritualità*. Op. Cit. p. 2483.

### 3. L'orazione secondo Teresa

Proprio dai teologi a cui si rivolge per cercare di ottenere risposta, riceve il comando di descrivere la sua esperienza mistica dando origine a quello che sarà il libro della vita. Non è certo facile descrivere con parole una esperienza soprannaturale e anche per Teresa è stato un impegno molto gravoso. Ancora una volta però le viene in aiuto il Signore come lei stessa afferma: «Per vari anni lessi molte cose senza riuscire a comprenderle, e per vari altri non seppi trovare parole per fare intendere quello che Dio mi accordava. (...) Eppure Dio in un istante mi fece capire ogni cosa con chiarezza, per cui dopo mi sapevo manifestare così bene che i miei confessori ne rimanevano meravigliati, e io più di loro, perché meglio di loro conoscevo la mia incapacità»<sup>33</sup> e altrove: «Molto di ciò che scrivo non è di testa mia, ma dettato dal Maestro divino. Perciò quando dico: “Ho inteso così”, oppure: “Il signore mi ha detto”, mi faccio scrupolo di togliere o aggiungere una sillaba»<sup>34</sup>.

Con la fondazione dei monasteri riformati e la necessità di istruire le monache all'orazione nascono anche le altre opere, in particolare il *Cammino di perfezione* e il *Castello interiore* che, assieme alla *Vita*, contengono la sintesi del pensiero di Teresa.<sup>35</sup>

### 3.2. Orazione-vita

«Nell'esperienza teresiana orazione equivale, in senso pieno a vita, perfezione, santità, unione con Dio. È un concetto fluido e ricco come la stessa esistenza umana. Dalla conversione fino alla soglia della gloria, le tappe verso la perfezione si realizzano dentro e mediante l'orazione».<sup>36</sup> Teresa stessa non dà una definizione esaustiva di orazione ma interessante è quanto afferma in un inciso esplicativo parlando del guadagno che si ha dal praticare l'orazione: «...L'orazione mentale non è altro, per me, che un intimo rapporto di amicizia, un frequente intrattenimento da solo a solo con colui da cui sappiamo essere amati»<sup>37</sup>. Protagonisti di questa

---

<sup>33</sup> *Vita* XII,6.

<sup>34</sup> *Vita*, XXXIX,8.

<sup>35</sup> Cfr. ALVAREZ T., “Teresa di Gesù” in ANCILLI E. (a cura di), *Dizionario enciclopedico di spiritualità*. Op. Cit. p. 2485.

<sup>36</sup> BARRIENTOS A. (a cura di), *Introduzione alla lettura di Santa Teresa di Gesù. Ambiente storico e letteratura teresiana*, OCD, Madrid 2002. p. 150.

<sup>37</sup> *Vita*, VIII,5.

### 3. L'orazione secondo Teresa

esperienza sono due persone, Dio e l'uomo, che si incontrano sul piano dell'amore. Dio si rivela progressivamente e l'uomo deve rimanere aperto a questo progressivo rivelarsi di Dio. «Teresa insiste sempre su questo dinamismo dell'orazione-vita aperto a nuove sorprese da parte di Dio e a un processo di interiorizzazione nel quale Dio diventa protagonista della vita».<sup>38</sup> Possiamo dire che «la vita di Teresa è il miglior commento alla sua dottrina»<sup>39</sup> riguardo l'orazione, «una vita che è orazione ininterrotta, contatto orante con Dio, dialogo d'amore con Cristo»<sup>40</sup>. L'orazione intesa come vita «non riguarda unicamente l'intima comunione e compenetrazione tra Dio e l'anima delle settime mansioni, non riguarda soltanto l'unione più alta in cui Dio s'impossessa dell'anima e diventa il principio della sua vita, ma abbraccia tutte le dimensioni del vivere cristiano»<sup>41</sup>. Tutte le attività della giornata diventano così orazione.

### 3.3. I gradi dell'orazione

Questo dinamismo di incontro tra l'uomo e Dio passa attraverso esperienze diverse e progressive, frutto di sforzi umani ma anche dono di Dio. L'insieme di tutto questo è quello che chiamiamo gradi di orazione. Teresa ha vissuto queste diverse tappe e le ha descritte come un cammino in cui la relazione con Dio si va via via semplificando nella misura in cui diminuisce l'agire delle potenze dell'uomo<sup>42</sup>.

Teresa non ha elaborato un sistema di pensiero come invece hanno fatto altri grandi maestri spirituali. Agli schemi teorici preferisce la testimonianza diretta e l'utilizzo di paragoni a scopo pedagogico. Per questo la sua terminologia non è stabile e nelle sue opere troviamo diverse descrizioni dei gradi di orazione<sup>43</sup>.

Possiamo fare riferimento alle descrizioni più complete che sono quelle presenti nella *Vita* e nel *Castello interiore*.

---

<sup>38</sup> BARRIENTOS A. (a cura di), *Introduzione alla lettura di Teresa di Gesù*, Op. Cit. p. 151.

<sup>39</sup> *Ibid.*, p.151.

<sup>40</sup> ANCILLI E. (a cura di), *Le grandi scuole della spiritualità cristiana*, Op. Cit., p.436.

<sup>41</sup> *Ibid.*, p. 437.

<sup>42</sup> Cfr. BARRIENTOS A. (a cura di), *Introduzione alla lettura di Teresa di Gesù*, Op. Cit. p. 152.

<sup>43</sup> Cfr. ALVAREZ T., "Teresa di Gesù" in ANCILLI E. (a cura di), *Dizionario enciclopedico di spiritualità*. Op. Cit. p. 2487.

### 3. L'orazione secondo Teresa

Nella *Vita* Teresa considera quattro gradi di orazione che descrive attraverso il paragone di un giardiniere che innaffia un giardino.

«Mi sembra che un giardino si possa innaffiare in quattro modi: cavando l'acqua da un pozzo, che è il modo più faticoso; portarla negli acquedotti per mezzo di una noria<sup>44</sup>, il che si ottiene facendo girare una gran ruota che qualche volta ho manovrata pure io, avendosi così più acqua con fatica minore; derivarla da un fiume o da un ruscello, che è il modo migliore perché la terra ne rimane bene imbevuta, non occorre innaffiarla tanto spesso, e il giardiniere ha molto meno da faticare; e finalmente una buona pioggia, nel qual caso è il Signore che innaffia senza alcuna nostra fatica: sistema migliore che supera ogni altro»<sup>45</sup>.

Il primo grado di orazione, simbolizzato da chi cava acqua dal pozzo, nella *Vita* viene trattato come un unico gradino, comprende chi è costretto a compiere sforzi ascetici per volgere l'attenzione a Dio. La cosa è faticosa in quanto occorre raccogliere i sensi che normalmente sono abituati a divagare. È il livello a cui possono arrivare tutti con i propri sforzi, «ben inteso con la grazia di Dio, senza la quale si sa che non si è capaci neppure di un buon pensiero»<sup>46</sup>. Seguono i tre gradi dell'orazione contemplativa che con i soli sforzi umani non sono raggiungibili in quanto sono un dono che Dio fa liberamente a chi vuole.

Il secondo grado, simbolizzato da chi innaffia sfruttando l'aiuto di una macchina, si ha quando l'influsso dello Spirito riduce alla quiete i sensi rendendo molto meno faticoso il concentrarsi sul rapporto con Dio. Si parla di Orazione di quiete.

«A questo punto l'anima comincia a raccogliersi e già tocca il regno del soprannaturale, tanto che da sola non vi potrebbe arrivare nonostante ogni possibile diligenza. [...] Le potenze si raccolgono in se stesse per meglio assaporare il contenuto di cui sono inondate, ma senza perdersi né addormentarsi. Solo la volontà rimane attiva ma non per altro che per acconsentire ad essere da Dio incarcerata. [...] Quello che qui avviene è accompagnato da tanta dolcezza e così poca fatica che non ci si sentirebbe stanchi neppure se l'orazione durasse a lungo»<sup>47</sup>.

---

<sup>44</sup> La Noria è un apparecchio che serve per il sollevamento dell'acqua e di altri materiali come sabbia o cereali. È composta da una serie di secchi fissati su una catena o su un nastro avvolto su due tamburi. Durante il funzionamento, le tazze in corrispondenza del tamburo inferiore si caricano di materiale e lo trasportano nel loro movimento ascendente finché, giunte al tamburo superiore, si rovesciano e lo scaricano in una tramoggia. Cfr. "Noira" in *Enciclopedia Italiana di scienze, lettere ed arti*, Istituto dell'enciclopedia italiana fondato da Giovanni Treccani, Roma 1951, p. 920-921.

<sup>45</sup> *Vita*, XI,7.

<sup>46</sup> *Vita* XI,9.

<sup>47</sup> *Vita* XI, 2-4.

### 3. L'orazione secondo Teresa

Il terzo grado di orazione, simbolizzato dall'utilizzo dell'acqua di un fiume è quando l'azione della grazia travolge gli sforzi umani.

«Il Signore aiuta il giardiniere in tal modo che sembra voglia prenderne il posto e far tutto Lui. Si ha come un sonno delle potenze, le quali, pur senza perdersi del tutto, non riescono a capire come agiscono. [...] [L'anima] è come in un glorioso delirio, in un modo deliziosissimo di gioire, in una celeste follia nella quale impara la vera sapienza»<sup>48</sup>.

Il quarto grado, simbolizzato da una buona pioggia, è quando si giunge alla contemplazione pura nell'unione con Dio. Teresa parla di orazione di unione. «Si sente di godere un bene che ha in sé ogni bene, ma senza comprenderlo. I sensi sono tutti assorbiti in questo gaudio, e nessuno può occuparsi in altre cose, esterne o interne».<sup>49</sup>

La spiegazione allegorica dei gradi dell'orazione sfocia nel *Castello Interiore* in una immagine che è il frutto del pensiero più maturo di Teresa. L'anima è vista come un «castello fatto di un solo diamante o di tersissimo cristallo»<sup>50</sup> nel quale vi sono sette mansioni o dimore. Al centro abita il «Re», lo Sposo divino. Per avvicinarsi al centro e incontrare il suo Signore l'anima deve percorrere due periodi ben differenziati.

Il primo comprende il tempo dell'orazione vocale, della meditazione e del raccoglimento. È descritto nelle prime tre mansioni e corrisponde al primo grado descritto nella vita. Si caratterizza per uno sforzo prevalentemente ascetico in cui prevale lo sforzo umano. Il secondo periodo è quello mistico descritto nelle altre quattro mansioni. In esso prevale l'azione di Dio e riguarda le forme superiori di preghiera<sup>51</sup>. In particolare la quarta mansione racchiude il secondo e il terzo grado di orazione presentato nella *Vita*, mentre le restanti tre mansioni corrispondono al quarto grado.

---

<sup>48</sup> *Vita* XVI, 1.

<sup>49</sup> *Vita* XVIII, 1.

<sup>50</sup> *Castello* I, 1, 1.

<sup>51</sup> Cfr. ANCILI E. (a cura di), *Le grandi scuole della spiritualità cristiana*, Pontificio Istituto di Spiritualità del Teresianum, Edizioni O.R., Roma 1984, p.435.

### 3. L'orazione secondo Teresa

Le due sintesi non sono coincidenti perché come dicevamo Teresa non elabora un sistema di pensiero. Comunque si vede chiaramente che nella dinamica di sviluppo dell'orazione ci sono due moti: l'azione dell'uomo e l'azione di Dio.

L'orazione per Teresa quindi non può essere considerata un «avvenimento unilaterale e ascendente dall'uomo a Dio»<sup>52</sup>.

#### **3.4. Necessità dell'orazione**

La *Vita* di Teresa non è una semplice autobiografia, è una autobiografia interpretata in chiave teologica. Attraverso il racconto della sua vita Teresa ci comunica l'opera di salvezza operata da Dio nei suoi confronti, opera che è individuale ma che ha una portata universale. Attraverso di essa si può infatti cogliere quale è il senso della vita cristiana e scoprire l'economia usata da Dio nei confronti dell'uomo. Ne deriva quindi che tutti sono chiamati ad avere un rapporto personale, intimo e ben definito con Dio. Fare orazione è prendere sul serio questa chiamata e lasciare a Dio libertà di azione. Chi non si apre mediante l'orazione all'azione di Dio non può capire il senso della vita e nemmeno portarla a compimento<sup>53</sup>.

L'orazione non è quindi un accessorio ma diventa fondamentale per avere una vera vita infatti «le anime senza orazione sono come un corpo storpiato o paralitico che ha mani e piedi, ma non li può muovere»<sup>54</sup>. Anche il fatto di essere caduti nel peccato non può allontanare il cristiano dal praticare l'orazione. Questo è ribadito più volte da Teresa in quanto non è necessario possedere virtù particolari per darsi all'orazione ma è l'orazione il presupposto per far crescere le virtù. La meditazione è necessaria per tutti i cristiani<sup>55</sup>. Il frutto dell'orazione non consiste nei dilette e nei piaceri che essa può procurare, ma è crescere nell'amore e nel comportarsi secondo

---

<sup>52</sup> Cfr. ALVAREZ T., "Teresa di Gesù" in ANCILLI E. (a cura di), *Dizionario enciclopedico di spiritualità*. Op. Cit. p.2491.

<sup>53</sup> Cfr. *Ibid.*, p. 2488.

<sup>54</sup> *Castello* 1, I, 6.

<sup>55</sup> Cfr. *Cammino* XVI,3. Cfr. *Vita* VIII,3.

### 3. L'orazione secondo Teresa

giustizia<sup>56</sup>. L'orazione aiuta a vedere meglio le proprie colpe<sup>57</sup> e a capire cosa voglia dire amare Dio ed essere amati da Lui<sup>58</sup>.

La contemplazione invece non è necessaria. Essa è un dono che Dio concede a chi vuole indipendentemente dai propri meriti. Il non essere arrivati alla contemplazione non deve essere considerato come sintomo di essere più indietro nell'orazione rispetto ai contemplativi. «È assai importante persuadersi che Dio non conduce tutte le anime per la medesima via»<sup>59</sup>. Quello che è importante è rimanere aperti al possibile dono della contemplazione qualora Dio voglia concederlo<sup>60</sup> e non smettere mai di praticare l'orazione affinché essa possa portare frutto.

---

<sup>56</sup> Cfr. *Castello* III, 2, 10.

<sup>57</sup> Cfr. *Vita* 7, 17.

<sup>58</sup> Cfr. *Vita* 6, 3.

<sup>59</sup> *Cammino* XVII,2.

<sup>60</sup> Cfr. *Cammino* XVII,1.

## **CAPITOLO 4.**

### **L'ORAZIONE MENTALE**

Passiamo ora a considerare l'orazione raggiungibile con il solo sforzo umano (orazione non infusa), oltre ovviamente alla grazia ordinaria. Apparentemente è divisa in orazione mentale e orazione vocale, ma se l'orazione vocale è vera orazione non può non essere anche orazione mentale, altrimenti sarebbe solo un pronunciare suoni. Questa orazione è accessibile a tutti e dovrebbe essere una preoccupazione di tutti i cristiani.

Vedremo poi come Teresa non si leghi ad un unico metodo di orazione, ma il suo preferito, e quello che ritiene il più adatto a quelli che come lei faticano a discorrere con l'intelletto, rimane comunque l'orazione di raccoglimento.

#### ***4.1. Orazione mentale e orazione vocale***

Come abbiamo visto nel capitolo precedente, secondo Teresa il cristiano non può vivere senza orazione. A nessuno è richiesta l'orazione infusa in quanto è puro dono di Dio ma a tutti è richiesto lo sforzo ascetico di dedicarsi all'orazione con le proprie forze e ovviamente l'aiuto della grazia ordinaria di Dio.

Le diverse correnti di spiritualità presenti attorno a Teresa sono generalmente concordi su questa necessità ma è diverso il modo con cui si approcciano alla preghiera. Abbiamo visto nel capitolo precedente come la corrente derivante da Erasmo porti ad una sopravvalutazione dell'orazione interiore e un rifiuto dell'orazione vocale e comunitaria. Ma dall'altra parte troviamo molti teologi cattolici che sottolineano soprattutto l'orazione vocale in quanto essa è la preghiera pubblica della Chiesa, preghiera necessaria alla comunità e alla fede dei semplici. Da questi teologi l'insistenza sull'orazione interiore era vista come una tendenza protestante per sfuggire al controllo della Chiesa gerarchica. In mezzo si pongono

#### 4. L'orazione mentale

molti maestri spirituali della Spagna che pur non disprezzando l'orazione vocale sostengono comunque il primato dell'orazione mentale.

È all'interno di questo panorama che Teresa redige il suo trattatello di orazione che diventerà poi il Cammino di perfezione. Teresa sente la necessità di creare questo scritto ad uso delle monache del suo primo monastero in quanto la quasi totalità dei libri di orazione in lingua volgare sono stati bruciati dall'inquisizione ma d'altra parte non è possibile che le monache possano arrivare a perfezionare le loro virtù senza un insegnamento sull'orazione.

Nella redazione del testo anche Teresa si trova ad affrontare la scelta tra orazione mentale e orazione vocale. Pur non disprezzando l'orazione vocale fatta bene, la sua preferenza cade sull'orazione mentale allontanandosi dal pensiero di molti teologi<sup>61</sup>.

Quella che Teresa rifiuta non è l'orazione vocale, ma è il credere che si stia facendo orazione per il solo fatto di recitare delle formule con la bocca. Non si può considerare orazione «quella di colui che non considera, chi è che parla, cosa domanda e a chi domanda, benché muova molto le labbra»<sup>62</sup>. A volte può succedere che l'orazione non sia accompagnata da tali riflessioni e la preghiera sia buona ugualmente, ma questa non deve essere l'abitudine.

«La differenza tra l'orazione mentale e la vocale non consiste solo nel tener chiusa la bocca. Se pregando vocalmente sono veramente persuasa di parlare con Dio e attendo più a Lui che alle parole che pronuncio, la mia orazione vocale si unisce alla mentale. Se poi vi affermano che state parlando con Dio anche allora che recitando il *Pater noster* avete la mente nelle cose del mondo, non so che cosa dire»<sup>63</sup>.

È quindi possibile fare orazione mentale anche pregando vocalmente ma per Teresa il centro non è comprendere il significato delle parole con cui si prega ma è prestare attenzione a quello che si sta facendo, al rapporto che si sta instaurando. La discussione sulla lingua volgare della Bibbia e dei libri di orazione non le permetteva infatti di insistere troppo sulla questione della comprensione del testo, inoltre si deve

---

<sup>61</sup> Cfr. AA.VV., *Santa Teresa maestra di orazione*, Op. Cit., p.30-44.

<sup>62</sup> *Castello* I,1,7.

<sup>63</sup> *Cammino* XXII, 1.

#### 4. L'orazione mentale

considerare che per lei la preghiera è sostanzialmente instaurare un rapporto intimo di amicizia con Dio<sup>64</sup>.

Con questa concezione Teresa si difende anche dalle accuse di molti teologi che non ritenevano opportuno che le donne praticassero la meditazione, ritenendole capaci solo di orazione vocale<sup>65</sup>. Rivendica quindi una vera orazione mentale anche per le donne infatti secondo lei non è possibile una vera orazione che sia puramente vocale. Qualora qualcuno avesse qualcosa da obiettare al fatto che le donne non devono dedicarsi all'orazione mentale, non può però obiettare sul fatto che desideri dedicarsi all'orazione vocale fatta bene. Afferma infatti:

«Chi potrebbe dire che fate male, quando al momento di cominciare le Ore o il Rosario, vi domandate con chi state per parlare, chi siete voi che parlate, per meglio conoscere come disporvi? Vi dico, sorelle, che se metteste ogni cura per ben comprendere questi due punti, prima di cominciare la preghiera vocale avreste già dedicato molto alla mentale»<sup>66</sup>.

Aggiunge inoltre nella conclusione del suo primo manoscritto del cammino di perfezione, parte che sarà poi censurata nella seconda redazione: «Se vi consiglieranno di non fare altra orazione che la vocale, non angustiatevi (...). Pregate vocalmente finché volete, chè nessuno ve lo potrà proibire; ma nessuno pure vi potrà obbligare a dire il *Pater noster* di corsa, senza sapere ciò che vi viene sulle labbra»<sup>67</sup>. E in un altro passo: «Se nello spazio di un'ora non recitassimo il Pater che una volta, sarebbe già sufficiente per farci ascoltare [da Dio], sempre inteso che da parte nostra comprendiamo di parlare con Lui, conosciamo il valore delle nostre domande e pensiamo al desiderio che Egli ha di esaudirci e al piacere che prova nello stare con noi»<sup>68</sup>.

#### 4.2. I gradi dell'orazione mentale nel Castello Interiore

Come abbiamo visto precedentemente a proposito dei gradi di orazione, nella Vita Teresa dedica una sola acqua all'orazione mentale. Nel Castello Interiore, la sua

---

<sup>64</sup> Cfr. BELLONI A., *Caterina da Siena, Teresa d'Avila: convergenze e divergenze. Dissertatio ad lauream in facultate S. Theologiae apud Pontificiam Universitatem S. Thomae in Urbe*, Mutina 2006, p. 131.

<sup>65</sup> TERESA D'AVILA, *Cammino di perfezione*, Edizioni Paoline, Milano 2001, p. 44, Nota 15.

<sup>66</sup> *Cammino XXII*, 3.

<sup>67</sup> S. TERESA DI GESÙ, *Opere*, Postulazione generale O.C.D., Roma 1958, p. 755, nota 1.

<sup>68</sup> *Cammino 29*, 6.

#### 4. L'orazione mentale

opera più matura e sistematica, dedica invece tre delle sette mansioni all'orazione non infusa, trattando l'argomento con una maggiore ampiezza. Utilizziamo quindi quest'opera per analizzare il cammino dell'anima che si dedica all'orazione non infusa.

«Possiamo considerare la nostra anima come un castello fatto di un sol diamante o di un tersissimo cristallo, nel quale vi siano molte mansioni, come molte ve ne sono in cielo»<sup>69</sup>. Questa è l'immagine fondamentale dell'opera di Teresa. Immagine dinamica caratterizzata da un convergere verso il centro, dove si trova la stanza del Re<sup>70</sup>. «Questo castello risulta di molte stanze, alcune poste in alto, altre in basso ed altre ai lati. Al centro, in mezzo a tutte, vi è la stanza principale, quella dove si svolgono le cose di grande segretezza tra Dio e l'anima»<sup>71</sup>. L'invito è proprio quello di portare lo sguardo «al centro, dove è situato l'appartamento o il palazzo del Re»<sup>72</sup>, infatti per Teresa l'epilogo dell'ascesa dell'orazione è il matrimonio spirituale con Dio raggiungendo la stanza centrale del castello<sup>73</sup>. Per poter raggiungere il centro del castello dobbiamo vedere il modo per poter entrare.

«Sembra che dica uno sproposito, perché se il castello è la stessa anima non vi è certo bisogno di entrare, perché si è già dentro. Non è forse una sciocchezza dire a uno di entrare in una stanza quando già vi sia? Però dovete sapere che vi è grande differenza tra un modo di esservi e un altro, perché molte anime stanno soltanto nei dintorni, là dove sostano le guardie, senza curarsi di andare più innanzi, né sapere cosa si racchiuda in quella splendida dimora, né chi l'abiti, né quali appartamenti contenga»<sup>74</sup>.

È questa la situazione delle anime che non hanno intenzione di intraprendere la via dell'orazione. L'esterno del castello è luogo di pericolo, in cui vi sono rettili e altri animali<sup>75</sup>, «cose velenose»<sup>76</sup>. Rappresenta il luogo in cui l'anima non riesce a vivere la propria libertà ed è soggetta al dominio di forze che le sfuggono. L'animale infatti simboleggia ciò che è passionale, istintuale, a cui l'uomo che si trova in questa

---

<sup>69</sup> *Castello* I, 1, 1.

<sup>70</sup> Cfr. TIANI G., *Il "Castello Interiore" di santa Teresa d'Avila. Un'interpretazione simbolica*, San Paolo, Milano 1991 (2<sup>a</sup> ed., 1997), p.18.

<sup>71</sup> *Castello* I, 1, 3.

<sup>72</sup> *Castello* I, 2, 8.

<sup>73</sup> Cfr. S. TERESA DI GESÙ, *Opere*, Op. Cit., p. 760.

<sup>74</sup> *Castello* I,1,5.

<sup>75</sup> Cfr. *Castello* I,1,6.

<sup>76</sup> *Castello* VII,4,1.

condizione non riesce a resistere<sup>77</sup>. Tanto più questa situazione perdura, e tanto più è difficile uscirne: vi sono anime «così ammalate e talmente avvezze a vivere fra cose esteriori, da essere refrattarie a qualsiasi cura, quasi impotenti a rientrare in se stesse»<sup>78</sup>. È una condizione di mancanza di identità, di ignorare se stessi e le proprie capacità<sup>79</sup>. Queste anime «abituata a un continuo contatto con i rettili e gli animali che stanno intorno al castello, si sono fatte quasi come essi e non sanno più vincersi, nonostante la nobiltà della loro natura e la possibilità che hanno di trattare nientemeno che con Dio»<sup>80</sup>. Se non cambiano la loro strada a queste anime toccherà un serio pericolo e una sventura assai grave. L'opera non vuole però trattare di queste anime ma di quelle che decidono di intraprendere il cammino all'interno del castello<sup>81</sup>.

#### 4.2.1. L'entrata del castello

«Per quanto io ne capisca, la porta per entrare in questo castello è l'orazione e la meditazione»<sup>82</sup>. «La porta rappresenta il passaggio fra due stati, tra due mondi, fra il conosciuto e l'ignoto, fra la luce e le tenebre, fra la ricchezza e la miseria. La porta si apre su un mistero. Ma essa ha un valore dinamico, psicologico, poiché non solo indica un passaggio ma invita a superarlo»<sup>83</sup>. La preghiera sottrae la persona dal dominio del mondo esterno, dall'essere assorbita solamente dalle cose del mondo e dall'essere da esse guidata. Anche un'ora sola di orazione «basta per dare all'anima un tale impero sulle cose e una così piena libertà da non riconoscersi più»<sup>84</sup>. Liberando l'anima dal rimanere impigliata nelle cose del mondo essa introduce nel cammino interiore e consente il proseguire del cammino. È la porta che apre agli spazi infiniti dell'anima.

---

<sup>77</sup> Cfr. TIANI G., *Op. Cit.*, p.28-29.

<sup>78</sup> *Castello* I,1,6.

<sup>79</sup> Cfr. TIANI G., *Op. Cit.*, p.30.

<sup>80</sup> *Castello* I,1,6.

<sup>81</sup> Cfr. *Castello* I,1,8.

<sup>82</sup> *Castello* I,1,7.

<sup>83</sup> "Porta" in: J. CHEVALIER, *Dizionario dei simboli II*, p.240, cit. in: TIANI G., *Op. Cit.*, p. 34.

<sup>84</sup> *Vita* 20,23.

#### 4. *L'orazione mentale*

L'immagine spaziale del castello con la diverse stanze e al centro la stanza del Re, ci aiuta a vedere come il cammino sia interamente orientato alla stanza centrale. Se si materializza troppo questa immagine si corre però il rischio di immaginarsi questo spazio come qualcosa di limitato. Teresa ci invita invece a pensare gli spazi interiori come molto ampi, tendenti all'infinito.

«Non dovete figurarvi queste mansioni le une dopo le altre, come una fuga di stanze. Portate il vostro sguardo al centro, dove è situato l'appartamento o il palazzo del Re. (...) Intorno e al di sopra della stanza centrale, ve ne sono molte altre, illuminate in ogni parte dal Sole che risiede nel mezzo. Le cose dell'anima si devono sempre considerare con ampiezza, estensione e magnificenza, senza paura di esagerare, perché la capacità dell'anima sorpassa ogni umana immaginazione»<sup>85</sup>.

E aggiunge: «Non si deve dunque pensare che gli appartamenti siano pochi, ve ne sono milioni»<sup>86</sup>. Questa vastità vuole dare il senso della grandezza dell'anima e dell'infinito di Dio che vi abita. Una grandezza che può però essere tutta dominata con lo sguardo. Una grandezza in cui si snoda il cammino orientato verso il centro, un cammino che non ha un percorso ben determinato e non è caratterizzato da connotazioni temporali, potrebbe essere breve come anche molto lungo. I vari luoghi del castello che rappresentano le varie tappe del vissuto spirituale infatti non rappresentano un percorso predeterminato e nemmeno un luogo da poter abbandonare una volta raggiunto una tappa ulteriore<sup>87</sup>. «Importa molto che un'anima di orazione, a qualunque grado sia giunta, sia lasciata libera di circolare come vuole, in alto, in basso e ai lati, senza incantucciarla e restringerla in una stanza. Poiché Dio l'ha fatta così grande, non obblighiamola a rimanere a lungo nello stesso posto»<sup>88</sup>.

Le sette mansioni presentate nell'opera non sono quindi delle tappe da percorrere necessariamente nell'ordine indicato, tanto che Teresa stessa nella conclusione dell'opera afferma: «benché non si parli che di sette mansioni, ognuna di esse si suddivide in molte altre, collocate in basso, in alto e ai lati»<sup>89</sup>. Forse la definizione migliore di cosa può significare il concetto di mansione la dà San

---

<sup>85</sup> *Castello* I, 2, 8.

<sup>86</sup> *Castello* I, 2, 12.

<sup>87</sup> Cfr. TIANI G., *Op. Cit.*, p. 34-39.

<sup>88</sup> *Castello* I, 2, 8.

<sup>89</sup> *Castello* VII, Conclusione, 3.

Giovanni della Croce quando afferma che le sette mansioni sono i sette gradi dell'amore<sup>90</sup>.

#### 4.2.2. Prime mansioni

Nelle prime mansioni la santa considera quelle persone che sebbene siano immerse nel mondo, hanno buoni desideri e di tanto in tanto si ricordano del Signore e si dedicano all'orazione e a qualche opera buona.

«Le anime vi entrano in molti modi, e tutte con buona intenzione. Ma siccome il demonio è maligno, deve aver appostato in ogni stanza legioni di suoi pari, per impedire che passino da una mansione all'altra, e così le poverette, che ne sono ignare, si trovano impigliate in mille lacci: cosa che non avviene tanto facilmente a quelle che sono già vicine all'appartamento del Re. Queste invece, siccome son ancora tra le cose del mondo, ingolfate nei suoi piaceri e perdute dietro agli onori e alle ambizioni, si lasciano vincere facilmente, perché i loro vassalli, che sono i sensi e le potenze, si trovano destituiti di quella forza che in origine hanno avuto da Dio. Ciò nonostante desiderano di non offendere il Signore e fanno qualche opera buona»<sup>91</sup>.

Queste anime hanno già fatto molto per esservi entrate, ma se vogliono proseguire verso la seconda mansione devono «liberarsi da tutte le cure ed affari non indispensabili – ognuno in conformità col proprio stato»<sup>92</sup>. Questo è tanto importante che è necessario non solo per proseguire il cammino ma anche per resistere alle insidie del maligno e rimanere nella prima mansione<sup>93</sup>. In queste prime dimore «ci si esercita nel proprio conoscimento»<sup>94</sup> che è indispensabile non solo in queste prime dimore ma in tutto il cammino spirituale<sup>95</sup>. Con questo esercizio, fissando gli occhi «in Cristo e nei suoi santi»<sup>96</sup> è possibile mettere in luce le proprie miserie fare nascere quell'umiltà così necessaria per il cammino spirituale. Questa conoscenza di sé, ovvero l'autocoscienza del proprio stato interiore, porta ad una progressiva presa di coscienza del cammino percorso e di tutto ciò che può ostacolarlo o accelerarlo<sup>97</sup>.

---

<sup>90</sup> Cfr. BARRIENTOS A, *Introduzione alla lettura di Santa Teresa di Gesù*, Op. Cit., p. 410-411

<sup>91</sup> *Castello I*, 2, 12.

<sup>92</sup> *Castello I*, 2, 14.

<sup>93</sup> Cfr. *Ibid.*

<sup>94</sup> *Castello I*, 2, 8.

<sup>95</sup> Cfr. BARRIENTOS A, *Introduzione alla lettura di Santa Teresa di Gesù*, Op. Cit., p. 412-413

<sup>96</sup> *Castello I*, 2, 11.

<sup>97</sup> Cfr. BELLONI A., *Op. Cit.*, p. 134.

### 4.2.3. Seconde mansioni

Nelle seconde mansioni entrano quelle anime che hanno cominciato a dedicarsi all'orazione e hanno capito l'importanza di non rimanere nelle prime mansioni, a causa dei pericoli che vi corrono costantemente, ma di cercare di progredire nel cammino. Non si tratta di capirlo in teoria ma di coglierne l'importanza vitale. A differenza della mansione precedente in cui l'anima era praticamente sorda e cieca, qui l'anima ode i richiami di Dio<sup>98</sup>. Richiami che si odono «nelle parole di certe buone persone, nelle prediche, nelle buone letture e in tutti quegli altri modi di cui Dio si serve per far sentire le sue chiamate: prove, malattie, e certe verità che Egli fa conoscere nei momenti che si consacrano all'orazione, sia pure svogliatamente ma da Lui molto graditi»<sup>99</sup>.

Anche i colpi del nemico si fanno sentire, in particolare presentando le cose del mondo e i suoi piaceri come se fossero eterni, facendo prendere troppo in considerazione la stima in cui uno è tenuto dal mondo e facendo vedere la penitenza come contraria alla propria salute<sup>100</sup>. Di fronte a tali attacchi le forze dell'anima sono obiettivamente sufficienti per trionfare sul nemico ma quello che disturba è «l'abitudine di correr dietro alle vanità e l'esempio di un mondo che non sa far altro che questo (...). La fede in noi è così debole che crediamo più facilmente a quanto ci cade sotto gli occhi, che non alle verità che essa ci insegna»<sup>101</sup> di conseguenza la miseria di chi insegue queste cose del mondo non è sempre così evidente.

Siamo in una fase prevalentemente meditativa in cui occorre fermare prevalentemente lo sguardo interiore dell'intelletto sulla persona di Cristo sofferente per prendere coscienza di quanto è costata la nostra salvezza e poter quindi rispondere all'amore con l'amore. Quello che la santa raccomanda è soprattutto perseverare nonostante quello che succede, sapendo che il Signore sa tirare fuori del bene anche dalle nostre cadute se vede la nostra buona volontà<sup>102</sup>. Occorre saper abbracciare la croce di Cristo, non cercare di fuggirla desiderando consolazioni

---

<sup>98</sup> Cfr. BARRIENTOS A, *Introduzione alla lettura di Santa Teresa di Gesù*, Op. Cit., p. 414-416.

<sup>99</sup> *Castello II*, 1, 3.

<sup>100</sup> Cfr. BARRIENTOS A, *Introduzione alla lettura di Santa Teresa di Gesù*, Op. Cit., p. 414-416

<sup>101</sup> *Castello II*, 1, 5.

<sup>102</sup> Cfr. BELLONI A., *Op. Cit.*, p. 134-135.

#### 4. L'orazione mentale

nell'orazione. Nella situazione concreta piena di imperfezioni in cui l'anima si trova il desiderio dei dilette spirituali è un modo di comportarsi imprudente, è come costruire l'edificio spirituale sulla sabbia<sup>103</sup>.

Qualcuno potrebbe pensare che sarebbe stato meglio non essere nemmeno entrati ma Teresa risponde dicendo che «Pretendere di entrare in cielo senza prima entrare in noi stessi per meglio conoscere e considerare la nostra miseria, vedere il molto che dobbiamo a Dio e il bisogno che abbiamo della sua misericordia è una vera follia»<sup>104</sup>.

#### 4.2.4. Terze mansioni

Secondo Teresa sono molte le anime che, superate le lotte delle seconde mansioni, entrano nelle terze, e questa è una grande grazia di Dio. Queste persone «desiderano ardentemente di non offendere il Signore, si guardano anche dai peccati veniali, amano la penitenza, hanno le loro ore di raccoglimento, impiegano bene il tempo, si esercitano in opere di carità verso il prossimo»<sup>105</sup>. Questa è una condizione desiderabile, è una buona disposizione a ricevere ogni genere di grazie di Dio. Ma queste anime spesso si sopravvalutano con una finta umiltà e «non possono pazientemente sopportare di trovar chiusa la porta dell'appartamento del Re, di cui si ritengono e sono vassalli»<sup>106</sup>. Davanti alla pretesa di entrare nella stanza del Re senza meritargli la santa insiste ripetendo:

«rientrate in voi stesse e non curatevi dei vostri piccoli atti di virtù, giacchè, come cristiane, siete obbligate a farne di ben altri. Contentatevi di essere le vassalle di Dio e non pretendete di più, per non rischiare di perdere ogni cosa. Considerate i Santi che sono entrati nell'appartamento reale, ed esaminate la differenza che ci separa da loro. Non domandate quello che non avete meritato. – Veramente, dopo aver offeso Iddio, non dovremmo nemmeno pensare di aver diritto a qualche cosa, neppure se poi l'avessimo servito molto!»<sup>107</sup>.

Un buon modo per far fronte all'autocompiacimento nei risultati raggiunti che ha generato questa stima nascosta di sé che porta al vantarsi delle proprie opere davanti a Dio è quello di affidarsi alla guida di un buon padre spirituale per crescere

---

<sup>103</sup> Cfr. BARRIENTOS A, *Introduzione alla lettura di Santa Teresa di Gesù*, Op. Cit., p. 416.

<sup>104</sup> *Castello II*, 1, 11.

<sup>105</sup> *Castello III*, 1, 5.

<sup>106</sup> *Castello III*, 1, 6.

<sup>107</sup> *Castello III*, 1,6.

#### 4. L'orazione mentale

nelle virtù dell'umiltà e dell'obbedienza. Questo è tanto necessario in quanto nelle terze stanze l'anima resta fragile, esposta al peccato e al rischio di tornare indietro. La pratica dell'obbedienza permette all'anima di aderire sempre più decisamente, anche se nell'oscurità, al disegno nascosto di Dio. Assieme all'umiltà e al dono di sé, essa costituisce la condizione necessaria per ricevere il dono gratuito di Dio ed entrare nella vita mistica.

Le altre mansioni, dalla quarta alla settima, descrivono il cammino dell'orazione mistica, in cui Dio comincia ad elargire grazie particolari. Meriterebbero una trattazione più approfondita ma siccome esulano dal tema di questa trattazione, daremo solo qualche accenno per completezza.

#### 4.2.5. Quarte mansioni e orazione di quiete<sup>108</sup>

Ci avviciniamo sempre più al luogo dove si trova il Re. La bellezza di queste mansioni è grande ma è difficile spiegarla a chi non ne ha fatto esperienza<sup>109</sup>. Ci allontaniamo infatti dall'orazione mentale per addentrarci nell'orazione mistica. La santa parla di orazione di quiete di cui dice: «le potenze non mi sembrano ancora nell'unione, pure vi si trovano come assortite, rapite in meraviglia innanzi a ciò che succede»<sup>110</sup>. La fatica per ridurre le distrazioni dell'orazione è praticamente nulla in quanto è il Signore che sospende i moti dell'anima. Dai contenti spirituali frutto della propria orazione, tipici delle mansioni precedenti, qui si passa ad assaporare i gusti spirituali che sono puro dono di Dio. Chi riceve queste grazie, sperimentando i gusti di Dio, vede che quelli del mondo sono spazzatura e, se persevera, ne esce migliore in tutte le virtù. In queste mansioni resta comunque sempre il dubbio se ciò che si prova sia veramente dono di Dio o una trappola del nemico.

L'orazione di quiete è un grande dono che Dio fa a chi vuole. È però possibile predisporre ad accogliere questo dono. «Dopo aver fatto ciò che si esige per le mansioni precedenti, si richiede umiltà e ancora umiltà. [...] E il primo segno per

---

<sup>108</sup> Cfr. *Introduzione alla lettura di santa Teresa di Gesù*, Op. Cit., pp. 420-426.

<sup>109</sup> Cfr. *Castello IV*, 1, 2.

<sup>110</sup> *Castello IV*, 2, 6.

vedere se ne siete in possesso è credere fermamente che di queste grazie e gusti divini siete indegne, e che mai vi potranno essere accordate in tutta la vostra vita»<sup>111</sup>.

#### **4.2.6. Quinte mansioni e orazione di unione<sup>112</sup>**

Nelle quinte mansioni vi sono ricchezze, tesori e delizie difficili da spiegare tanto che Teresa è tentata di smettere di scrivere. Prosegue comunque chiedendo l'aiuto di Dio<sup>113</sup>. Queste mansioni sono caratterizzate dall'orazione di unione in cui, a differenza della mansione precedente, si ha la certezza che ciò che si sperimenta viene da Dio. Scrive Teresa: «Osservate quest'anima a cui Dio ha sospeso tutto l'intelletto per meglio arricchirla della vera sapienza. [...] Dio s'imprime nel suo interno e quando ella torna in sé, in nessun modo può dubitare che Dio sia stato in lei ed ella in Dio. Questa verità le rimane scolpita sì al vivo da non poterne mai più dubitare né dimenticarla, neppure dopo molti anni senza che il Signore gliela rinnovi»<sup>114</sup>. Per raggiungere queste mansioni l'abbandono deve essere totale, non si deve tenere nulla per sé. Riguardo ai frutti dell'orazione di unione Teresa scrive: «[L'anima] si sente presa da un desiderio vivissimo di lodare Iddio, sino a distruggersi e a subire mille morti. Brame irresistibili di darsi a grandi sofferenze cominciano tosto ad occuparla senza che possa liberarsene, e sospira con ardore di abbandonarsi alla penitenza, di stare in solitudine e di fare che tutti conoscano il suo Dio, sino a provare afflizione profonda nel vederlo offeso»<sup>115</sup>. Questo non è comunque il termine del cammino ma solamente una tappa, e la santa avverte: «procuriamo di andar sempre innanzi, e temiamo molto se non facciamo progressi perché vuol dire che il demonio sta meditando qualche assalto. Non avanzare è un segno molto cattivo, perché l'amore non è mai ozioso: è impossibile che un'anima giunta tanto in alto cessi di andare innanzi»<sup>116</sup>.

---

<sup>111</sup> *Castello* IV, 2, 9.

<sup>112</sup> Cfr. *Introduzione alla lettura di santa Teresa di Gesù*, Op. Cit., pp. 426-435.

<sup>113</sup> Cfr. *Castello* V, 1, 1.

<sup>114</sup> *Castello* V, 1, 9.

<sup>115</sup> *Castello* V, 2, 7.

<sup>116</sup> *Castello* V, 4, 10.

#### 4.2.7. Seste mansioni e orazione di fidanzamento<sup>117</sup>

L'anima che è giunta a queste mansioni è ben determinata a non prendere altro sposo se non il Signore<sup>118</sup>. Questa determinazione la porterà però ad attraversare molte pene. L'esperienza della propria vita porta Teresa a distinguerle in due categorie: le pene esterne come le mormorazioni, il chiacchierare della gente, le lodi di quelli che le vogliono bene, moltissime malattie<sup>119</sup>, e le pene interne come l'incomprensione del confessore, l'aridità, gli auto-sospetti, la desolazione, il sentimento di abbandono<sup>120</sup>. Attraverso queste pene Dio vuole stimolare l'anima «affinché si animi ad unirsi a lui prendendolo per suo sposo»<sup>121</sup> e contemporaneamente mostrarle il coraggio che ci vuole per accogliere questa unione. È il cammino del fidanzamento. Gli effetti dell'orazione di fidanzamento sono simili a quelli delle mansioni precedenti ma sono ancora più evidenti. Soprattutto nasce un gran zelo per la salvezza delle anime che spinge la persona a lasciare la propria solitudine.

#### 4.2.8. Settime mansioni e matrimonio spirituale<sup>122</sup>

Nelle mansioni precedenti

«il Signore unisce l'anima a sé rendendola cieca e muta, come S. Paolo al momento della conversione, e impedendogli di conoscere la grazia che gode e come la gode. [...]

Ma qui la cosa è diversa. Il nostro buon Dio vuol levarle le squame dagli occhi, affinché veda ed intenda qualche cosa della grazia che sta per farle, e ciò in un modo assai strano. Una volta introdotta in questa mansione le si scoprono, in visione intellettuale, le tre Persone della Santissima Trinità, come in una rappresentazione della verità, in mezzo a un incendio, simile a una nube risplendentissima che viene al suo spirito. Le tre persone si vedono distintamente, e l'anima, per una nozione ammirabile di cui viene favorita, conosce con certezza assoluta che tutte e re sono una sola sostanza, una sola potenza, una sola sapienza, un solo Dio»<sup>123</sup>.

Ma quello che caratterizza questa mansione non è solo una conoscenza, è il matrimonio spirituale<sup>124</sup> in cui «l'anima, o meglio il suo spirito, diviene una sola cosa

---

<sup>117</sup> Cfr. *Introduzione alla lettura di santa Teresa di Gesù*, Op. Cit., pp. 435-446.

<sup>118</sup> Cfr. *Castello VI*, 1, 1.

<sup>119</sup> Cfr. *Castello VI*, 1, 3-6.

<sup>120</sup> Cfr. *Castello VI*, 1, 8-13.

<sup>121</sup> *Castello VI*, 4, 1.

<sup>122</sup> Cfr. *Introduzione alla lettura di santa Teresa di Gesù*, Op. Cit., pp. 446-456

<sup>123</sup> *Castello VII*, 1, 5-6.

<sup>124</sup> Cfr. *Castello VII*, 2, 1.

#### 4. L'orazione mentale

con Dio [...]; Dio si compiace di così unirsi a una sua creatura da non volersi mai più da essa dividere»<sup>125</sup>. Nella mansione precedente, il fidanzamento, non è invece così in quanto i due promessi spesso si separano<sup>126</sup>.

Occorre comunque ricordare che questi immensi doni che Dio concede non sono il fine dell'orazione. Infatti «per ospitare il Signore, averlo sempre con noi trattarlo bene e offrirgli da mangiare, occorre che Marta e Maria vadano d'accordo. In che modo Maria, stando seduta ai suoi piedi poteva dargli da mangiare se sua sorella non l'aiutava? Si dà da mangiare al Signore quando si fa il possibile per guadagnare molte anime le quali, salvandosi, lo lodino eternamente»<sup>127</sup>. Il fine dell'orazione o del matrimonio spirituale è «produrre opere ed opere»<sup>128</sup>.

### 4.3. La meditazione

Teresa ha appreso molto bene il metodo classico di fare meditazione<sup>129</sup> dalla lettura degli autori spirituali del suo tempo. Lo ha praticato per lunghi anni<sup>130</sup> e lo ha descritto nelle sue opere.

«Io chiamo meditazione un discorso fatto con l'intelletto nel modo seguente. Cominciamo col pensare alla grazia che Dio ci ha fatto nel darci il suo unico Figliuolo; poi, percorriamo senza fermarci tutti i misteri della sua gloriosa esistenza...»<sup>131</sup>. Troviamo anche qualche piccolo schema di meditazione: «cominciamo con l'orazione nell'orto, seguendo con l'intelletto nostro Signore fino alla sua crocifissione»<sup>132</sup> oppure «prendiamo un passo della passione, per esempio la cattura, e percorriamo questo mistero considerando minutamente tutte le circostanze che possono fare impressione, come il tradimento di Giuda, la fuga degli Apostoli e

---

<sup>125</sup> *Castello* VII, 2, 3.

<sup>126</sup> Cfr. *Castello* VII, 2, 4.

<sup>127</sup> *Castello* VII, 4, 12.

<sup>128</sup> *Castello* VII, 4, 6.

<sup>129</sup> Cfr. *Santa Teresa maestra di orazione*, Op. Cit., p. 142

<sup>130</sup> Cfr. *Vita* 9, 4.

<sup>131</sup> *Castello* VI, 7, 10.

<sup>132</sup> *Ibid.*

#### 4. L'orazione mentale

tutto il resto»<sup>133</sup> o ancora «ci mettiamo a meditare un punto della passione, per esempio, la flagellazione alla colonna. L'intelletto deve indagare i motivi che possono far meglio comprendere l'acerbità dei dolori sofferti dal Signore in quell'abbandono e le molte altre cose che a seconda delle sua capacità può trovare...»<sup>134</sup>. «È bene soffermarci alquanto a lavorare d'intelletto pensando chi è che soffre, come soffre, perché soffre»<sup>135</sup>. La meditazione non deve rimanere un pensiero fine a se stesso ma deve portare a muovere la volontà e ad aumentare l'amore<sup>136</sup>. Oltre alla vita di Gesù, Teresa indica altri temi possibili per la meditazione: l'inferno, il paradiso, la morte, la grandezza e l'amore di Dio<sup>137</sup> e le bellezze della natura come i campi, l'acqua, i fiori, in quanto essi ricordano il creatore<sup>138</sup>.

«È necessario che i principianti indaghino dove ricavano maggior profitto. Perciò han bisogno di un direttore e tale che sia di grande esperienza per non cadere in molti errori»<sup>139</sup>. La scelta del tema deve essere adatta alla predisposizione del soggetto e deve adattarsi allo stato in cui si trova: nei momenti di allegria raccomanda i misteri gloriosi, nei momenti di tristezza e desolazione quelli della passione dolorosa. La scelta del tema della meditazione è libera e personale ma non si può prescindere dal «tornare spesso alla vita e alla passione di Cristo da cui è venuto e viene ancora ogni bene»<sup>140</sup>. «Aver sempre presente Gesù Cristo giova in ogni stato, ed è un mezzo sicurissimo per farci presto avanzare e passare dal primo al secondo grado d'orazione, mentre negli ultimi gradi serve per metterci al sicuro dai pericoli del demonio»<sup>141</sup>.

L'altro grande tema che non può essere tralasciato è il conoscenza di sé. «La meditazione del proprio conoscenza non si deve mai tralasciare ... Il pensiero dei

---

<sup>133</sup> *Ibid.*

<sup>134</sup> *Vita* 13, 12.

<sup>135</sup> *Vita* 13, 22.

<sup>136</sup> Cfr. *Santa Teresa maestra di orazione*, Op. Cit., p. 143

<sup>137</sup> Cfr. *Vita* 13,13

<sup>138</sup> Cfr. *Vita* 9, 5.

<sup>139</sup> *Vita* 13,14.

<sup>140</sup> *Vita* 13,13.

<sup>141</sup> *Vita* 12, 3.

#### 4. L'orazione mentale

nostri peccati e della miseria della nostra natura, è il pane che sul cammino dell'orazione deve accompagnare tutti i cibi, anche i più delicati, perché senza di esso non ci si può sustentare»<sup>142</sup>. Su questi due temi ritorneremo più avanti parlando del raccoglimento.

Teresa ha conosciuto dalla propria esperienza e da quella altrui le difficoltà che si incontrano nella meditazione discorsiva. Al primo posto ci sono le distrazioni, il vero tormento delle anime che si danno all'orazione. Ci sono distrazioni che non provengono dalla volontà ma da una indisposizione organica. Queste non costituiscono un problema di ordine morale ma solamente di direzione spirituale. Teresa consiglia a chi è tormentato da queste distrazioni di occupare il tempo in altri esercizi di pietà come la preghiera vocale, la lettura di un buon libro, la contemplazione delle bellezze del creato<sup>143</sup>.

La preghiera vocale consigliata non va intesa come l'adempimento di un dovere che ci si è imposti come la recita del Rosario o dell'Ufficio divino, ma è una formula di orazione vocale che serva da sostegno a quella mentale come una recita lenta e meditata delle parole di qualche breve orazione. La preferenza di Teresa cade sulla recita del *Pater Noster* perché è la preghiera insegnata dal Maestro ed è quella che contiene le maggiori ricchezze spirituali. Può comunque essere utilizzata anche l'Ave Maria o qualche salmo. La recita deve essere fatta lentamente, con l'attenzione fissa a Dio a cui si parla. L'anima vince così a poco a poco la dissipazione delle sue facoltà spirituali e si avvicina sempre di più a se stessa e a Dio<sup>144</sup>.

Se praticato con purezza di coscienza l'efficacia del metodo è garantita. Scrive Teresa:

«Conosco molte persone che mentre pregano vocalmente, nel modo che ho detto, vengono elevate, senza che ne sappiano come, ad un'alta contemplazione. So di una che non potè mai pregare che vocalmente... Ma piacesse a Dio che la nostra orazione mentale fosse così perfetta come era in lei la vocale! Venne un giorno da me tutta in angustia, perché non sapendo fare orazione mentale né applicarsi alla contemplazione, si sentiva ridotta a non pregare che vocalmente. Io le domandai che cosa recitasse e vidi che mediante la recita del *Pater noster* arrivava alla pura contemplazione e che talvolta il Signore l'univa a sé nell'unione... Io ne lodai il Signore, ed ebbi invidia della sua orazione vocale»<sup>145</sup>.

---

<sup>142</sup> *Vita* 13, 15.

<sup>143</sup> Cfr. *Santa Teresa maestra di orazione*, Op. Cit., p.145.

<sup>144</sup> *Ibid.*, p. 149.

<sup>145</sup> *Cammino* 30, 7.

#### 4. L'orazione mentale

Altre distrazioni sono dovute allo stato psichico-morale di colui che prega. L'attaccamento alle cose, ai piaceri e alle preoccupazioni del mondo prodotto da anni di vita dissipata e la mancanza di abitudine a fermarsi a riflettere rendono la meditazione una battaglia continua. Queste sono tipiche delle anime che si trovano nelle prime mansioni descritte nel castello interiore<sup>146</sup>. Queste, «siccome sono ancora fra le cose del mondo, ingolfate nei suoi piaceri e perdute dietro agli onori e alle ambizioni, si lasciano vincere facilmente, perché i loro vassalli, che sono i sensi e le potenze, si trovano destituiti di quella forza che in origine hanno avuto da Dio»<sup>147</sup>. A coloro che si trovano in questo stato Teresa raccomanda di «fare il possibile per ricorrere spesso al Signore, e non avendo vassalli capaci di difenderli, prendere per intercessori la benedetta Madre di Dio e i suoi santi, perché combattano per loro»<sup>148</sup>.

Le anime presenti nelle seconde mansioni hanno abbandonato realmente le inutili preoccupazioni del mondo ma non hanno ancora vinto le tendenze interiori che legano ad esse. Sono gli animali velenosi che quando l'anima si pone in preghiera non le danno pace sollecitando in continuazione la sua attenzione. Anche per queste un rimedio eccellente rimane un buon libro di meditazione<sup>149</sup>.

Nelle anime, molto più perfette, delle terze mansioni la principale causa di distrazione è l'aridità spirituale, ovvero la mancanza di devozione sensibile. Le anime in questo stato non riescono più a percepire il minimo piacere dalla preghiera e a cogliere la vicinanza di Dio. Solitamente questa è una prova che deve essere accettata con spirito di mortificazione con la quale Dio purifica queste anime per impedire che montino in superbia. «Iddio, volendo che i suoi eletti tocchino con mano la loro miseria, sottrae un poco il suo favore; e questo basta per dar loro a conoscere chi sono»<sup>150</sup>. Se non viene accettata come tale, questa prova produce una svogliatezza che si ripercuote nell'attività dell'anima la quale rimane anche per anni in uno stato di mediocrità nell'attesa di ricevere consolazioni spirituali che però sono immeritate. Non ottenendo tali consolazioni l'anima perde parte dello slancio, senza

---

<sup>146</sup> Cfr. *Santa Teresa maestra di orazione*, p. 145-150.

<sup>147</sup> *Castello I*, 2, 12.

<sup>148</sup> *Ibid.*

<sup>149</sup> Cfr. *Santa Teresa maestra di orazione*, p. 146-149; *Cammino* 26,10; Cfr. *Vita* 4, 9.

<sup>150</sup> *Castello III*, 2, 2.

#### 4. L'orazione mentale

impegnarsi a fondo nell'orazione mentale<sup>151</sup>. Il consiglio dato dalla santa a queste anime è di non perdersi d'animo, di compiere scrupolosamente i propri doveri e di non pretendere di ricevere consolazioni come se fossero un diritto in quanto esse sono puro dono di Dio. Occorre uno spirito di sacrificio, di amore alla croce e di perseveranza per purificare ulteriormente l'anima e procedere nella via verso l'unione con Dio<sup>152</sup>.

Occorre inoltre ricordare che non è possibile eliminare del tutto queste distrazioni in quanto

«abbiamo in noi un mondo interiore. Come non possiamo fermare il movimento del cielo che continua sempre la sua corsa vertiginosa, così non possiamo fermare il pensiero. E noi intanto immaginandoci che dietro al pensiero vadano anche le altre potenze, crediamo di smarrirci e d'impiegare malamente il tempo che passiamo innanzi a Dio, quando invece può darsi che mentre l'anima è assorta in Lui nelle mansioni più elevate, il pensiero si aggiri nelle vicinanze del castello soffrendo e lottando fra una quantità di bestie feroci e velenose, con suo grande merito. Perciò non dobbiamo turbarci, né abbandonare l'orazione, che è appunto lo scopo del demonio, ma persuaderci che la maggior parte di queste inquietudini e sofferenze derivano proprio dal non conoscere noi stessi»<sup>153</sup>.

C'è poi una categoria di persone di persone che non arriveranno mai a prendere l'abitudine della meditazione discorsiva e che Teresa descrive a partire dalla propria condizione: «Il Signore non mi ha dato di poter discorrere con l'intelletto e neppure di valermi dell'immaginazione, la quale è in me così debole che per quanto facessi per rappresentarmi l'umanità di Nostro Signore, non vi riuscivo per nulla»<sup>154</sup>. E ancora:

«io passai più di quattordici anni senza poter meditare se non con l'aiuto di un libro e credo che le persone che mi somigliano siano molte. Altre invece non possono meditare neppure con la scorta del libro, ma soltanto pregare vocalmente, perché questo fissa un po' di più la loro immaginazione. Altre poi hanno uno spirito così leggero che non possono fermarsi in nessuna cosa: sono sempre distratte e se vogliono arrestare il pensiero sopra Dio, danno subito in mille fantasticherie, scrupoli e dubbi»<sup>155</sup>.

O ancora: «Vi sono intelletti e spiriti così mobili che possono paragonarsi a cavalli così sfrenati che nessuno può fermare. Vanno qua e là, sono sempre in agitazione, sia che ciò provenga dalla loro natura o che così permetta il Signore»<sup>156</sup>.

---

<sup>151</sup> Cfr. *Ibid.*, p. 146-147.

<sup>152</sup> Cfr. *Ibid.*, p. 148.

<sup>153</sup> *Castello IV*, 1, 8.

<sup>154</sup> *Vita 4*, 7.

<sup>155</sup> *Cammino 17*, 3.

<sup>156</sup> *Cammino 19*, 2.

#### 4. L'orazione mentale

Sia un eccesso di immaginazione sia una mancanza di fantasia, come pure la poca formazione intellettuale possono rendere difficile il fermarsi a meditare su un tema concreto<sup>157</sup>. Questa condizione non impedisce però di arrivare alla contemplazione infatti

«quelli che non possono discorrere con l'intelletto, se perseverano, arrivano alla contemplazione più presto degli altri. È certo però che la loro via è molto più aspra e penosa, perché avendo la volontà inattiva e mancando all'amore un oggetto in cui occuparsi, l'anima è come abbandonata a se stessa, incapace di meditare: la solitudine l'opprime, l'aridità e i pensieri importuni le danno grande battaglia»<sup>158</sup>.

A queste persone a cui risulta così difficile intraprendere la via della meditazione discorsiva, la santa propone il metodo da lei preferito che chiama «il mio metodo di orazione»<sup>159</sup> o «orazione di raccoglimento»<sup>160</sup>. Pur lodando e approvando la meditazione discorsiva<sup>161</sup>, Teresa ritiene che per quelli come lei che hanno problemi a discorrere con l'intelletto, il raccoglimento sia più proficuo della meditazione discorsiva. Questa preferenza non è basata su un ragionamento astratto ma sulla sua esperienza diretta<sup>162</sup>.

#### 4.4. Orazione di raccoglimento

«Il raccoglimento è lo sforzo costante dell'uomo per distogliere l'attività delle sue facoltà spirituali dalle cose esterne e da se stesso, per fermare l'attenzione dell'intelletto, con pace e quiete, sull'oggetto della sua considerazione»<sup>163</sup>. Nell'ambito soprannaturale il raccoglimento costituisce un elemento essenziale della vita interiore, indispensabile per ascoltare Dio e fissare lo sguardo su di lui bandendo le dissipazioni dell'anima e il gioco dei ricordi e delle fantasticherie. Il raccoglimento ha quindi un carattere di scelta, comporta un distaccarsi da ogni cosa per avvicinarci interiormente a Dio.

---

<sup>157</sup> Cfr. *Santa Teresa maestra di orazione*, Op. Cit., p147.

<sup>158</sup> *Vita* 4, 7.

<sup>159</sup> *Vita* 4,7.

<sup>160</sup> *Vita* 4, 7; *Cammino* 28, 4.

<sup>161</sup> Cfr. *Cammino* 29, 1.

<sup>162</sup> Cfr. *Santa Teresa maestra di orazione*, Op. Cit., p. 50.

<sup>163</sup> GIOVANNA DELLA CROCE, "Raccoglimento" in *Dizionario enciclopedico di spiritualità*, Op. Cit., Vol. 3, p. 2117.

#### 4. L'orazione mentale

Tale distacco non è quindi dovuto ad un disprezzo delle cose ma è la scelta di un bene maggiore. È importante «perché aderendo soltanto al Creatore e nulla importandoci delle creature, Dio ci infonde nell'anima tanta virtù, che se noi, nella misura delle nostre forze, facciamo il possibile per acquistare la perfezione, non dobbiamo più combattere che assai leggermente, perché il Signore stende la sua mano in nostra difesa contro il demonio e contro il mondo»<sup>164</sup>. È necessario per procedere nella vita spirituale sgomberare l'anima dalle cose del mondo in quanto il Signore «non opera nell'anima se non allora che la vede sgombra e tutta sua»<sup>165</sup>. Il raccoglimento non si limita quindi solo alle ore di preghiera, deve diventare qualcosa che permea l'intera esistenza umana invitando senza sosta all'intimità con Dio. Non è solo un mezzo ma è l'elemento essenziale della preghiera in quanto spinge l'intelletto e la volontà ad incontrarsi con Dio e a mantenere il contatto con lui<sup>166</sup>. Deve quindi diventare una cosa abituale. «Torno a ripetervi ... abituatevi a ciò che dico riporterete tali frutti da non avere parole per esprimervi»<sup>167</sup>. Solo con l'abitudine diventa veramente uno stile di vita capace di portare frutto.

Nella vita di orazione si distingue poi tra orazione di raccoglimento attivo, che dipende interamente dalla volontà umana, «ben inteso con la grazia di Dio, senza la quale si sa che non si è capaci neppure di un buon pensiero»<sup>168</sup>, e l'orazione di raccoglimento passivo o infuso in cui Dio si manifesta con un intervento che riduce alla quiete i sensi dell'anima rendendo molto meno faticoso il rapporto con Dio. Teresa parla anche di «orazione di quiete»<sup>169</sup>. Siamo già all'interno dell'orazione mistica che quindi esula da questa trattazione. Consideriamo quindi solamente l'orazione di raccoglimento attivo che chiameremo solamente orazione di raccoglimento.

---

<sup>164</sup> *Cammino* 8, 1; Cfr. *Cammino* 10, 2.

<sup>165</sup> *Cammino* 28, 12.

<sup>166</sup> Cfr GIOVANNA DELLA CROCE, "Raccoglimento" in *Dizionario enciclopedico di spiritualità*, Op. Cit., Vol. 3, p. 2117.

<sup>167</sup> *Cammino* 26,10; Cfr. *Cammino* 26, 2; *Cammino* 26, 7; *Cammino* 29, 5.

<sup>168</sup> *Vita* XI,9.

<sup>169</sup> *Castello* IV,2,2; *Cammino* 26,4; *Cammino* 31, 1.

#### 4. L'orazione mentale

L'orazione di raccoglimento attivo è un'interiorizzazione della preghiera meditativa per condurre l'anima verso l'intimità col Signore. «L'anima raccoglie tutte le sue potenze e si ritira in se stessa col suo Dio»<sup>170</sup>, si rinchiede nel suo piccolo cielo dove abita colui che la creò<sup>171</sup>, rientra in se stessa quando vuole si chiude «con Lui nel suo interno paradiso, mettendo alla porta tutte le cose del mondo»<sup>172</sup>.

L'orazione di raccoglimento può essere un dialogo di amore con Dio, ma può anche limitarsi ad un semplice sguardo di amore senza proferire parole interiori. È proprio quest'ultima forma quella preferita da Teresa: «non potendo discorrere con l'intelletto, procuravo di rappresentarmi Gesù Cristo nel mio interno»<sup>173</sup>.

«La sostanza dell'orazione di raccoglimento consiste nel prendere coscienza della presenza di Dio in noi»<sup>174</sup>. Questa consapevolezza è presente in tutto l'insegnamento teresiano sulla meditazione. A questo proposito è interessante notare il parallelo tra il «Cammino di perfezione» e il «Castello interiore»<sup>175</sup>. Nel «Cammino di Perfezione», spiegando cos'è l'orazione di raccoglimento Teresa scrive: «Ricordate ciò che dice S. Agostino, il quale dopo aver cercato Dio in molti luoghi, lo trovò finalmente in se stesso»<sup>176</sup>. Anche nel Castello afferma l'importanza di cercare Dio in noi: «Qui lo si trova meglio e con maggior profitto che nelle creature, e qui afferma di averlo trovato anche S. Agostino dopo averlo cercato altrove»<sup>177</sup>. Non solo è analoga la citazione di Agostino ma anche il seguente passo del «Cammino di perfezione» ricorda fortemente il «Castello interiore»<sup>178</sup>:

«Immaginate dunque che dentro di voi vi sia un palazzo immensamente ricco, fatto di oro e pietre preziose, degno del gran monarca a cui appartiene. E pensate, inoltre, come infatti è verissimo, che voi concorrete a dargli la magnificenza che ha. Orbene, questo palazzo è la

---

<sup>170</sup> *Cammino* 28, 4.

<sup>171</sup> Cfr. *Cammino* 28, 5.

<sup>172</sup> *Cammino* 29, 4.

<sup>173</sup> *Vita* 9, 3.

<sup>174</sup> GABRIELE DI S. M. MADDALENA, *Le vie dell'orazione*, Roma 1956, p. 157; Cit. in *Santa Teresa Maestra di orazione*, Op. Cit., p. 150.

<sup>175</sup> Cfr. *Santa Teresa maestra di orazione*, Op. Cit., p. 151.

<sup>176</sup> *Cammino* 28, 2. Cfr. Confess. Lib X, cap XXVII.

<sup>177</sup> *Castello* IV, 3, 2.

<sup>178</sup> Cfr. *Castello* I, 1.

#### 4. L'orazione mentale

vostra anima... Immaginate ora che in questo palazzo abiti il gran Re che nella sua misericordia si è degnato di farsi vostro Padre, assiso sopra un trono di altissimo pregio: il vostro cuore»<sup>179</sup>.

Il simbolismo è quasi identico: invece di un castello si ha un palazzo, al posto del diamante e del purissimo cristallo si ha oro e pietre preziose. Identico è anche il significato: l'anima è dimora di Dio, «abbiamo il cielo dentro di noi giacché il Signore del cielo è nel nostro intimo»<sup>180</sup>. Questa idea base influenza quindi tutto lo svolgimento della meditazione.

I temi fondamentali su cui rivolgere il proprio sguardo rimangono, come detto per la meditazione discorsiva, il conoscenza di sé e il mistero di Cristo nella sua umanità. Questi temi però illuminati dalla presenza di Dio in noi assumono una tonalità differente.

#### **4.5. Orazione di raccoglimento e umanità di Cristo**

Teresa ha appreso il metodo del raccoglimento della lettura del *Tercecer abecedario espiritual* (1527) del francescano riformato Francisco de Osuna, un autore spirituale spagnolo del suo tempo. De Osuna, appartenente alla corrente spirituale degli *Alumbrados*, proponeva una serie di esercizi ascetici che avrebbero portato automaticamente all'orazione mistica tra i quali il vuoto mentale e l'esclusione dell'umanità di Gesù dai temi di meditazione<sup>181</sup>.

Teresa riprende il metodo da questo autore ma ne contesta alcuni elementi. Ritene infatti che l'orazione mistica non possa essere indotta. «Nulla assolutamente possiamo quanto alla contemplazione. Qui è Dio che fa tutto; qui è opera sua, superiore a ogni nostra facoltà»<sup>182</sup> «Egli solo vi può elevare alla contemplazione»<sup>183</sup>. Essa è puro dono di Dio che elargisce a chi vuole.

L'altra grande differenza è relativa all'importanza della meditazione sull'umanità di Cristo. Teresa ritiene che questa pratica sia una colonna fondamentale dell'orazione. Anche questa affermazione non è frutto di un

---

<sup>179</sup> *Cammino* 28, 9.

<sup>180</sup> TERESA D'AVILA, *Cammino di perfezione*, Paoline, Milano 2001, p. 145.

<sup>181</sup> Cfr. C. BOVA, *Pregare con Teresa d'Avila*, Levante, Bari 1999, pp. 59-61.

<sup>182</sup> *Cammino* 25, 3.

<sup>183</sup> *Cammino* 25,4.

#### 4. L'orazione mentale

ragionamento astratto ma è il frutto dell'esperienza diretta di Teresa. Lei stessa seguendo le correnti spiritualistiche era arrivata a considerare l'umanità di Cristo come qualcosa di ingombrante che ostacola la contemplazione ormai interamente rivolta alla divinità ma si accorse presto dell'errore. L'esperienza le fece capire che senza l'appoggio di Cristo e della sua umanità – vita, debolezza, passioni, misteri... –, la vita cristiana è assolutamente impossibile<sup>184</sup>. Teresa dichiara coraggiosamente che non è possibile arrivare a una vera esperienza mistica se non attraverso l'umanità di Cristo<sup>185</sup>.

È proprio dalla contemplazione della vita di Gesù che Teresa impara a pregare. Racconta: «Non potendo discorrere con l'intelletto, procuravo di rappresentarmi Gesù Cristo nel mio interno, specialmente secondo quei tratti della sua vita in cui lo vedevo più solo e mi pareva di trovarmi meglio. Mi sembrava che essendo solo ed afflitto mi avrebbe ascoltata più facilmente»<sup>186</sup>. La preferenza della santa cade sull'episodio della preghiera di Gesù nell'orto degli ulivi a cui Teresa ripensava quasi tutte le sere prima di andare a dormire. Con questo approccio anche un po' ingenuo Teresa inizia a «fare orazione senza neppur sapere cosa fosse»<sup>187</sup>.

È qui che elabora il suo metodo personale per introdurre nella sua orazione la vita e i misteri di Cristo: la passione, la flagellazione, la crocifissione, l'incontro con la samaritana o con la Maddalena. «L'anima raccoglie le sue potenze e si ritira in se stessa con il suo Dio... raccolta allora in se stessa, può meditare la passione, rappresentarsi Gesù Cristo e offrirlo al Padre, senza stancarsi nell'andarlo a cercare sul Calvario, nel Getsemani o alla colonna»<sup>188</sup>. Con questo metodo elementare e forse un po' ingenuo, adatto a chi non riesce a discorrere con l'intelletto Teresa mirava a introdursi personalmente nella vita di Cristo in principio alla maniera dei personaggi evangelici della scena che avevano un posto non solo negli avvenimenti esterni ma anche nei sentimenti interiori.

---

<sup>184</sup> Cfr. T. ALVAREZ, "Teresa di Gesù" in *dizionario enciclopedico di spiritualità*, Op. Cit. p2489-2491

<sup>185</sup> Cfr. TERESA D'AVILA, *Il Castello interiore*, Paoline, Milano 2005, p. 21.

<sup>186</sup> *Vita* 9, 3.

<sup>187</sup> *Vita* 9, 4.

<sup>188</sup> *Cammino* 28, 4.

#### 4. L'orazione mentale

Successivamente si muove procedendo in direzione opposta cercando di impadronirsi di Cristo e di introdurlo nella propria vita con un passaggio dalle vicende storiche di Gesù alla presenza eucaristica per rendere permanente in lei la Sua presenza interiore. Questa forma di preghiera esploderà poi all'improvviso facendole sperimentare la reale presenza di Cristo accanto a lei trasformando la sua vita in una orazione permanente. Comincia così l'esperienza mistica della santa che esula da questa trattazione<sup>189</sup>.

La meditazione sui momenti della vita di Gesù consente anche di far fronte alle diverse situazioni in cui chi si dedica all'orazione può trovarsi. «Se siete nella gioia potete contemplarlo risorto, e nel vederlo uscire dal sepolcro, la vostra allegrezza abbonderà»<sup>190</sup>.

«Se invece siete afflitte o far i travagli, potete contemplarlo mentre si reca al giardino degli olivi... Consideratelo legato alla colonna, sommerso nello spasmo, con le carni a brandelli...oppure consideratelo con la croce sulle spalle, quando i carnefici non permettono nemmeno di respirare. Egli allora ... dimenticherà i suoi dolori per consolare i vostri, purché voi lo guardiate e lo preghiate di consolarvi»<sup>191</sup>.

Le ragioni della posizione di Teresa rispetto alla necessità dell'umanità di Cristo «si riassumono in una convinzione personale e teologica insieme: Cristo è la via, il modello, nel duplice senso di mediazione assoluta e di esemplarità, è la suprema rivelazione dell'amore di Dio e fonte di ogni grazia»<sup>192</sup>. «Non possiamo piacere a Dio, né Dio accorda le sue grazie se non per il tramite dell'Umanità sacratissima di Cristo [...] Da questo dolce Signore ci deriva ogni bene. Egli ci instruirà. Studiate la sua vita e non troverete un modello più perfetto»<sup>193</sup>.

L'importanza dell'umanità di Cristo accompagnerà Teresa fino alle più alte esperienze mistiche descritte nelle ultime mansioni del Castello interiore. La portata di questa tesi va ben oltre il rifiuto dell'opinione degli spirituali del suo tempo o la pura speculazione di teologia mistica. Si tratta di affermare che il mistero di Cristo,

---

<sup>189</sup> Cfr. T. ALVAREZ, "Teresa di Gesù" in *dizionario enciclopedico di spiritualità*, Op. Cit. p2489-2491; Cfr. A.BARRIENTOS, *Introduzione alla lettura di santa Teresa di Gesù*, Op. Cit.p. 148-149.

<sup>190</sup> *Cammino* 26, 4; Cfr. *Vita* 22, 6.

<sup>191</sup> *Cammino* 26, 5.

<sup>192</sup> A.BARRIENTOS, *Introduzione alla lettura di santa Teresa di Gesù*, Op. Cit., p. 172.

<sup>193</sup> *Vita* 22,6-7.

Dio e Uomo, è la via e la misura di ogni vita spirituale. Se si perde la guida che è Gesù non è più possibile trovare la strada per procedere nella vita spirituale: «non dice forse il Signore che Egli è la via? Non afferma ancora che è luce e che nessuno può andare al Padre se non per Lui?»<sup>194</sup>.

Non si tratta di proporre Cristo come un tema di meditazione, Cristo è lo strumento diretto della santificazione. Teresa non sale alla divinità allontanandosi dall'umano ma attinge dall'umanità di Cristo la presenza santificante della persona divina<sup>195</sup>.

#### **4.6. Orazione di raccoglimento, conoscenza di sé e virtù**

Abbiamo visto che l'idea centrale dell'orazione di raccoglimento è la presenza di Dio nell'anima. Il primo passo dell'orazione è quindi raccogliersi e prendere coscienza della sua presenza. In questo modo scopriamo la luce di Dio che dal centro del castello illumina tutte le stanze. Il primo passo è quindi fatto, siamo entrati nel castello, nelle prime stanze, le stanze del conoscenza di sé. Chi non compie questo passo e rimane fuori, totalmente preso dalle cose esteriori e dagli onori del mondo, non può arrivare alla conoscenza di sé e non può scoprire la propria vocazione di figlio di Dio. È quindi da compiangere.

La conoscenza di sé è un lavoro di autocomprensione che si approfondisce man mano che ci si avvicina a Dio<sup>196</sup>. All'inizio è sapere chi siamo e che siamo abitati da Dio, successivamente è rendersi conto del proprio peccato, scoprire la propria bassezza e la mancanza di umiltà<sup>197</sup>. Nelle prime mansioni del Castello interiore Teresa mantiene unita la riflessione su umiltà, conoscenza di sé e raccoglimento.

È infatti il raccoglimento che consente di procedere nella conoscenza di sé in modo sincero e senza mistificazione al fine di progredire nell'umiltà. Il conoscenza

---

«è tanto necessario che le stesse anime ammesse da Dio nel suo medesimo appartamento non devono mai trascurarlo, nonostante siano giunte tanto in alto. Del resto, non potrebbero trascurarlo neppure volendolo, perché è proprio dell'umiltà fabbricare, come ape nell'alveare, quel miele senza il quale tutto è perduto. Ma come l'ape non lascia di uscire a succhiare i fiori,

<sup>194</sup> *Castello* VI, 7, 6.

<sup>195</sup> Cfr. A.BARRIENTOS, *Introduzione alla lettura di santa Teresa di Gesù*, Op. Cit., p. 173.

<sup>196</sup> Cfr. A. BELLONI, *Op. Cit.*, p. 53-54.

<sup>197</sup> Cfr. *Castello* I, 2, 9.

#### 4. L'orazione mentale

così l'anima, la quale, pur addestrandosi nel proprio conoscimento, deve di tanto in tanto innalzarsi a considerare la grandezza e la maestà di Dio. In ciò scoprirà meglio la propria miseria che rimanendo in se stessa»<sup>198</sup>.

Questo esercizio è il punto di partenza dell'orazione ma è tanto importante che non può mai essere trascurato ma deve essere costantemente ripreso «perché l'anima non sarà mai così gigante nelle vie dello spirito da dispensarsi di tornare spesso a farsi bambina per succhiare il latte della prima età»<sup>199</sup>. Come l'ape non può rimanere chiusa nell'alveare, così anche l'anima non può però rimanere costantemente rinchiusa nel conoscimento di sé ma ha bisogno di fissare la grandezza di Dio affinché anche il conoscimento sia illuminato dalla luce di Dio per poter essere più sincero e accurato «come l'acqua di un bicchiere che messa sotto i raggi del sole appare piena di pulviscoli, mentre tenuta all'ombra è molto chiara»<sup>200</sup>.

Ma questo conoscimento illuminato dalla luce divina non è solo la scoperta di sé stessi come peccatori e dell'inabitazione di Dio nell'anima, non è un esercizio fine a se stesso ma è volto a perfezionare le virtù e in particolare quella dell'umiltà che è il fondamento di tutto l'edificio spirituale<sup>201</sup>. Per un buon conoscimento e per imparare la vera umiltà è necessario «fissare gli occhi in Cristo nostro bene e sui suoi santi»<sup>202</sup>. In questo modo infatti, l'anima prende coscienza della grandezza di Dio e della propria miseria. Da questo l'anima riceve due vantaggi: anzitutto, un timore grandissimo di offendere Dio, per cui continua a pregarlo di non lasciarla cadere nel peccato; e in secondo luogo, uno specchio di umiltà, nel quale vede che il principio del bene che facciamo non procede da noi, ma dal fonte nel quale l'albero dell'anima è piantato e dal Sole che feconda le nostre buone opere<sup>203</sup>.

L'orazione e le virtù sono per Teresa due temi strettamente legati e formano un circolo. Da un lato per crescere nella vita spirituale non è sufficiente l'orazione ma è necessaria la pratica delle virtù. Esorta la santa: «è necessario che cerchiate di non far consistere il vostro fondamento soltanto nel recitare e contemplare, perché se non

---

<sup>198</sup> *Castello* I, 2, 8.

<sup>199</sup> *Vita* 13, 15; Cfr. *Cammino* 39, 5.

<sup>200</sup> *Vita* 20, 28.

<sup>201</sup> Cfr. *Castello* VII, 4, 8.

<sup>202</sup> *Castello* I, 2, 11.

<sup>203</sup> Cfr. *Castello* I, 2, 5.

#### 4. L'orazione mentale

procurate di acquistare le virtù e non ne fate l'esercizio, rimarrete sempre nane. E piaccia a Dio che vi limitiate soltanto a non crescere, perché su questa via, come sapete anche voi, chi non va innanzi torna indietro»<sup>204</sup>. Dall'altro le virtù sono uno dei frutti dell'orazione<sup>205</sup> tanto che la santa invita tutti, benché privi di virtù, a non trascurare mai l'orazione in quanto essa è la base per conseguire ogni virtù. La meditazione è quindi indispensabile per ogni cristiano e nessuno, per colpevole che sia deve trascurarla<sup>206</sup>. È importante quindi che «chi ha cominciato a fare orazione non pensi più di trascurarla, malgrado i peccati in cui gli avvenga di cadere. Con l'orazione potrà presto rialzarsi, ma senza di essa sarà molto difficile»<sup>207</sup>. Ma se l'orazione aiuta a vedere meglio le colpe<sup>208</sup>, non è per abbattersi di fronte al proprio deplorabile stato ma è per avere il desiderio di guardarsi dai peccati, anche veniali e di dedicarsi a opere di carità, condizione necessaria per entrare nelle terze dimore, ovvero il gradino più alto dell'orazione mentale, preparazione a ricevere da Dio la grazia dell'orazione infusa<sup>209</sup>.

#### 4.7. Aridità e dilette spirituali

Collegato alla virtù dell'umiltà troviamo anche il tema dell'aridità e dei dilette spirituali. Nella quarta mansione del castello interiore, dove comincia a parlare dell'orazione di quiete, Teresa distingue tra contenti che si provano nell'orazione e dilette spirituali.

«con il nome di contenti mi pare che si possano intendere quei sentimenti soavi che ci procuriamo da noi stessi facendo meditazione o pregando il Signore»<sup>210</sup>. Questi contenti sono frutto del nostro impegno ma richiedono sempre il concorso di Dio senza il quale non possiamo fare nulla. Sono gioie che proviamo durante a seguito dell'orazione ma pensandoci bene ci accorgiamo che ci procurano i medesimi sentimenti anche molte cose terrene come l'incontro con una persona cara o il buon

---

<sup>204</sup> *Castello VII*, 4, 9

<sup>205</sup> Cfr. *Vita* 6, 3.

<sup>206</sup> *Cammino* 16, 3.

<sup>207</sup> *Vita* 8, 5.

<sup>208</sup> Cfr. *Vita* 7, 17.

<sup>209</sup> Cfr. *Castello III*, 1, 5.

<sup>210</sup> *Castello IV*, 1, 4.

#### 4. L'orazione mentale

esito di un affare molto importante. Queste ultime sono gioie meno nobili delle prime che, pur essendo naturali, cominciano nella nostra natura e finiscono in Dio. I dilette spirituali invece cominciano da Dio e si fanno sentire nella nostra natura procurandoci assai più piacere dei contenti<sup>211</sup>.

Questi dilette che proviamo durante l'orazione non sono quindi un frutto dell'orazione ma vengono da Dio e sono un dono gratuito che concede a chi vuole. Infatti la perfezione e il premio dell'orazione «non è di colui che ha più delizie, ma di chi ama di più e meglio e opera secondo giustizia»<sup>212</sup>. Per questo l'umiltà ci fa notare il controsenso del nostro desiderio di delizie: «ci dibattiamo ancora fra mille inciampi e imperfezioni, con virtù novelline, e ancora incapaci di muoversi perché nate da poco – e piaccia a Dio che siano almeno nate! – eppure osiamo lamentarci delle aridità e del voler dolcezze nell'orazione!»<sup>213</sup>.

D'altro canto anche l'aridità è spesso frutto della mancanza di umiltà<sup>214</sup>. Soprattutto per le persone che si ritengono arrivate ad un livello alto di vita spirituale sono un mezzo utilizzato da Dio per aumentare la loro umiltà: «Iddio, volendo che i suoi eletti tocchino con mano la loro miseria, sottrae un poco il suo favore; e questo basta per dar loro a conoscere chi sono»<sup>215</sup>. Non si deve inoltre dimenticare che i disturbi dell'orazione sono comunque legati alla fragilità della nostra condizione umana e spariscono totalmente solo quando l'orazione è accompagnata dalla sospensione delle potenze dell'anima, ma questo è un dono che Dio fa a un'anima che entra nell'orazione mistica<sup>216</sup>.

È importante notare però che il cammino spirituale non deve arrestarsi di fronte all'aridità o alla mancanza di dilette. Fa notare Teresa che «quando l'anima cammina così risolutamente per la via dell'orazione mentale da non far più conto delle

---

<sup>211</sup> Cfr. *Ibid.*

<sup>212</sup> *Castello* III, 2, 10.

<sup>213</sup> *Castello* II, 1, 7.

<sup>214</sup> Cfr. *Castello* III, 1, 7.

<sup>215</sup> *Castello* III, 2, 2.

<sup>216</sup> Cfr. *Castello* IV, 1, 11.

#### 4. L'orazione mentale

consolazioni che il Signore le concede, né degli sconforti a cui può andare soggetta nel vedersene priva, ha percorso un buon tratto di strada»<sup>217</sup>.

La strada che la santa propone per progredire sicuri nella via dell'orazione «è di risolversi fin da principio a seguire la via della croce e di non desiderare consolazioni, essendo questo il cammino di perfezione tracciato da Nostro Signore con le parole “prendi la tua croce e seguimi”»<sup>218</sup>. Pur essendo i diletti spirituali un dono libero di Dio, il modo migliore per procurarseli è proprio quello di non cercarli.

«Ed eccone le ragioni. La prima, che per ricevere queste grazie è necessario amare il Signore senza alcun interesse. La seconda, che è mancanza di umiltà credere che i nostri meschini servizi possano meritare un tal bene. La terza, che la vera disposizione per noi, che abbiamo tanto offeso il Signore, non è già di aspirare ai gusti spirituali, ma di bramare sinceramente di soffrire e di renderci simili a Lui. La quarta, che se Dio si è obbligato a concedere la gloria a chi osserva i comandamenti, non lo si è affatto quanto a dare queste grazie, perché possiamo salvarci anche senza di esse»<sup>219</sup>.

#### 4.8. Per darsi all'orazione

Nei suoi scritti, Teresa non si limita a presentare una trattazione sull'orazione, ma presenta anche alcuni consigli a chi decide di praticarla. Occorre però considerare che Teresa, pur proponendo il metodo del raccoglimento, non rifiuta anche le altre forme di orazione. Va detto inoltre che quanto da lei riportato è il frutto dell'analisi dell'esperienza propria e altrui, non è uno schema rigido da seguire, anche perché «l'orazione non è che un fatto di amore»<sup>220</sup> e quindi non può essere racchiusa in uno schema da seguire automaticamente.

La prima indicazione per chi vuole percorrere la strada che porta all'acqua viva è cominciare bene. Anzitutto «si deve prendere una risoluzione ferma e decisa di non mai fermarsi fino a che non si sia raggiunta quella fonte. Avvenga quel che vuole avvenire, succeda quel che vuole succedere, mormori che vuol mormorare, si fatichi quanto bisogna faticare»<sup>221</sup>. Teresa è consapevole delle difficoltà e degli ostacoli che si incontreranno durante la preghiera ma questo è l'unico modo per raggiungere

---

<sup>217</sup> *Vita* 11, 13.

<sup>218</sup> *Vita* 15, 13.

<sup>219</sup> *Castello* IV, 2, 9

<sup>220</sup> *Vita* 7, 12.

<sup>221</sup> *Cammino* 21, 2; Cfr. *Cammino* 23, 1.

#### 4. L'orazione mentale

l'acqua viva e, come visto precedentemente, è un cammino che ogni vero cristiano deve intraprendere.

Questa determinazione deve sfociare in uno stile di vita, non deve essere limitato al solo momento dell'orazione ma estendersi a tutta l'esistenza. In particolare tre cose sono particolarmente raccomandate: «la prima è l'amore che dobbiamo portarci vicendevolmente; la seconda il distacco dalle creature; la terza la vera umiltà, la quale benché posta per ultimo (sic!), è prima ed abbraccia le altre»<sup>222</sup>. Siccome il cammino spirituale è spesso pieno di inganni è necessario affidarsi alla guida di un confessore che aiuti a discernere il cammino, che sappia far procedere nella perfezione con il giusto ritmo, senza voler forzare le tappe e senza ritardare inutilmente il cammino<sup>223</sup>. Un altro consiglio «a quanti si dedicano all'orazione, specialmente in principio, di praticare amicizia e conversazione con persone che praticano il medesimo esercizio»<sup>224</sup>. In questo modo è possibile sostenersi a vicenda, almeno con la preghiera.

Per Teresa il vero maestro di orazione è Gesù, è da lui che dobbiamo imparare. Gesù spesso pregava in solitudine per insegnare anche a noi a fare altrettanto. «È chiaro, del resto, che non si può parlare con Dio nel medesimo tempo che con il mondo, come fanno coloro che mentre recitano preghiere, ascoltano ciò che si dice d'intorno, o si fermano a quanto vien loro nella mente senza cura di raccogliersi»<sup>225</sup>. Ovviamente il silenzio e la solitudine non vanno assolutizzati, la preghiera è un fatto di amore ed è possibile pregare anche quando non si può restare in solitudine<sup>226</sup>.

Teresa riporta anche alcuni consigli concreti per iniziare l'orazione. «Anzitutto si fa il segno di croce, poi l'esame di coscienza, indi si recita il *Confiteor*. Poi siccome siete sole, dovete cercarvi una compagnia. E ve n'è forse una migliore di quella del Maestro che vi ha insegnato la preghiera che state per recitare? (...) il Signore non ci lasci mai così sole da non venirci talvolta a tenere compagnia, purché glielo chiediamo con umiltà. (...) sforziamoci di mantenerci in compagnia di questo

---

<sup>222</sup> *Cammino* 4, 4.

<sup>223</sup> Cfr. *Cammino* 28, 8; Cfr. *Vita* 13, 3.

<sup>224</sup> *Vita* 7, 20.

<sup>225</sup> *Cammino* 24, 4.

<sup>226</sup> Cfr. *Vita* 7, 12.

#### 4. L'orazione mentale

vero maestro»<sup>227</sup>. «Il Maestro non è così lontano dal discepolo da aver bisogno di alzare la voce. Anzi, gli è molto vicino, e io vorrei che per recitare il *Pater noster* foste intimamente persuase di non doverti mai allontanare da Chi ve l'ha insegnato»<sup>228</sup>. Quello che Teresa vuole ottenere è arrivare a recitare una preghiera vocale quale il *Pater noster* in modo che essa diventi orazione mentale. E il miglior rimedio contro le distrazioni durante l'orazione è proprio l'applicarsi a tener fisso lo sguardo su Colui a cui ci si rivolge<sup>229</sup>. Pur dando grande importanza alla recita del *Pater noster*, la preghiera che ci ha insegnato il Maestro, Teresa consiglia la meditazione di un episodio della vita terrena di Gesù.

L'importante è comunque sforzarsi di raccogliersi, in modo che tutto se stessi sia orientato verso Dio presente nell'anima. Un buon mezzo per raccogliersi alla presenza di Dio è procurarsi una immagine del Signore per parlare spesso con lui<sup>230</sup>. Un valido aiuto può venire anche dalla lettura di un buon libro<sup>231</sup>, Teresa stessa afferma che inizialmente non osava entrare in orazione senza un libro a causa della sua propensione a distrarsi e lasciar vagare i pensieri<sup>232</sup>. Soprattutto dopo che le sono stati tolti i libri in volgare dall'inquisizione, Teresa afferma che ci sono sì tanti libri buoni per la meditazione, ma abbiamo un libro per eccellenza che è il Vangelo, infatti in esso possiamo meglio trovare il contatto con l'umanità di Gesù. Ovviamente il libro non deve essere utilizzato come una qualsiasi lettura ma come strumento per aiutare il raccoglimento.

«Quando il raccoglimento è sincero, lo si vede chiaramente, perché produce un tale effetto che io non so descrivere, ma che ben comprende chi ne ha fatto l'esperienza. L'anima, intendendo che tutte le cose del mondo non sono che un gioco, sembra che d'improvviso s'innalzi sopra tutto il creato e se ne vada, simile a colui che per sottrarsi ai colpi del nemico si rifugia in una fortezza. Infatti i sensi si ritirano dalle cose esteriori e le disprezzano; gli occhi si chiudono spontaneamente per non vedere più nulla, mentre lo sguardo dell'anima si acuisce di più. Ecco perché chi va per questa via tien quasi sempre gli occhi chiusi quando prega il costume è lodevole e sommamente utile, benché sul principio, per chiudere gli occhi e non guardare gli oggetti che ci circondano, occorra farsi violenza»<sup>233</sup>.

---

<sup>227</sup> *Cammino* 26, 1-2.

<sup>228</sup> *Cammino* 24, 5.

<sup>229</sup> Cfr. *Cammino* 24, 6.

<sup>230</sup> Cfr. *Cammino* 26, 9.

<sup>231</sup> Cfr. *Cammino* 26, 10.

<sup>232</sup> Cfr. *Vita* 4, 9.

<sup>233</sup> *Cammino* 28, 6.

#### 4. L'orazione mentale

Il raccoglimento in cui l'anima raccoglie tutte le potenze nel suo intimo alla presenza di Dio lasciando fuori tutte le cose del mondo, è una questione di volontà<sup>234</sup>, e quindi richiede un certo sforzo e un certo allenamento. È inoltre necessario chiedere l'aiuto di Dio, senza il quale non possiamo fare nulla. Quello che si vuole raggiungere, non è il silenzio delle potenze dell'anima ma il loro assorbimento nell'anima, tutte rivolte verso il Signore.

L'orazione di raccoglimento così come indicata da Teresa è utile per tutti, anche a coloro che sanno discorrere con l'intelletto. Essi infatti «non devono impiegare in questo tutto il tempo della orazione benché trattandosi di un lavoro molto meritorio e delizioso sembri loro di non aver alcun giorno di riposo»<sup>235</sup>. Teresa propone di immaginarsi di essere alla presenza di Cristo, parlargli e godere di stare con lui senza affaticare l'intelletto, senza preoccuparsi di fare ragionamenti ma esponendo semplicemente i propri bisogni, umiliandosi nella considerazione di quanto si è indegni di stare alla presenza di Dio<sup>236</sup>.

Occorre però non turbarsi inutilmente se il pensiero non è sempre rivolto verso la presenza di Dio.

«Come non possiamo fermare il movimento del cielo che continua sempre la sua corsa vertiginosa, così non possiamo fermare il pensiero. E noi intanto immaginandoci che dietro al pensiero vadano anche le altre potenze, crediamo di smarrirci e d'impiegare malamente il tempo che passiamo innanzi a Dio, quando invece può darsi che mentre l'anima è assorta in Lui nelle mansioni più elevate, il pensiero si aggiri nelle vicinanze del castello soffrendo e lottando fra una quantità di bestie feroci e velenose, con grande suo merito. Perciò non dobbiamo turbarci né abbandonare l'orazione, che è appunto lo scopo del demonio, ma persuaderci che la maggior parte di queste inquietudini e sofferenze derivano dal non conoscere noi stessi»<sup>237</sup>.

Va inoltre ricordato che il disturbo provocato dal vagare del pensiero è sempre presente a meno che non ci sia una sospensione delle potenze dell'anima operata da Dio, ma questo è un dono che egli fa liberamente a chi vuole<sup>238</sup>. Nel castello interiore Teresa ricorda che è possibile cercare di impedire all'intelletto di discorrere ma non è possibile cercare di sospenderlo o di sospendere il pensiero<sup>239</sup>.

---

<sup>234</sup> *Cammino* 29, 4.

<sup>235</sup> *Vita* 13,11.

<sup>236</sup> Cfr. *Ibid.*

<sup>237</sup> *Castello* IV, 1, 9.

<sup>238</sup> Cfr. *Castello* IV, 1, 11.

<sup>239</sup> Cfr. *Castello* IV, 3, 8.

#### *4. L'orazione mentale*

Occorre comunque sempre tenere presente che l'orazione è un atto di amore, non può quindi essere ricondotta ad uno schema prefissato da seguire né ad una serie di regole da osservare. Siccome il vero maestro di orazione è comunque il Signore, rimane sempre necessario rivolgersi a Lui per chiedere aiuto di fronte alle aridità e alle distrazioni, pur sapendo che esse possono anche essere un metodo con cui il Signore ci guida verso una purificazione della nostra preghiera.

## **CAPITOLO 5.**

### **L'INSEGNAMENTO DI TERESA OGGI**

In questo capitolo si vuole analizzare che vantaggi può avere il metodo dell'orazione di raccoglimento proposto da Teresa rispetto alla meditazione discorsiva tradizionale, ovvero rispetto a tutte quelle forme di meditazione che si basano su un ragionamento dell'intelletto sul tema scelto per la meditazione. Non si vuole però cercare di fare un confronto tra i vari stili di meditazione per stabilire quale sia la strada migliore. Successivamente si passa ad analizzare i principali temi dell'orazione teresiana per vedere cosa può avere da dire al mondo contemporaneo.

#### **5.1. Vantaggi dell'orazione di raccoglimento**

È evidente che Teresa considera l'orazione di raccoglimento superiore alla meditazione discorsiva. La superiorità di questo metodo è stato messo in luce dall'esperienza della santa che poi ha investigato per scoprirne le cause<sup>240</sup>.

È il metodo più adatto per raccogliere rapidamente le potenze e i sensi dell'anima e quindi il più efficace contro le distrazioni. Avere un punto fisso a cui riferire l'attenzione dell'anima è un elemento costante di ogni sistema di orazione contemplativa. In questo caso il punto fisso è raggiungibile senza un grande sforzo in quanto si tratta solo di prendere coscienza di una verità naturale di fede. «Questo modo di pregare, sia pure vocalmente, raccoglie lo spirito in brevissimo tempo»<sup>241</sup>.

La sua stessa struttura lo rende un metodo di preghiera adatto a tutti. In particolare Teresa insiste sulle persone che faticano a fare un discorso continuato con

---

<sup>240</sup> Cfr. *Santa Teresa Maestra di orazione*, Op. Cit, p. 154-156.

<sup>241</sup> *Cammino* 28, 4.

## 5. L'insegnamento di Teresa oggi

l'intelletto e a quelle che mancano di una adeguata preparazione intellettuale. Queste persone sono i destinatari principali del metodo di orazione di Teresa, ma anche chi è capace di meditazione discorsiva trova in questo metodo un modo di trovare riposo nel fare orazione<sup>242</sup>.

È un metodo eccellente per accendere nell'anima l'amore di Dio. Sicuramente la meditazione discorsiva è eccellente per fomentare l'amore estimativo di Dio, questo però rassomiglia molto ad una amicizia stabilita per corrispondenza. Il raccoglimento è molto più efficace per immettere nell'orazione il calore dell'intimità personale con Dio.

L'orazione di raccoglimento è la migliore preparazione psicologico-morale per la contemplazione infusa. Questo è testimoniato dall'esperienza della santa stessa che parlando dei monasteri in cui si pratica in modo particolare il raccoglimento scrive «Il signore inonda queste case di tante grazie che in ogni monastero una o due religiose sono condotte per la meditazione, le altre giungono tutte alla contemplazione perfetta»<sup>243</sup>. Certamente non è mediante l'orazione di raccoglimento che l'anima acquista l'orazione infusa. Essa è un dono gratuito di Dio che l'anima non può conquistare o meritare. L'anima può però predisporre in modo da essere capace di accogliere un eventuale dono fatto da Dio.

### **5.2. Attualità e critiche del messaggio di Teresa**

Se si analizzano i principali temi presenti nell'insegnamento Teresiano è possibile cogliere molti aspetti che possono rispondere ai bisogni dell'uomo di oggi. Di seguito sono riportati per sommi capi alcuni di questi temi.

Il Concilio Vaticano II ha riproposto il lemma tradizionale «*ecclesia semper reformanda*»<sup>244</sup> richiamando ai singoli e alle istituzioni ecclesiali il dovere permanente di riflettere sulla propria fedeltà al Vangelo. Non esiste un tempo o un luogo in cui non sia necessaria la conversione. Teresa ha lavorato soprattutto per la

---

<sup>242</sup> Cfr. *Vita* 13,11.

<sup>243</sup> *Fondazioni* 4, 8.

<sup>244</sup> Cfr. *Lumen Gentium* n.8. Cit in: A.BELLONI, *Op. cit.*, p. 163.

## 5. L'insegnamento di Teresa oggi

riforma dei monasteri dell'ordine carmelitano per ritrovare una maggiore fedeltà alla regola originale e al Vangelo. Insiste però più volte anche a livello di singoli di progredire nel conformarsi a Cristo<sup>245</sup> guardandosi anche dai peccati veniali<sup>246</sup> perché «il Signore non agisce nell'anima se non quando, del tutto sgombra da ostacoli, è sua»<sup>247</sup>. La santa invita quindi tutti al costante impegno per comportarsi sempre più secondo il Vangelo senza pensare di essere già arrivati al termine del cammino di crescita spirituale.

In uno degli ultimi documenti lasciati dal Papa Giovanni Paolo II – *Novo millennio ineunte* – viene suggerita una riflessione sulla necessità per l'epoca post moderna della contemplazione del volto di Cristo. È dalla contemplazione di Cristo che possiamo scoprire il vero volto di Dio e il vero volto dell'uomo<sup>248</sup>. Anche questo è uno dei temi chiave portanti dell'orazione teresiana: solo dalla contemplazione del volto umano di Gesù è possibile trovare la forza di vivere la vita cristiana. Non è possibile un cammino verso la contemplazione che prescindendo dalla contemplazione del volto di Cristo. La santa ci esorta quindi a cercare di non cadere in uno spiritualismo slegato dall'umanità di Cristo, dall'evento fondante di tutto il cristianesimo.

Sempre da Giovanni Paolo II viene ripreso il tema teresiano della necessità di una pedagogia della preghiera per gli uomini del terzo millennio. Sappiamo bene infatti che la preghiera non può essere data per scontata. «È necessario imparare a pregare, quasi apprendendo sempre nuovamente quest'arte dalle labbra stesse del Maestro divino, come i primi discepoli: “Signore, insegnaci a pregare!” (Lc 11,1)»<sup>249</sup>. Spesso si va alla ricerca della spiritualità attraverso filosofie e religioni non cristiane ma è necessario riscoprire il grande patrimonio della spiritualità cristiana<sup>250</sup>

---

<sup>245</sup> Cfr. *Castello* II, 1, 8.

<sup>246</sup> Cfr. *Castello* III, 1, 5.

<sup>247</sup> *Cammino* 28, 12.

<sup>248</sup> Cfr. *Novo millennio ineunte*, n. 23.

<sup>249</sup> *Novo millennio ineunte*, n. 32.

<sup>250</sup> Cfr. *Novo millennio ineunte*, n. 33.

## 5. L'insegnamento di Teresa oggi

e in questo proprio Teresa ci può aiutare ricordandoci la necessità di metodo di orazione e di un impegno costante ma soprattutto di lasciarci guidare da Gesù unico e vero maestro di orazione presente al nostro fianco.

Un altro aspetto importante del pensiero di Teresa è l'insistenza sull'amore di Dio. Il distacco dal peccato non deve avvenire perché c'è una legge da rispettare ma avviene quando l'anima scopre quanto è stata amata da Dio. Quando l'anima si accorge di questo allora si accorge di quanto sia indegna di un così grande amore e di quanto poco riesca a ricambiarlo e da qui la necessità di progredire nel ricambiare tale amore. Teresa infatti insiste molto di più sull'amore di Dio che sul pericolo di un castigo. Proprio il papa Benedetto XVI, con l'enciclica *Deus caritas est*, ha ribadito il grande tema dell'amore di Dio e ha ricordato l'importanza per l'uomo di sperimentarsi come colui che è amato da Dio<sup>251</sup>.

Se da una parte Teresa accentua l'importanza dell'amore di Dio per l'uomo, dall'altra sottolinea anche la necessità che l'uomo senta di ricambiare questo amore. La preghiera richiede quindi di trovare tempo e solitudine per poter stare con Dio con il proprio amato. Forse questo è un punto un po' problematico per l'uomo di oggi che si trova immerso in un ritmo frenetico, in un ambiente costantemente rumoroso per cui è difficile ritagliarsi momenti di silenzio per stare con Dio. Penso che si possa affermare che l'uomo moderno spesso non è neanche più abituato a trovare momenti di silenzio e solitudine. Ma se questo può essere difficile per l'uomo di oggi non è comunque detto che debba essere considerato fuori moda, anzi, forse è proprio quello che l'uomo cerca senza sapere bene come ottenerlo. Proprio «l'interesse che forme di meditazione connesse a talune religioni orientali e ai loro peculiari modi di preghiera in questi anni hanno suscitato anche tra i cristiani è un segno non piccolo di tale bisogno di raccoglimento e di profondo contatto col mistero divino»<sup>252</sup>.

---

<sup>251</sup> BENEDETTO XVI, *Deus caritas est*, 2005 n. 9.

<sup>252</sup> CONGREGAZIONE PER LA DOTTRINA DELLA FEDE, *Alcuni aspetti della meditazione cristiana*, Roma, 1989, n. 1.

## 5. *L'insegnamento di Teresa oggi*

Una critica che potrebbe essere fatta alla scuola di Teresa è la tendenza ad una vita spirituale individualista. Questo è senz'altro frutto del pensiero spirituale del suo tempo ma occorre considerare che Teresa non propone una preghiera esclusivamente individuale. Se da un lato ritiene indispensabile il momento dell'orazione a tu per tu con Dio, dall'altro afferma anche la necessità della preghiera comunitaria fatta dalla Chiesa e nella Chiesa.

L'altra critica che si può fare è che sembra una meditazione troppo infantile per l'uomo di oggi che nell'approcciarsi alla Parola di Dio vuole capire, vuole investigare con la ragione. Va però ricordato che il metodo era proposto primariamente per le persone semplici, incapaci di intraprendere lunghi ragionamenti, ma è consigliato anche alle persone che sono abituate a una meditazione più discorsiva non in sostituzione alla meditazione discorsiva ma in aggiunta, per potersi concedere un momento di riposo con Dio<sup>253</sup>. La proposta di Teresa non vuole quindi sminuire la facoltà razionale dell'uomo ma vuole affiancarsi ad essa nel rapporto dell'uomo con il suo Dio. Certo Teresa parlava primariamente a delle monache con poca istruzione che non conoscevano il latino e quindi avevano difficoltà di accesso ad uno studio dettagliato e rigoroso della scrittura mentre oggi con il diffondersi delle traduzioni e con la notevole alfabetizzazione sembrerebbe necessario dare più peso allo studio della scrittura di quanto non abbia fatto la santa ma Teresa stessa non ha mai rifiutato lo studio dei teologi anzi si è spesso rivolta a loro per avere un parere autorevole. Va comunque detto che l'orazione di raccoglimento proposta non va comunque in conflitto con lo studio accurato e scientifico delle scritture.

---

<sup>253</sup> Cfr. *Vita* 13,11.

## CONCLUSIONE

L'obbiettivo di questo scritto era fornire una descrizione sistematica del pensiero di Teresa riguardo all'orazione mentale ed in particolare al metodo dell'orazione di raccoglimento per poi arrivare a dare una valutazione di quello che essa ha da dire all'uomo di oggi. Dopo aver ripercorso nei capitoli precedenti il pensiero della santa e averne visto i punti di contatto col pensiero di oggi e i punti di difficoltà e vista la diffusione che il pensiero di Teresa ha tutt'ora nel movimento dei carmelitani sparsi nel mondo, penso che si possa affermare che con le opportune attenzioni possa avere ancora molto da insegnare anche al mondo contemporaneo.

Sicuramente non è una via facile per l'oggi così frenetico e rumoroso ma Teresa ci ricorda che Gesù stesso, il nostro maestro, ha detto: «Se uno vuol venire dietro a me, rinunzi a sé stesso, prenda la sua croce e mi segua»<sup>254</sup>.

---

<sup>254</sup> Mt 16,24; Mc 8,34; Cfr. Lc 9,23.

## BIBLIOGRAFIA

### Fonti

Teresa d'Avila, *Cammino di perfezione*, Edizioni Paoline, Milano 2001.

Teresa d'Avila, *Il Castello interiore*, Edizioni Paoline, Milano 2005.

S. TERESA DI GESÙ, *Opere*, Postulazione generale O.C.D., Roma 1958.

### Studi

BARRIENTOS A (a cura di), *Introduzione alla lettura di Santa Teresa di Gesù*. Edizioni OCD, Roma 2004.

AA.VV., *Santa Teresa maestra di orazione*, Istituto di spiritualità carmelitani scalzi, Roma 1963.

ANCILLI E. (a cura di), *Dizionario enciclopedico di spiritualità.*, Città Nuova, Roma 1990.

REYNAUD E., *Teresa d'Avila. La donna che ha detto l'indicibile di Dio*, Paoline, Milano 2001.

ANCILI E. (a cura di), *Le grandi scuole della spiritualità cristiana*, Pontificio Istituto di Spiritualità del Teresianum, Edizioni O.R., Roma 1984.

Belloni A., *Caterina da Siena, Teresa d'Avila: convergenze e divergenze. Dissertatio ad lauream in facultate S. Theologiae apud Pontificiam Universitatem S. Thomae in Urbe*, Mutina 2006.

C. BOVA, *Pregare con Teresa d'Avila*, Levante, Bari 1999.

TIANI G., *Il "Castello Interiore" di santa Teresa d'Avila. Un'interpretazione simbolica*, San Paolo, Milano 1991 (2<sup>a</sup> ed., 1997).

### Magistero

Costituzione dogmatica sulla Chiesa, *Lumen Gentium*, 1964.

GIOVANI PAOLO II, Lettera apostolica, *Novo millennio ineunte*, Vaticano, 2001.

*Bibliografia*

CONGREGAZIONE PER LA DOTTRINA DELLA FEDE, *Alcuni aspetti della meditazione cristiana*, Roma, 1998.

# INDICE

<b>INTRODUZIONE .....</b>	<b>1</b>
<b>CAPITOLO 1. L'ORAZIONE NELLA SPAGNA DEL XVI SECOLO .....</b>	<b>3</b>
1.1. I CONTRIBUTI DALL'ESTERNO .....	4
1.2. I CONTRIBUTI SPAGNOLI.....	6
1.3. CONTROVERSIA LETERADOS-ESPIRITUALES .....	9
<b>CAPITOLO 2. BREVE BIOGRAFIA DI TERESA.....</b>	<b>11</b>
<b>CAPITOLO 3. L'ORAZIONE SECONDO TERESA.....</b>	<b>17</b>
3.1. UNA CONOSCENZA CHE NASCE DALL'ESPERIENZA .....	17
3.2. ORAZIONE-VITA.....	19
3.3. I GRADI DELL'ORAZIONE.....	20
3.4. NECESSITÀ DELL'ORAZIONE .....	23
<b>CAPITOLO 4. L'ORAZIONE MENTALE.....</b>	<b>25</b>
4.1. ORAZIONE MENTALE E ORAZIONE VOCALE .....	25
4.2. I GRADI DELL'ORAZIONE MENTALE NEL CASTELLO INTERIORE.....	27
4.2.1. <i>L'entrata del castello</i> .....	29
4.2.2. <i>Prime mansioni</i> .....	31
4.2.3. <i>Seconde mansioni</i> .....	32
4.2.4. <i>Terze mansioni</i> .....	33
4.2.5. <i>Quarte mansioni e orazione di quiete</i> .....	34
4.2.6. <i>Quinte mansioni e orazione di unione</i> .....	35
4.2.7. <i>Seste mansioni e orazione di fidanzamento</i> .....	36
4.2.8. <i>Settime mansioni e matrimonio spirituale</i> .....	36
4.3. LA MEDITAZIONE .....	37
4.4. ORAZIONE DI RACCOGLIMENTO .....	42
4.5. ORAZIONE DI RACCOGLIMENTO E UMANITÀ DI CRISTO .....	45
4.6. ORAZIONE DI RACCOGLIMENTO, CONOSCIMENTO DI SÉ E VIRTÙ .....	48
4.7. ARIDITÀ E DILETTI SPIRITUALI .....	50
4.8. PER DARSÌ ALL'ORAZIONE .....	52

*Indice*

<b>CAPITOLO 5. L'INSEGNAMENTO DI TERESA OGGI.....</b>	<b>57</b>
5.1. VANTAGGI DELL'ORAZIONE DI RACCOGLIMENTO .....	57
5.2. ATTUALITÀ E CRITICHE DEL MESSAGGIO DI TERESA .....	58
<b>CONCLUSIONE .....</b>	<b>62</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>63</b>
<b>INDICE.....</b>	<b>65</b>