

ARTICOLI

# SANTA TERESA DI GESÙ E L'ORAZIONE

EDUARDO SANZ DE MIGUEL

**S**anta Teresa è conosciuta innanzitutto per i suoi insegnamenti sull'orazione. La sua dottrina è così profonda e convincente per averla vissuta prima di scriverla. Di fatto, ella è solita ripetere che scrive solo quello che ha sperimentato. In questo senso, tutti i suoi libri sono autobiografici. In essi espone il suo cammino di orazione e lo propone a coloro i quali desiderano ascoltarla.

## **Infanzia e giovinezza**

Teresa stessa ricorda che sua madre prestava molta cura nell'insegnare la preghiera ai suoi figli e nel trasmettere loro la sua devozione alla Vergine e ad alcuni santi (V 1,1). Da parte sua, con un fratello coetaneo, Teresa passava molto tempo a leggere vite

dei santi, che voleva imitare. Già all'età di «sei o sette anni» le piaceva meditare sul fatto che la gloria del cielo e le pene dell'inferno sono per sempre (V 1,4). Con suo fratello giocava a fare gli eremiti (V 1,5) e con altre bambine della sua età a fare le monache. Racconta che «cercavo la solitudine per recitare le mie molte devozioni, che erano tante, e specialmente il rosario» (V 1,6). Per questo, quando a tredici anni restò orfana, ricorse spontaneamente a Maria, chiedendole che fosse sua Madre (V 1,7).

A sedici anni la misero in un educandato, dove le ragazze della sua condizione sociale venivano formate sino al momento del matrimonio (V 2,6). Teresa vi conduce una vita di pietà accompagnata dalla recita di molte preghiere vocali (V 3,2). L'abbandona a causa di una malattia ma, lungo il tragitto verso la casa di sua sorella, dove va a curarsi, sosta presso lo zio Pedro. Costui, che dedica il suo tempo alla lettura di buoni libri religiosi e, più tardi, si farà monaco, regala a sua nipote le *Lettere di san Girolamo*, che parlano molto dell'orazione (la 3<sup>a</sup> parte si intitola *Sullo stato eremitico o vita contemplativa*). La sua compagnia induce Teresa a ricordare le meditazioni dell'infanzia su quanto rapidamente tutto passa e che il cielo e l'inferno sono per sempre. Così decide di farsi monaca (V 3,5).

### **La scoperta della meditazione**

Durante il noviziato nel monastero dell'Incarnazione di Avila trova un buon clima orante. Di fatto, la *Regola* del Carmelo invita a «rimanere in orazione notte e giorno, meditando la Parola di Dio e vegliando in orazione» (*Regola* 8). Le *Costituzioni* del monastero dicevano: «Le novizie lavorino diligentemente nello studiare e imparare a cantare i Salmi e l'Ufficio divino e siano istruite in tutte le rubriche» (BMC 9,494). Sebbene lei non sappia il latino, la recita dei Salmi e dell'Ufficio divino le occu-

però molte ore della sua vita a partire da quel momento. Forse è di allora il suo primo incontro con i vangeli tradotti in spagnolo, poiché affermerà: «Sono stata sempre affezionata e mi hanno raccolto più le parole dei vangeli che gli altri libri» (C 21,4).

Tre anni dopo abbandona temporaneamente il monastero, a causa di un'altra malattia. Di nuovo sulla strada di casa di sua sorella, suo zio torna a fornirle buoni libri. In primo luogo, il *Commento al libro di Giobbe* di san Gregorio Magno, nel quale trova un buon modello di orazione biblica: Giobbe parla con Dio, nel bel mezzo della sua malattia, esponendogli le sue sofferenze e rivolgendosi a Lui con le sue proprie parole. Anche il *Terzo Abecedario* di Francisco de Osuna sarà fondamentale nella sua vita, perché le aprirà la strada dell'orazione mentale. L'affascina tutto ciò che vi trova, fin dalla prima pagina: «L'amicizia e la comunicazione con Dio è possibile in questa vita, più stretta e più sicura che sia stata mai tra fratelli o tra madre e figlio». Commenta che, fino a quel momento, «non sapevo come procedere nell'orazione né come raccogliermi. Perciò, mi rallegrai molto con quel libro e decisi di proseguire la strada con tutte le mie forze» (V 4,7).

Comincia a praticare quello che in seguito chiamerà «primo grado dell'orazione», che consiste nel meditare sulla vita di Cristo e nella conoscenza di sé. La aiutano la lettura dei buoni libri, il fissare lo sguardo su immagini del Signore e la contemplazione della natura, nella quale scorge un'impronta del Creatore. Nei tre anni che rimane nell'infermeria del monastero, dedica molto tempo all'orazione e a insegnare a pregare alle altre, le quali si stupiscono della sua pazienza e della sua allegria (V 6,4). Suo padre stesso ne diviene discepolo.

## L'orazione tentata

Verso i 27 anni si ristabilisce dal suo indebolimento (V 6,8). La sua guarigione miracolosa, la profondità delle sue parole e la sua simpatia naturale fanno sì che molti si rechino a parlare con lei nel parlatorio del monastero e a interpellarla sui propri affari. Le conversazioni si prolungano, deviando su argomenti insignificanti, trasformandosi in veri e propri passatempi. Ma poiché questo ha un ritorno in elemosine per il monastero, tanto bisognoso, a tutti sembra buona cosa. Qui il demonio ha introdotto la più grande tentazione di tutta la sua vita, travestita di umiltà. Teresa si sente indegna di avvicinarsi all'orazione, convinta che solo le persone perfette sono degne di trattare con Dio e vedendo se stessa così imperfetta: «cominciai ad aver timore di fare orazione mentale» (V 7,1). Lei vuole sinceramente chiarire i suoi dubbi, ma non trova con chi. L'occasione arriva con la malattia e la morte di suo padre. Mentre lo assiste, ha modo di parlare con il suo confessore, il quale la incoraggia a comunicarsi spesso e a ritrovare l'orazione (V 7,17).

Le viene proposto di praticare ogni giorno, almeno, un'ora di orazione silenziosa. Di ritorno al monastero, la sua vita quotidiana si divide tra le preghiere comunitarie, la lettura spirituale, l'orazione personale, l'assistenza alle ammalate e l'attenzione nel parlatorio a quanti la visitano. Molti la considerano una religiosa esemplare. Ma lei non è contenta, perché si sente combattuta: «Da una parte mi chiamava Dio e dall'altra io seguivo il mondo. Tutte le cose di Dio mi davano tanta gioia, ma quelle del mondo mi tenevano legata. Mi sembrava che volessi conciliare questi due nemici» (V 7,17).

Quando scrive i suoi ricordi, ormai al vertice della sua vita spirituale, considera tutto il tempo perso come un tradimento all'amore di Dio. Ricevendo tante grazie da Lui, si sente

maggiormente obbligata a vivere nella sua amicizia, abbandonandosi senza riserve. Sentendosi così imperfetta, la umiliano le grazie che il Signore le concede: «Castigavate i miei peccati con abbondanti doni» (V 7,19). In questa tensione rimane per 10 anni, finché Dio la vince completamente.

### La conversione

Davanti a un'immagine di Cristo molto piagato, decide di abbandonarsi totalmente nelle sue mani, facendo sempre e in tutto la volontà di Dio (V 9,1). Esclamerà: «Mi sono stancata prima io ad offenderlo che non Lui a perdonarmi» (V 19,15). Teresa ha 39 anni e si prepara a iniziare una nuova tappa della sua esistenza, nella quale la priorità sarà coltivare la vita interiore. È finito il tempo di costruire la propria vita su ciò che gli altri possano pensare di lei, sull'affetto nei confronti delle creature, sulle occupazioni e sulle attività esteriori (per quanto molto buone e religiose siano). Da quel momento, l'orazione sarà la colonna portante della sua vita.

È importante avere presente che, per Teresa e i suoi contemporanei, l'orazione non è soltanto un'attività dell'anima, ma un modo di essere, una scelta di vita che comporta introspezione, ricerca di una relazione personale con Dio e un modo di collocarsi davanti al mondo, vivendo alla luce del Vangelo. Oggi viene chiamata: "spiritualità". Lo vediamo in sant'Ignazio: «Per *Esercizi spirituali* si intende ogni modo di esaminare la coscienza, di meditare, di pregare vocalmente o mentalmente e di altre attività (...) per rimuovere da sé tutte le affezioni smodate e cercare la volontà divina» (Prima annotazione degli *Esercizi*). Questa è la "orazione" nel secolo XVI.

Questo argomento è così importante che, quando santa Teresa racconta la sua storia, si sente costretta a fare una lunga

digressione di 12 capitoli (V 11-22), per introdurre alcune riflessioni sull'orazione che ci aiutino a comprendere ciò che viene dopo. In special modo, sottolinea la dimensione relazionale dell'orazione, che non consiste nel ripetere formule. È una relazione di amicizia con Dio, che sgorga dal saperci amati e accettati da Lui e che comporta una vera trasformazione della propria esistenza, avendo Cristo come modello: «A mio parere, l'orazione mentale non è altro che trattare di amicizia, stando spesso a trattare in solitudine con Chi sappiamo che ci ama» (V 8,5). Nel riprendere il racconto della sua vita, dirà: «Da qui in avanti è un altro libro nuovo, dico un'altra vita nuova» (V 23,1).

### **L'orazione affettiva**

Da quando inizia la pratica dell'orazione, Teresa incomincia col meditare qualche pagina del Vangelo o di un altro libro spirituale. Nella meditazione si «rappresenta» una scena della vita di Cristo e riflette sui suoi insegnamenti: «Avevo questa modalità di orazione: cercavo di rappresentare Cristo dentro di me (...) e stavo con Lui finché i miei pensieri me lo permettevano» (V 8,4).

Ad un certo punto, comincia a percepire la presenza misteriosa, ma reale, del Signore al suo fianco, senza che lei faccia nulla per provocarla. È l'ingresso nell'orazione mistica: «Mi sentivo invadere all'improvviso da un sentimento della presenza di Dio, da non potere dubitare in alcun modo che era Lui dentro di me ed io tutta avvolta in Lui» (V 10,1). Questo le produce stupore e gioia. I suoi confessori credono che il diavolo la inganni, ma lei non può dubitare che è Dio che la visita, sentendosi ogni giorno più salda nella fede e nella speranza, più generosa nella pratica della carità e più staccata da tutto.

Nella sua orazione, i pensieri e le meditazioni occuperanno ogni volta meno tempo. Al contrario, ciò che prevarrà sarà l'amore e il desiderio di amare. Si sente in presenza di Cristo, al quale guarda amorevolmente e dal quale si lascia guardare, al quale parla, senza badare alle parole da usare, come con un amico, un fratello, uno sposo. Questo stesso atteggiamento raccomanda ai suoi lettori: «Non vi chiedo che pensiate, né che sappiate molti concetti, né che facciate grandi e delicate considerazioni con l'intelletto. Vi chiedo solo che lo guardiate (...). Se sei nella gioia, contemplalo risorto (...). Se sei triste, contemplalo sulla strada dell'orto (...) o legato alla colonna (...) o carico della croce (...). E Lui ti guarderà con occhi così belli e dimenticherà i suoi dolori per consolare i tuoi (...). E parla spesso con Lui. Se parli con le altre persone, perché ti dovranno mancare le parole per parlare con Lui?» (C 26, 3-9). Effettivamente, Teresa ha scoperto che «qui l'essenziale non consiste nel molto pensare, ma nel molto amare. Così, quello che più vi eccita ad amare, quello fate» (4M 1,7).

### **La pienezza contemplativa**

Da quando inizia a praticare questa orazione affettiva (lei la chiama orazione di raccoglimento), si moltiplicano le grazie mistiche: parole interiori, visioni, estasi, ferite d'amore nel cuore. A differenza della meditazione, che è discorsiva e si realizza con lo sforzo dell'intelletto, questa orazione è intuitiva e si riceve come un dono gratuito. All'inizio Teresa si spaventa. Non trova le parole adeguate per spiegare quello che le accade. In cerca di luce per comprenderlo, incomincia a metterlo per iscritto. I suoi primi consiglieri non la comprendono. Le chiedono «spiegazioni» comprensibili ma Teresa può offrire loro solo una «testimonianza» di come tale incontro la trasformi.

Sa che le sue esperienze non sono il risultato del suo operare, ma che derivano da Dio, per gli effetti che producono: vera umiltà, libertà interiore, distacco da tutto il creato, forza nella sofferenza, amore disinteressato. San Francesco Borgia, san Pietro di Alcántara e san Giovanni d'Avila le confermano che provengono da Dio. Con tali buoni sostegni, scompaiono le sue paure e tutto si trasforma in orazione: «cessarono i miei mali e il Signore mi diede forza per liberarmi da essi (...). Tutto mi serviva per conoscere meglio Dio ed amarlo e vedere ciò che gli dovevo e dispiacermi di quella che ero stata» (V 21,10).

Si sente completamente identificata con Cristo e i suoi sentimenti. Dalla sua unione con Lui scaturisce il suo amore appassionato per la Chiesa e la forza necessaria per lavorare per la causa di Cristo senza fare caso alle opinioni contrarie. Mentre raggiunge le più alte vette della mistica, diviene «cavaliere errante» di Dio, fondatrice di monasteri, maestra di orazione e scrittrice di libri di spiritualità. In lei, Marta e Maria camminano indissolubilmente insieme, poiché «per questo motivo il Signore concede tante grazie in questo mondo» (7M 4,4).

Voglia il Signore che, nel seguire l'esempio di santa Teresa, la nostra orazione ci stimoli ad abbandonarci completamente al servizio di Cristo e a lasciarlo agire in noi.

### **Insegnamenti sull'orazione**

Gli scritti di santa Teresa sono serviti da stimolo e alimento per la vita spirituale di varie generazioni cristiane. Come già abbiamo detto, quando narra la storia della sua vita, ad un certo punto deve interromperla e introdurre un trattatello di orazione, perché altrimenti non si capirebbe quello che viene di seguito. Prendendo insegnamenti da quelle pagine e da altri suoi scritti, offro qui una lettera che santa Teresa non ha scritto, ma che è

composta a cominciare dai suoi testi, per cui la possiamo perfettamente leggere come rivolta da lei ad ognuno di noi, con il suo stile diretto e interrogante. Incomincio come fa lei nel suo epistolario: «Gesù. Lo Spirito Santo sia con vostra grazia».

### *L'orazione è la vita dell'anima*

Trovandomi in questo Colombaio della Vergine, ho saputo del suo interesse per le cose dello spirito, di ciò ne ho avuta molta gioia. E poiché lei mi ha insistito così tanto perché le scriva qualcosa di ciò che comprendo su questioni di orazione, metto qui di seguito alcune delle cose che ho scritto altrove, con la fiducia che chi lo legga ne tragga profitto per amare un poco di più Nostro Signore, al quale sia la gloria per i secoli. *Amen.*

Dunque, parlando di quelli che cominciano ad essere servi dell'amore (non si può dire diversamente il determinarsi a seguire Chi tanto ci ha amati attraverso il cammino dell'orazione) è una dignità così grande, che mi diletto a pensare che possiamo avere un rapporto intimo con Dio, il quale si umilia volentieri a trattare con i suoi servi. Noto bene che non c'è qualcosa con cui si possa paragonare un tal gran bene sulla terra, poiché consiste nel trattare nientemeno che con Dio, il quale vuole comunicarsi in questo esilio con le sue creature per concedere loro grandi grazie. Se facciamo quello che possiamo nel disporci per raccogliere i beni che Lui vuole regalarci nell'orazione, sua Maestà ci aprirà i tesori del suo cuore, perché Lui non si nega a nessuno che lo cerchi con cuore sincero.

Le dirò che l'orazione mi sembra tanto necessaria, che penso che chi non la fa è come un corpo invalido, che sebbene abbia piedi e mani, non li può comandare. E così sono le nostre anime, create da Dio con grandi possibilità e doni, che si scoprono e si mettono in pratica soltanto nell'incontro amoroso con Colui che le ha create con infinita misericordia. Prendo in considerazione che la nostra anima sia come un castello, tutto di diamante o

di tersissimo cristallo nel quale ci sono molte stanze, così come nel cielo ci sono molte dimore. Nel centro e in mezzo a tutte, vi è la stanza principale, che è dove accadono le cose di grande segretezza tra Dio e l'anima. Non trovo cosa migliore con cui paragonare la grande bellezza dell'anima e le sue grandi capacità. Basti pensare che sua Maestà dice che ci ha fatto a sua immagine e somiglianza, per supporre qualcosa della nostra ricchezza interiore. A quanto posso capire, l'unica porta per entrare in questo castello è l'orazione.

Vedo la mia anima così progredita e ricca in virtù da quando faccio orazione, che è come se mi coccolassero con numerosi gioielli e cibi succulenti. Penso che dobbiamo essere molto sciocchi se non apriamo i nostri cuori a questo grande Signore perché Lui ci riempie, perché è come se stessimo accanto alla fonte e, per non fare lo sforzo di portarci l'acqua in bocca, morissimo di sete. Quindi, cosa non darà ai suoi amici chi è così amante del dare e può dare quanto vuole? Lui, che ha dato la sua vita per noi, per forza deve continuare a darci tutto quello di cui abbiamo bisogno per crescere nel suo amore, se glielo chiediamo con fiducia. Nel nome di Nostro Signore prego a chi non fa orazione di non privarsi di tanto bene come sua Maestà vuole donarci in essa.

Allo stesso tempo, devo dirle che quando non facevo orazione, non vivevo, ma combattevo con un'ombra di morte. Ora mi fa paura come ho potuto chiamare vita quel vivere senza di essa. Dio mi perdonerà perché, a causa della mia ignoranza, non sapevo apprezzare tal gran bene. O forse è stato l'orgoglio, che ci fa credere che bastiamo a noi stessi e che sappiamo tutto quello di cui abbiamo bisogno di sapere e che non necessitiamo di un Salvatore, alla fin fine, perché non lo cerchiamo.

Posso dire soltanto ciò che so per esperienza, e cioè che, malgrado i peccati che faccia chi ha cominciato l'orazione, non la lasci, poiché è il mezzo per poterci salvare e senza di essa sarà molto difficoltoso. E chi non l'ha incominciata, per amor di Dio lo

scongiuro che non si privi di tanto bene. Qui non c'è da temere, ma da desiderare, che nessuno ha preso Dio per Amico che non fosse ricambiato da Lui. Ma oso dire: Dio è colui che ci ha amato per primo, e ci cerca e ci chiama a squarciagola, e sta desiderando di manifestarsi a noi... e ci chiede solo che ci disponiamo nell'orazione per poterci coccolare.

### *Che cos'è l'orazione*

In quanto a saper dire che cos'è l'orazione, non è altro, a mio parere, se non trattare di amicizia, stando frequentemente in solitudine a trattare con Chi sappiamo che ci ama. Quando l'anima prega, intrattiene amorevole conversazione nientemeno che con Dio, per cui è bene che avverta o abbia molto in considerazione con chi sta e chi è lei e cos'è quello che dice, perché se non è così, io non la chiamo orazione, per quanto muova molto le labbra. Non è sufficiente ripetere formule imparate a memoria, come possono fare quegli uccelli che ripetono quello che ascoltano, ma senza capire ciò che dicono. Non c'è bisogno di parole ricercate né di eleganti ragionamenti, ma parlare al cuore del suo Sposo con umiltà e sincerità.

Non pensi che le devono mancare le parole per parlare con Gesù. Almeno, io non lo penserò, perché basta trattarlo come Amico, Compagno e Fratello, valoroso Capitano, sempre vicino ai suoi in battaglia. Il mio Dio non è per niente permaloso, né guarda le minuziosità. Molte volte sua Maestà apprezza più l'umiltà di una povera contadinella che se sapesse di più, di più direbbe, dei più eleganti ragionamenti. Non sono così importanti le cose che gli diciamo come il rendersi conto che stiamo trattando con Dio stesso, che ci accoglie in sua compagnia e ci fa membri della sua famiglia. Nella nostra relazione con Lui, l'essenziale non consiste nel molto pensare, ma nel molto amare. Così, ciò che più vi stimolerà ad amare, quello fate.

Certo, l'anima non ha bisogno di condizioni speciali per trattare con Dio nell'orazione, né di forze corporali; dunque, chi non

può gettare qualche pagliuzza sul fuoco quando vede che si sta spegnendo? Non penso che sia maggiore lo sforzo di starsene in affettuosa compagnia con Chi ha dato tante dimostrazioni d'amore. Lui ci accoglie, nonostante la nostra bassa condizione, a patto che in quel momento gli vogliamo dare per intero il cuore. E, poiché sopporta tutto e lo sopporterà per trovare un'anima che voglia starsene con Lui, e trattarlo con amore, sia quella la nostra. È vero che, perché sia vero l'amore, si devono accordare le condizioni e gli amanti devono essere simili. La condizione del Signore già sapete che non può fallire, perché ci ama come Dio. La nostra è quella di essere vili e miserabili.

Per quanto ritengo, non posso capire che un Dio così grande venga a trattare con alcuni vermetti maleodoranti. Mi fa paura l'umiltà di questo grande Imperatore, che ama una come me e mi accoglie nella sua compagnia, considerandomi parte della sua famiglia. Signore mio e Dio mio, quanto sono immense le vostre grandezze!, e camminiamo qui come dei pastorelli stupidi, che ci sembra di capire qualcosa di Voi, e deve essere tanto quanto un nonnulla. Se mi spaventa contemplare la vostra maestà, mi spaventa di più, Signore mio, contemplare la vostra umiltà e il vostro amore, perché possiamo in tutto trattare con Voi come vogliamo, senza bisogno che gli altri ci presentino o ci introducano. Voi stesso vi abbassate a cosa così piccola come la nostra anima, e ci dilatate e ampliate a poco a poco, in conformità a ciò che è necessario per quello che desiderate porre in noi.

### *Le fondamenta dell'orazione*

Forse penserà che nel parlarle di orazione le insegnerò come deve sedersi o respirare, quanto tempo deve dedicare al suo esercizio e come dividerlo per impiegarlo bene. Non è questa la mia intenzione. Le parlerò piuttosto di quelle che considero essere le fondamenta sulle quali si deve elevare l'edificio dell'orazione: sono l'amore degli uni verso gli altri, il distacco da tutto il creato e l'umiltà (la quale, sebbene la indichi alla fine, è la principale). Se queste cedono verrà giù tutto l'edificio.

In quanto all'amore, già si sa che quelli che di più hanno fatto per il prossimo sono stati sempre i più grandi amatori di Dio, e tutto il resto è fumo di paglia, che dura un momento, come si suol dire. E, per unirci a Dio, che è lo stesso Amore, è chiaro che deve essere camminando nell'amore, come ci ha insegnato il suo Divino Figlio. È importante rendersi conto che il suo amore ci precede e accompagna sempre, giacché amore chiama amore. Impareremo ad amare i fratelli se guardiamo a Colui che ci amò fino al punto di dare la vita per noi e che ci ha chiesto di imparare dal suo esempio.

In quanto al necessario distacco, mi pare che sia chiaro come ci si debba liberare da tutto quello che non è Dio per andare da Lui. Se i desideri e le cose occupano i nostri pensieri e le nostre forze, come diremo che amiamo il Signore al di sopra di tutto?

Le dicevo che è ugualmente necessaria l'umiltà, che non è altro che camminare nella verità; questo vuol dire conoscerci, scoprire che non siamo vuoti, ma che Dio stesso ci abita, e comprendere che siamo chiamati per unirci a Lui e che, sebbene con le sole nostre forze non siamo capaci, possiamo disporci perché Lui operi in noi. Chiediamogli con fiducia la sua luce, perché Lui non si nega a nessuno.

### *La conoscenza di sé*

Non si stupisca se le dico che la conoscenza di sé è essenziale. E non solo agli inizi, ma in ogni momento, che è il pane con cui dobbiamo accompagnare tutti i manicaretti. Il fatto è che molte volte non conosciamo noi stessi, né sappiamo le grandi capacità che Dio ha messo in noi. E allora, come potremo svilupparle e metterle in pratica?

Riprendo l'immagine che ho usato prima, perché non trovo una migliore: consideriamo la nostra anima come un castello, tutto di diamante, nel quale vi sono molte mansioni. Al centro vi è la stanza principale, dove abita Dio. Non vi è nulla che possa

paragonarsi alla grande bellezza di un'anima e alla sua immensa capacità. Basta pensare che Sua Maestà dice di averci fatto a sua immagine e somiglianza, per avere un'idea della nostra ricchezza interiore. Per quanto io ne capisca, l'unica porta per entrare in questo castello è l'orazione.

Che confusione e pietà non poter – per nostra colpa – intendere noi stessi e capire chi siamo. Non sarebbe grande ignoranza se uno, interrogato chi fosse, non sapesse rispondere, né dare indicazioni di suo padre, di sua madre, né del suo paese di origine? Se ciò è indizio di grande ottusità, assai più grande è senza dubbio la nostra, se non procuriamo di sapere chi siamo, per fermarci solo ai nostri corpi. Sì, sappiamo di avere un'anima, perché l'abbiamo sentito e perché ce l'insegna la fede, ma così all'ingrosso, tanto è vero che ben poche volte pensiamo alle ricchezze che sono in lei.

Per questo, la prima cosa da fare nel pregare è prendere coscienza della grandezza e della dignità della nostra anima, della sua immensa capacità, per farla fruttificare con l'aiuto del Signore, e così facendo non rimarremo nani.

### *Le distrazioni nell'orazione*

Desidero insistere ancora una volta che l'essenziale nella nostra orazione non è nel molto pensare, ma nel molto amare, per cui le nostre occupazioni devono essere in quelle cose che più eccitano all'amore. Forse non sappiamo ancora in che consista l'amore, e non mi meraviglio. L'amore di Dio non sta nei gusti spirituali, ma nell'essere fermamente risolti a contentarlo in ogni cosa, nel fare ogni sforzo per non offenderlo, nel pregare per l'accrescimento dell'onore e della gloria di suo Figlio e per l'esaltazione della Chiesa cattolica. Questi sono i segni dell'amore, non già non distrarsi, quasi basti la più piccola divagazione per mandare a monte tutto.

Io ho sofferto molto a causa di questo, perché mi si diceva che la mia orazione non era vera se soggetta a distrazioni. Ma ho appurato per esperienza che queste scompaiono solo nelle ultime mansioni, quando il Signore le fa cessare. Per questo non bisogna dar loro troppa importanza, né permettere che ci tolgano la pace, e neppure abbandonare l'orazione quando non siamo in grado di controllare i pensieri. La soluzione è sopportarli con pazienza, poiché procedono dalla debolezza della nostra natura umana, ferita dal peccato. E siccome i pensieri dell'immaginazione sono frutto della nostra misera natura, non dobbiamo inquietarci né affliggerci quando non possiamo controllarli. La cosa importante è perseverare cercando di contentare in tutto il Signore, anche con le nostre fragilità.

### *I gradi dell'orazione*

L'orazione è un'arte, nella quale possiamo perfezionarci durante tutta la vita. Non creda che la si debba praticare sempre allo stesso modo. Per spiegarmi meglio, farò uso di un paragone: chi comincia a pregare deve fare conto che è come colui che vuole piantare un orto su un terreno abbandonato, pieno di pietre ed erbe cattive. Con l'aiuto di Dio dobbiamo cercare, da buoni ortolani, di togliere dal cuore le pietre e le erbe cattive, che sono i nostri peccati, e piantare quelle buone, che sono le virtù. Dobbiamo fare in modo che queste piante crescano, e avere cura di innaffiarle, perché non vadano perdute, ma diano fiori che facciano buon odore, affinché questo nostro Signore venga spesso a dilettersi nel nostro giardino e si trovi lì a proprio agio.

Quelli che cominciano a fare orazione sono come quelli che cavano l'acqua dal pozzo, che è qualcosa di molto faticoso e il risultato è minimo. È vero che costa loro molto raccogliere i sensi, i quali, poiché sono abituati a divagarsi e sono pieni di rumori, necessitano di molto lavoro. Hanno bisogno di abituarsi a stare in silenzio interiore ed esteriore, leggendo su buoni libri e discorrendo con il proprio intelletto su ciò che leggono, meditando sulla vita di Cristo, e sulla conoscenza di se stessi, e

sui misteri della nostra santa religione. Ci sono molti libri per questo, i quali offrono meditazioni per ogni giorno della settimana e all'inizio possono aiutare molto.

Il secondo modo di irrigare l'orto avviene servendosi di una noria con il suo tornio e i canali, che tira fuori più acqua con meno lavoro (ricordo che a casa di mio padre c'era una di queste). Chiamo questo modo «orazione di quiete», in cui le potenze dell'anima cominciano a raccogliersi dentro di sé. Bisogna cercare di avere Cristo, nostro bene, sempre presente, abituandosi a non vedere o a sentire nulla al di fuori di Lui. Se è triste, lo contempi sulla strada della croce, perseguitato dagli uni, rinnegato dagli altri, intirizzito di freddo, posto in tanta solitudine, in modo che vi potete consolare a vicenda. E Lui è così buono che dimenticherà le sue pene per consolare le vostre. Se è nella gioia, lo contempi risorto e goda nella sua gloria. Ma non si stanchi nel molto pensare né si rompa la testa con molte parole, piuttosto impieghi la volontà con molta delicatezza a starsene in amorevole attenzione e tenero affetto con il suo Sposo. Quando la memoria e l'intelletto non aiutano la volontà ad eccitarsi per amare di più, le ignori e si concentri in questa amorevole attenzione al suo Sposo in pace e quiete, senza cercare parole né considerazioni che lo vogliano spiegare. Si lasci guardare da Cristo e lo guardi con affetto e gratitudine.

La terza forma di irrigare l'orto è quando si ha un fiume o un ruscello, per cui l'acqua si avvia attraverso i solchi e si lascia che impregni la terra con poco lavoro da parte dell'ortolano. È certo che il flusso d'acqua lo deve dare il Signore. Questo terzo grado di orazione è un sonno delle potenze in cui si gode di Dio con molta delizia, senza capire che cosa le succede né poterlo spiegare a parole. Non mi sembra che questa pace, delizia e gioia nascano dal proprio cuore, né dai suoi pensieri, né da quello che ha visto o udito, ma da un'altra parte più interiore. La gioia che si prova non è come quelle di qui. Penso che deve essere qualcosa che accade nel centro dell'anima, dove Dio è presente e si comunica. L'anima si dimentica completamente di sé e desidera

solo compiere in tutto la volontà di Dio. Posso ben dire che si compie quello che diceva l'apostolo san Paolo: che lo Spirito di Dio prega in noi con gemiti ineffabili. È tale la gioia interiore che tutta ella vorrebbe essere lingue per lodare il Signore, al quale dice mille sante e amoroze assurdità.

Il quarto grado di orazione è come quando piove sul campo, il terreno si inzuppa di più e l'ortolano non lavora per nulla. Così, quando Dio vuole comunicarsi in questa divina unione, gode senza capire che gode, partecipando alla vita, all'amore e alla compagnia di Dio, che la eleva e la introduce in sé. Facciamo conto che i sensi e le potenze (che sono gli abitanti del castello) ascoltano un sibilo amoroso del loro Re. Un sibilo così soave che quasi non lo comprendono, ma produce il suo effetto e lasciano da parte tutte le cose esteriori in cui erano occupati, si introducono nel castello e sono tutti coinvolti in ciò a cui sono obbligati, che consiste nel servire il proprio Signore, compiendo così l'ufficio per il quale sono stati creati. Allora l'intelletto conosce i segreti ineffabili di Dio, la memoria rimane piena della sua presenza e la volontà si fa una con quella di Cristo, di modo che può dire con l'apostolo, che ora non è più lei che vive, ma è Cristo che vive in lei.

### *L'unione delle volontà*

Non tutti provano gioia nell'orazione, che è data da Sua Maestà a chi vuole e come vuole. Sarà bene che a coloro i quali il Signore non dà favori tanto soprannaturali non venga meno la speranza, perché – con l'aiuto di nostro Signore – tutti possiamo conseguire benissimo la vera unione se ci sforziamo di acquistarla, volendo compiere in tutto la volontà di Dio. Questa è l'unione che io ho desiderato per tutta la vita, che sempre chiedo a nostro Signore e che è più evidente e sicura.

Ma noti bene che non basta desiderarlo o immaginarlo. L'unico modo che abbiamo per sapere se veramente desideriamo fare in tutto la volontà di Dio sta nelle opere concrete, le quali rive-

lano che il nostro amore è vero, giacché il Signore ci chiede solo due cose sulle quali dobbiamo lavorare: amore di Dio e del prossimo. Se le compiremo con perfezione, adempiremo la sua volontà e staremo uniti a Lui con vera orazione.

L'amore è così importante che dobbiamo praticarlo fin nelle più piccole cose, e non lasciarlo solo per le occasioni straordinarie. Il Signore vuole che se lei vede un'ammalata alla quale può dare qualche sollievo, non si curi di perdere la devozione e la consoli; e se ha qualche dolore, faccia propria la sua sofferenza; e se è necessario, digiuni affinché l'altra mangi. Questa è la vera unione con la sua volontà, e se sente lodare molto un'altra persona si rallegri di più che se quelle lodi fossero per lei stessa.

### *La perseveranza*

Ho sentito tanto affetto particolare per lei, perché per me non c'è maggiore delizia di trattare con persone che fanno orazione. Alcuni dicono che questo è un sentiero stretto. A me non sembra, ma Strada Maestra, che di sicuro ci porta al Regno promesso. L'anima occupata nell'orazione è come l'ape, che fabbrica il miele nell'alveare. Così, quando volano a Dio e si riempiono della sua dolcezza, possono estenderla per il mondo.

Certo, dobbiamo pregare sempre e in ogni luogo, ma è tanta la nostra debolezza, che sarà bene cercare alcuni momenti di solitudine e impiegare tempi regolati da dedicare ogni giorno al Signore, e una volta iniziata l'orazione, non lasciarla per qualsiasi nonnulla, ma perseverare fino a bere alle acque della vita che Nostro Signore ci promette. Cominci, dunque, con una determinata determinazione, dedicando ogni giorno un poco del suo tempo a stare in presenza di Colui che tanto ci ama. E non lasci l'orazione mai, per molte aridità, ostacoli e distrazioni che il demonio le ponesse davanti; perché verrà tempo in cui il Signore glielo valorizzerà tutto. E, poiché niente si apprende senza un pochino di sforzo, dia per bene impiegato questo, perché

le dico che, per un momento che il Signore le faccia gustare la sua presenza, restano compensati tutti i travagli che troverà nel cercare l'orazione. Ponga gli occhi su Cristo e su tutto quello che Lui ha passato per amor nostro, e tutto ciò che farà sarà poco.

Rimanga vostra grazia con Dio e con la gloriosa Vergine Maria, Nostra Signora. Lei non è stata un istante della sua vita senza trattare di amore con il suo Divin Figlio, e così deve essere la nostra principale maestra di orazione, insieme con il mio padre e signore san Giuseppe che così intimamente trattò sua Maestà sulla terra. E si mantenga su questa strada, senza abbandonare il mio Signore, perché Lui stesso insegna che iniziare è di molti e perseverare di pochi; e in questi tempi difficili sono necessari amici forti di Dio.

Resto serva di vostra grazia. Teresa di Gesù.