

L'INSEGNAMENTO

## Santa Teresa di Gesù, maestra di preghiera

ECCLESIA

15\_10\_2019

**Giorgio**  
**Maria Faré\***



Santa Teresa di Gesù, nota come Santa Teresa d'Avila, visse nel XVI secolo in Spagna e fu l'autrice della riforma "Scalza" dell'Ordine Carmelitano, dapprima del ramo femminile, e poi del ramo maschile con l'aiuto di San Giovanni della Croce. Figura eccezionale nella storia della Chiesa, fu monaca di clausura favorita di doni mistici, eppure condusse una vita attivissima, contraddistinta dall'impegno a fondare i monasteri del nuovo Ordine. Offriremo qui alcuni spunti tratti dalla sua dottrina sull'orazione che le valse nel 1970 il

titolo di Dottore della Chiesa, prima donna nella storia della Chiesa a esserne insignita.

**Nei suoi scritti Santa Teresa tratta in più punti dei gradi dell'orazione**, a partire dalla preghiera vocale fino alle vette dell'estasi. Lasciamoci guidare da questa "madre degli spirituali"<sup>[1]</sup> alla scoperta dei primi passi nel cammino dell'orazione, quelli dell'orazione vocale e mentale, accessibili a chiunque, poiché non richiedono un intervento mistico di Dio.

**Santa Teresa fornisce una stupenda definizione della preghiera:** "L'orazione mentale non è altro, per me, che un intimo rapporto di amicizia, un frequente trattenimento da solo a solo con Colui dal quale sappiamo d'essere amati".<sup>[2]</sup> Ecco dunque che, anche quando si recitano vocalmente delle preghiere come ad esempio il Santo Rosario, il Padre Nostro, l'Ave Maria, la Liturgia delle Ore, la Santa raccomanda di unire a questa preghiera l'orazione mentale, che "consiste nel pensare e comprendere quello che diciamo, a chi ci rivolgiamo e chi siamo noi per parlare con un Dio così grande".<sup>[3]</sup> Sostiene infatti che l'orazione vocale, se non accompagnata dall'orazione mentale, sia "come una musica stonata".<sup>[4]</sup>

**Come iniziare la meditazione?** Condizione essenziale è cercare la solitudine, un luogo adatto privo di distrazione. Quindi "si fa il segno della croce, poi l'esame di coscienza, indi si recita il Confiteor. Poi, siccome siete sole, cercatevi una compagnia. E quale può essere la migliore se non quella del Maestro? [...] Immaginate quindi che vi stia vicino, e considerate l'amore e l'umiltà con cui vi istruisce".<sup>[5]</sup> "Non vi chiedo già di concentrarvi tutte su di Lui, formare alti e magnifici concetti e applicare la mente a profonde e sublimi considerazioni. Vi chiedo solo che lo guardiate".<sup>[6]</sup>

**Santa Teresa spiega** che, essendo lei stessa incapace di formulare considerazioni astratte, il suo metodo di orazione consisteva nel raffigurarsi interiormente una scena della vita di Gesù facendo di tutto per tenerlo presente dentro di sé.<sup>[7]</sup> Nei suoi scritti sono frequenti accenti di grande confidenza e tenerezza verso lo "Sposo". La Santa insiste sulla necessità di intessere con Gesù un rapporto di frequentazione e amicizia, proprio come si è soliti fare con parenti e amici della terra.

**Con grande sapienza** la Santa suggerisce di scegliere i temi della meditazione senza costrizione, assecondando la consonanza con il proprio stato d'animo: "Se siete nella gioia potete contemplarlo risorto. [...] Se invece siete afflitte o fra i travagli, potete contemplarlo mentre si reca al giardino degli olivi. [...] Consideratelo legato alla colonna, sommerso nello spasimo, con le carni a brandelli: e tutto per il grande amore che ci porta. [...] Oppure consideratelo con la croce sulle spalle, quando i carnefici non gli permettono nemmeno di respirare. Egli allora vi guarderà con quei suoi occhi tanto

belli, compassionevoli e ripieni di lacrime; dimenticherà i suoi dolori per consolare i vostri, purché voi lo guardiate e lo preghiate di consolarvi.”[8]

**"[L'anima] s'immagini di trovarsi innanzi a Gesù Cristo**, conversi spesso con Lui e cerchi d'innamorarsi della sua umanità, tenendola sempre presente. Gli chieda aiuto nel bisogno, pianga con Lui nel dolore, si rallegri con Lui nella gioia, si guardi dal dimenticarlo nella prosperità, e questo non con preghiere studiate, ma con parole semplici, intonate ai suoi desideri e alle sue necessità: metodo eccellente per approfittare molto in poco tempo”.[9]

**Per chi fatica a immaginare da sé le scene evangeliche**, suggerisce di contemplare delle immagini sacre che suscitino la devozione oppure di utilizzare un testo di meditazione per raccogliere i pensieri e limitare le divagazioni della mente.[10]

**Santa Teresa più volte tratta il tema degli ostacoli** che rendono penosa l'orazione e che potrebbero indurre ad abbandonarla. Una prima difficoltà è, per i principianti, costituita dalla mancanza di consuetudine. Su questo punto Santa Teresa invita all'ascesi: "L'anima però cerchi di abituarsi, non curi la fatica che deve fare per raccogliersi e vinca il corpo che reclamerà i suoi diritti".[11] "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 alcuna cura di raccogliersi".[12]

**Per quanto riguarda le distrazioni involontarie**, Santa Teresa ammette che siano praticamente impossibili da evitare e consiglia semplicemente di ignorarle, senza angustiarsi: "L'unico rimedio che, dopo tanti anni di fatica, ho potuto trovare, è [...] trattare la fantasia da pazza e abbandonarla a se stessa. Solo Iddio la può calmare!".[13]

**Per quanto intense e prolungate siano l'aridità o le distrazioni**, la Santa è irremovibile: l'orazione non va mai abbandonata. La definisce "indispensabile per tutti i cristiani",[14] mezzo per tenere lontane le tentazioni del demonio[15] e, infine, unica via per la quale Dio può entrare in un'anima per "prendervi le sue delizie e ricolmarla di beni".[16]

\* *Sacerdote e Carmelitano Scalzo*

---

[1] Paolo VI, Omelia per la Proclamazione di S. Teresa d'Avila Dottore della Chiesa, 27

settembre 1970.

[2] S. Teresa di Gesù, Vita, Cap. 8, n. 5.

[3] S. Teresa di Gesù, Cammino di Perfezione, Cap. 25, n. 3. Cfr. anche Cammino di Perfezione, Cap. 22, nn. 1 e 3.

[4] Cammino di Perfezione, Cap. 25, n. 3.

[5] Cammino di Perfezione, Cap. 26, n. 1.

[6] Cammino di Perfezione, Cap. 26, n. 3.

[7] Cfr. Vita, Cap. 4, n. 7.

[8] Cammino di Perfezione, Cap. 26, nn. 4-5.

[9] Vita, Cap. 12, n. 2.

[10] Cfr. Cammino di Perfezione, Cap. 26, nn. 9 e 10.

[11] Cammino di Perfezione, Cap. 28, n. 7.

[12] Cammino di Perfezione, Cap. 24, n. 4.

[13] Vita, Cap. 17, n. 7.

[14] Cammino di Perfezione, Cap. 16, n. 3.

[15] Cfr. Cammino di Perfezione, Cap. 23, n. 4.

[16] Vita, Cap. 8, n. 9.