

La preghiera in Santa Teresa di Gesù

Fra Juliano Luiz da Silva, O.Carm.

Il 27 settembre 1970, Papa Paolo VI proclamò la prima donna Dottore della Chiesa, Teresa di Gesù. In questo possiamo percepire la forza del messaggio di santa Teresa, come donna, come carmelitana, come mistica, come figlia della Chiesa. La forza, infatti, è una delle caratteristiche della suora che ha intrapreso un percorso di trasformazione interiore ed esteriore. Coraggiosa, impavida, intelligente, vera: sono aggettivi che possiamo usare senza timore per parlare di Teresa.

La preghiera è uno dei temi più presenti quando si parla di santa Teresa di Gesù. Non intendiamo quindi approfondire, in questi pochi minuti, tutto ciò in cui consiste l'insegnamento di Teresa sull'argomento. Sarebbe certamente impossibile.

“Ed è di questi segreti che ci parla la dottrina di Teresa; sono i segreti dell'orazione. La sua dottrina è qui. Ella ha avuto il privilegio e il merito di conoscerli questi segreti per via di esperienza, vissuta nella santità d'una vita consacrata alla contemplazione e simultaneamente impegnata nell'azione, e di esperienza insieme patita e goduta nell'effusione di straordinari carismi spirituali. Teresa ha avuto l'arte di esporli questi medesimi segreti, tanto da classificarsi fra i sommi maestri della vita spirituale. Non indarno la statua, che colloca, come Fondatrice, la figura di Teresa in questa Basilica, reca l'iscrizione che ben definisce la Santa: *Mater Spiritualium*”. Paolo VI, Omelia 27/09/1970.

Per santa Teresa, la preghiera non si limita a un momento della giornata dedicato al Signore, ma abbraccia tutta la vita, ogni minuto e ogni luogo. Possiamo dire senza timore che la vita di Teresa è stata preghiera: le sue parole, i suoi scritti, le sue azioni e anche i suoi pensieri. Oserei dire che Teresa non pregava: era preghiera.

Il nostro obiettivo è partire da alcune domande, per capire in generale che cos'è la preghiera per Teresa, come lei viveva la preghiera e quali sono i suoi insegnamenti in relazione a questo tema.

La prima domanda è essenziale per comprendere il cammino di preghiera proposto da santa Teresa.

Chi è Teresa? Chi sono?

Sì, la conoscenza di sé è uno dei punti principali della preghiera secondo santa Teresa di Gesù, perché più conosciamo noi stessi, più conosciamo Dio; più avanzo nel mio “castello interiore”, più sarò vicino a Lui. Ecco un pensiero molto legato a un altro santo importante della Chiesa, che vedremo di seguito e che ebbe una grande partecipazione alla vita spirituale di Teresa.

Possiamo quindi dire che in santa Teresa di Gesù c'è un'antropologia. Non senza ragione il Pontificio Istituto di Spiritualità *Teresianum* offre, oltre alla specializzazione in Teologia Spirituale, la specializzazione in Antropologia Teologica. Santa Teresa è una persona fedele a sé stessa e a Dio. In effetti, la verità è un elemento che colpisce molto nella vita e nella dottrina di Teresa: era una donna sincera.

Teresa de Ahumada nacque il 28 marzo 1515 ad Ávila, in Spagna, figlia di Alonso Sánchez de Cepeda e Beatriz de Ahumada. Visse per i primi vent'anni nella casa dei suoi genitori. Era una famiglia numerosa: genitori, dodici fratelli e alcune persone di servizio. Nel *Libro della Vita*, quando parla della sua famiglia, Teresa dice:

“Mio padre era un uomo molto caritatevole verso i poveri e pieno di compassione verso i malati. Amava molto la verità. Anche mia madre era una donna di grandi virtù. Ha sofferto molte malattie durante la sua vita. È stata molto onesta. Eravamo tre sorelle e nove fratelli. Ce n'era uno quasi della mia età, quello che mi piaceva di più, anche se provavo tanto amore per tutti e loro per me”. (Vita I).

Teresa, monaca carmelitana nell'Incarnazione

Nel 1535 Teresa fugge di casa ed entra nel Monastero dell'Incarnazione ad Ávila, dove vive per 27 anni (dai 20 ai 47), con brevi assenze per malattia. La comunità del Monastero dell'Incarnazione era numerosa, quasi 200 persone tra suore, familiari e residenti. Nell'Incarnazione Teresa vive gli anni della formazione, della conversione, dell'iniziazione alla vita mistica e dei progetti di una nuova fondazione. Dopo l'inizio

del suo progetto di riforma, Teresa tornerà in questo monastero come priora della comunità (1571-1574).

È importante ricordare che, in Teresa, la vita di preghiera e la sua consacrazione come monaca carmelitana non sono totalmente legate. In altre parole, la vera conversione di Teresa avvenne quando era già da molti anni nel Monastero. Sottolineiamo inoltre che, contrariamente a quanto spesso si pensa, la vita mistica di Teresa non è iniziata con la riforma teresiana, ma già presso il Monastero dell'Incarnazione.

Come ha iniziato ad avere una vita di preghiera? Che cos'è la preghiera per Teresa?

Nel 1554, nell'Incarnazione, Teresa si converte davanti a Cristo molto ferito. Nello stesso periodo legge le *Confessioni* di sant'Agostino e, da allora, tutta la determinazione, il coraggio e l'intelligenza di suor Teresa di Gesù si trasformano in un'incessante ricerca della Verità, del Dio dell'Amore infinito che le aveva rubato il cuore.

Qui vorrei fermarmi brevemente per parlare di questi tre punti importanti: l'Incarnazione (luogo), il Cristo ferito (l'umanità di Gesù) e sant'Agostino (con la sua ricerca della Verità). Tre punti che ci aiutano a comprendere la definizione di preghiera di santa Teresa di Gesù.

Quando parliamo della definizione di preghiera data da santa Teresa, vediamo che è legata al tema dell'amicizia. Ma al Monastero dell'Incarnazione non sono mancate le "amicizie" ed è proprio in questo contesto che si inserisce la definizione di preghiera nel *Libro della Vita*. Un grande movimento di persone che mantenevano "l'amicizia umana", ma, allo stesso tempo, una grande solitudine e un bisogno di amicizie vere che contribuissero alla vita spirituale. Ciò che sostenne Teresa nelle sue crisi di aridità spirituale fu la preghiera, la perseveranza di Teresa nel cercare in Dio l'amico che le mancava. Secondo il professor Martínez, la definizione di Teresa è una "apologia della preghiera":

"Secondo me l'orazione mentale non è altro che un rapporto di amicizia, spesso da soli, con Colui che sappiamo che ci ama" (V 8,5).

Dal suo contesto, Teresa scopre il vero significato dell'amicizia e inizia a usare il termine per parlare del suo rapporto con Dio. Stare con qualcuno che siamo sicuri ci ama significa non avere bisogno di elemosinare amore. Quanti cuori soffrono per aver riposto la propria fiducia in persone che non dovrebbero averla! Se dovessi chiedere qui, ad esempio, se qualcuno è mai rimasto deluso nel fidarsi di qualcuno, nel riporre speranze poi deluse, le risposte sarebbero sicuramente molte. Uno degli esempi più belli di Teresa, secondo me, lo troviamo nelle *Relazioni*:

“Fin qui mi sembrava d’aver bisogno degli altri e avevo più fiducia negli aiuti del mondo. Ora, invece, mi rendo chiaramente conto che tutti gli uomini sono come rametti di rosmarino secco ai quali non possiamo appoggiarci con sicurezza, perché si rompono al minimo peso di contraddizioni e di critiche. Per cui ora trovo – come l’esperienza mi ha insegnato – che il vero rimedio per non cadere è quello di aggrapparsi alla croce e confidare in colui che vi è stato inchiodato. Lo considero il vero amico, e ciò mi dà un tale senso di padronanza che mi sembra di poter resistere a chiunque si levi contro di me, purché Dio non mi manchi”. (Relazioni 3,1).

Ho voluto riproporre queste parole di Teresa perché credo che siano totalmente legate alla sua vita, alla preghiera in Teresa, cioè, come abbiamo già visto, alla vita di preghiera di Teresa di Gesù. Teresa insegna per propria esperienza: “Per cui ora trovo – come l’esperienza mi ha insegnato – che il vero rimedio per non cadere è quello di aggrapparsi alla croce”. In primo luogo, Teresa ha sperimentato cosa vuol dire avere amicizie sulla terra, cosa significa avere fiducia o speranze deluse e, da ciò, ha avuto l’esperienza di comprendere che nulla in questo mondo può darci la sicurezza di cui abbiamo bisogno. Spesso trascorriamo tutta la nostra vita cercando supporto per sostenere le nostre vite. Alcuni cercano sicurezza nei beni materiali, altri in posizioni di potere, altri nella propria famiglia, altri ancora negli amici. La vita di preghiera apre i nostri occhi per riconoscere l’Unica Speranza, la base sicura che ha il potere di sostenerci, cioè la croce. Solo abbracciando la Croce non cadremo. Tutti questi altri punti di appoggio sono come il rosmarino secco. Riflettiamo un attimo su cos’è il rosmarino. Questa erba fragile, che diventa ancora più fragile quando secca, si rompe facilmente, non può sostenere nulla, non ha resistenza.

Il tema della preghiera in Teresa è strettamente legato a un rapporto di amicizia. Parlare con un buon amico significa aprire il cuore, parlare chiaro, raccontare segreti, ascoltare

consigli, litigare, piangere, sorridere. La preghiera per Teresa è stare con qualcuno che siamo sicuri ci ama. E che grande certezza è questa, se riflettiamo sul fatto che, ultimamente, i rapporti interpersonali si sono indeboliti. Per Teresa la cosa più importante nella preghiera non sono le parole, ma la presenza. Pertanto, quando parliamo del metodo di preghiera in santa Teresa di Gesù, dobbiamo partire dall'esercizio del "metterci in preghiera", creando un momento, uno spazio, essendo presenti nonostante le distrazioni e la fatica della vita quotidiana. In questo modo, questa preghiera sarà così fruttuosa nel nostro essere che potremo sentire la presenza di Dio senza alcuno sforzo. La preghiera non è legata a un periodo di tempo o a uno spazio specifico: deve coprire tutta la vita, i minuti della giornata, il respiro, le viscere. Ma è una strada, una lunga strada. La vita di preghiera non avviene dall'oggi al domani. Santa Teresa ci chiede determinazione: occorre avere perseveranza, insistenza, pazienza.

Servi dell'amore

"Venendo, dunque, ora a parlare di quelli che cominciano ad esser servi dell'amore (giacché altro non mi sembra il determinarsi a seguire per la via dell'orazione colui che tanto ci ha amato". Vita 11,1.

Preghiera e amore per Teresa sono strettamente legati; potremmo addirittura dire che sono la stessa cosa: pregare è amare.

"Anzitutto voglio dire, nei limiti della mia capacità, in che consista la sostanza della perfetta orazione. Mi sono, in verità, incontrata con alcune persone che credono che la questione consista tutta nell'esercizio dell'intelletto. Se possono applicarlo molto a Dio, sia pure a costo di grandi sforzi, sembra loro subito d'essere spirituali. Se invece sono distratte, loro malgrado, da occupazioni anche buone, eccole in preda a un grande scoraggiamento, convinte d'essere perdute... Ne consegue che il profitto dell'anima non consiste nel molto pensare, ma nel molto amare". (*Fondazioni* 5,2).

Mettendo in relazione la preghiera con l'amore, possiamo dire che chi è capace di amare è capace di avere una vita di preghiera. Solo chi non ama non potrà trovare il Dio che vive in ognuno di noi.

Prendiamo ad esempio il *Castello Interiore*, una delle opere principali di santa Teresa di Gesù, che riflette la sua esperienza spirituale e un lungo cammino di trasformazione. Il *Castello Interiore* dovrebbe essere un “nuovo Libro della Vita”. Teresa era consapevole che avrebbe dovuto scrivere un altro libro perché, da quando aveva scritto il libro della sua vita, aveva vissuto nuove esperienze e avrebbe dovuto, in qualche modo, “completarlo”. Ma sappiamo che il *Castello Interiore* ha superato l’idea di Teresa ed è diventato un libro totalmente nuovo, un tesoro per la Teologia Spirituale e per la Chiesa.

Il *Castello Interiore* presenta il cammino che gli esseri umani intraprendono verso Dio e che Dio intraprende verso gli esseri umani. Teresa, parlando per sua esperienza, parla di Dio; attraverso la sua vita ci insegna la preghiera. Non possiamo dimenticare che uno dei momenti cruciali della conversione di Teresa fu la lettura delle *Confessioni* di sant’Agostino:

Tardi Ti ho amato, bellezza tanto antica

e tanto nuova; tardi Ti ho amato!

Ecco, Tu eri dentro di me, io stavo al di fuori,

e qui Ti cercavo,

gettandomi, deforme,

sulle belle forme delle creature fatte da Te.

Tu eri con me, ma io non ero con Te.

(*Confessioni*, XIII, 25).

“Sapete già che Dio è ovunque. Ora è chiaro che dov'è il re, lì è la corte, come si suol dire; cioè dove è Dio, è il Paradiso. E potete credere, senza alcun dubbio, che dove è Sua Maestà, lì è tutta la gloria. Vedi che sant'Agostino afferma di averlo cercato in tanti luoghi, ma è venuto a trovarlo dentro di sé. Credi che non sia della massima importanza che un'anima dissipata comprenda questa verità e veda che, per parlare al suo eterno Padre e goderlo, non ha bisogno di andare in Cielo, né di parlare ad alta voce? Non importa quanto piano parliamo, Egli è così vicino a noi che ci ascolterà. Anche tu non

hai bisogno di ali per andarlo a cercare; basta restare soli e contemplarlo dentro di sé, senza trovare strano un Ospite così buono. Con grande umiltà deve parlargli come un padre, raccontargli la sua amarezza e implorarne il rimedio, comprendendo che non è degna di essere sua figlia” (CV 28,2).

Il cammino che ogni essere umano deve percorrere nel suo castello interiore fino a raggiungere il centro dell’anima, dove Dio lo attende, prevede il passaggio attraverso gli angoli più bui o i luoghi poco frequentati. Per conoscere Dio, l’uomo ha bisogno di conoscere sé stesso, di entrare nel suo interno e, secondo Teresa, la porta del castello è la preghiera:

“Sembra quasi che dica una sciocchezza; perché, se questo castello è l’anima, è chiaro che non c’è bisogno di entrarci, poiché è esso stesso. Sarebbe altrettanto insensato dire a qualcuno di entrare in una stanza mentre è già dentro. Tuttavia, dovete comprendere che c’è molta differenza nel modo di stare. Sono molte le anime che stanno intorno al castello, dove stanno coloro che lo custodiscono, e non si preoccupano di entrarvi, né sanno cosa c’è in quel luogo prezioso, né chi vi abita, né le dipendenze che ha. Avrete sicuramente sentito come alcuni libri di preghiere consigliano all’anima di entrare in sé stessa: è proprio di questo che sto parlando” (1M 1,5).

(Apro qui una parentesi per indicare una caratteristica molto presente negli scritti di santa Teresa: per sostenere la sua affermazione e la sua idea, fece riferimento a un’altra opera già conosciuta all’epoca. In questo caso, si tratta probabilmente del Terzo “Abecedario” di Francesco de Osuna e della *Salita del Monte Sion* di Bernardino di Laredo. Teresa parla anche di tanti “letterati”, teologi che, in un certo modo, confermano le sue idee. Ricordiamo che Teresa visse nel contesto dell’Inquisizione e dovette stare molto attenta alle sue dichiarazioni. Il *Libro della Vita*, ad esempio, era già stato sequestrato nel 1575 a causa di una denuncia di Doña Ana Mendoza de la Cerda, principessa di Eboli, duchessa di Pastrana. Non c’è da stupirsi che l’ultima frase di Teresa sul letto di morte sia stata: “Muoió, figlia della Chiesa”).

“Un grande studioso mi ha detto recentemente che le anime che non hanno la preghiera sono come un corpo paralizzato o invalido, che, pur avendo piedi e mani, non può muoverli. Allo stesso modo, ci sono persone che sono così malate e abituate a occuparsi solo delle cose esterne, che sembra non esserci medicina o modo per entrare dentro di

loro, a causa della cattiva abitudine di trattare con gli alimañares (qualsiasi animale o bestia da soma) e parassiti (chi o ciò che mangia o vive a spese di un altro o di altri, un essere vivente che abita o si nutre di un altro essere vivente, potendo arrecare danno ad esso) intorno al castello, ha messo l'anima in tale stato, che è diventata quasi come loro... Per quanto ho capito, la porta per entrare nel castello è la preghiera e la considerazione" (1M 1,6).

La preghiera di Gesù

Non possiamo parlare di preghiera in santa Teresa senza indicare un fatto molto importante: Teresa non si è mai sostituita al Maestro, cioè Gesù continua a essere l'unico e perfettissimo maestro della preghiera. Nelle lezioni su santa Teresa, il professor Martínez ha insistito molto su questo: la preghiera di Teresa è la preghiera di Gesù. I cristiani hanno bisogno di stare in preghiera perché lo ha fatto il Maestro; nella preghiera di Gesù noi siamo presenti. Padre nostro, venga il tuo regno, perdonaci, non lasciarci cadere, liberaci dal male. La preghiera di Gesù è il modello perfetto di come dovremmo pregare.

Nel *Cammino di Perfezione*, più precisamente dal capitolo 27 in poi, Teresa commenterà la preghiera del Padre Nostro; del resto, è stato Gesù stesso a insegnarci a pregare e a pregare profondamente, nella solitudine, nel dialogo, nella sincerità, nella gratitudine e nella supplica.

“Signore, insegnaci a pregare”. È questa la motivazione con cui ci avviciniamo agli insegnamenti di santa Teresa sulla preghiera, consapevoli che essa non ci presenta qualcosa di nuovo, ma ci ricorda e ci avvicina al Dio amico dell'uomo. Pensiamo al racconto del libro della Genesi, in cui Dio scendeva nel giardino per incontrare i suoi amici, solo per parlare. Era un perfetto rapporto d'amore, fino a quando il peccato fece allontanare l'uomo, che si nascose, vergognandosi, appesantito dal peso della colpa.

Il metodo

Dedicheremo un'ultima parte a parlare brevemente del metodo di preghiera di santa Teresa, non perché sia meno importante, ma perché avremmo bisogno di altra formazione per affrontare questo aspetto della preghiera in santa Teresa. Darò quindi

solo alcune indicazioni sui gradi della preghiera, ma consiglio di leggere il *Libro della Vita*, soprattutto dal capitolo 10, e anche il *Cammino di Perfezione* e il *Castello Interiore* per chi desidera approfondire l'argomento.

A questo punto della nostra riflessione, abbiamo già avuto modo di renderci conto che Teresa parla della preghiera come di un cammino, un processo di trasformazione. Ho già detto qui da qualche parte che una vita profonda di preghiera non può essere raggiunta in un batter d'occhio. Teresa, quindi, come altri autori del suo tempo, propone diverse fasi della preghiera. Queste fasi non vanno intese solo come tappe da superare, ma come un vero e proprio cammino. Teresa mette in guardia sulla possibilità di regredire, passando rapidamente da una fase più avanzata a quella iniziale.

Per parlare dei gradi di preghiera nel *Libro della Vita*, santa Teresa usa l'immagine di un giardino che il principiante, cioè colui che decide di fare una vita di preghiera, coltiverà su un terreno cattivo e dovrà, quindi, far germogliare “fiori dal profumo soave” per piacere al Signore. La sua metodologia suggerisce quattro modi per irrigare questo giardino per raggiungere l'obiettivo, in questo caso, di far crescere le virtù sul terreno roccioso dell'anima, rendendolo fertile per la gioia di Sua Maestà. La santa afferma di aver percorso lei stessa ciascuno di questi gradi e il suo intento è quello di mostrare che amare Dio perfettamente è un cammino che richiede tempo: “Chi comincia deve avere una cura speciale, come chi volesse piantare un giardino, per la gioia dei Signore, su un terreno molto improduttivo”.

Quattro modi per innaffiare il giardino

1. Pozzo.

All'inizio della sua vita di preghiera, il giardiniere principiante deve “prendere l'acqua da un pozzo, con l'aiuto di un secchio” per irrigare il giardino del Signore. Qui il lavoro è duro e faticoso, e può capitare più volte che, tirando fuori il secchio, il giardiniere si accorga che il pozzo è asciutto. Lo scoraggiamento può essere una grande arma del nemico per indurlo a rinunciare ai suoi doveri di irrigare il giardino.

2. Ruota e tubature (noria e alcatruzes).

Passiamo alla seconda modalità per ottenere l'acqua per la nostra terra. Il giardiniere deve rimuoverla con una ruota e secchi mossi da un tornio,

richiedendo meno lavoro e producendo più acqua. Forse molti non sanno cosa significa “noria e alcatruzes”. Indicano un sistema con più contenitori per tirare l’acqua dal fondo di un pozzo o di un fiume alla superficie. A differenza della modalità comune, questa, poiché contiene più secchi, porta una maggiore quantità d’acqua in meno tempo. Santa Teresa riferisce di aver usato lei stessa questa forma alcune volte.

3. Fiume.

La terza acqua utilizzata per irrigare il giardino proviene “da un fiume o ruscello”. Come nel livello precedente, anche questo richiede del lavoro fin dall’inizio, poiché è necessario incanalare l’acqua del fiume o della fontana. Nonostante tanta fatica all’inizio, il giardiniere può essere felice di vedere il giardino così ben irrigato; la dolcezza e la consolazione sono molto maggiori in questa forma di coltivazione e Dio stesso spesso si fa carico del lavoro del giardinaggio. L’anima che arriva a questo livello di preghiera non è in grado di spiegarlo, perché le grazie sono così grandi che la comprensione umana non può raggiungerle. L’incomprensione può essere così grande che l’anima non vuole né andare avanti né tornare indietro.

4. Pioggia.

Quest’ultimo e migliore modo per far fiorire il giardino è “mediante piogge frequenti e copiose”. È Dio stesso che si occupa di irrigare senza richiedere alcun intervento al giardiniere. Se nel grado precedente c’era una sensazione di quasi morte, qui è completamente morte. Chi arriva a questo livello di preghiera muore alle cose del mondo e comincia a vivere completamente in Dio.

Sulla base di queste indicazioni, che verranno riprese con altri esempi e in modo molto più ampio nel *Castello Interiore*, possiamo riconoscere nel percorso presentato da Teresa uno sviluppo graduale, una fase più attiva e una fase più passiva. Utilizzando l’esempio del giardino, ci rendiamo conto che i primi due modi di irrigare la terra richiedono una maggiore attività da parte del giardiniere.

Nella fase più attiva possiamo collocare l’orazione mentale, la meditazione sull’umanità di Cristo (V 12,2; CV 26,1), sulla sua Passione (V 12,1; 13,13), su chi siamo noi e chi è Dio (V 4,8; 13,15; VC 39,5). Includiamo anche il ritiro attivo, la disconnessione dalle cose esterne e l’ingresso nel paradiso che esiste nell’anima.

Nella fase passiva Dio è il protagonista. Ricordiamo sempre l'esempio del giardiniere: negli ultimi modi per procurarsi l'acqua non è più necessario lo sforzo del giardiniere per trasportarla. È il raccoglimento passivo concesso da Dio a chi già progredisce nel distacco dalle cose del mondo; dalla preghiera di quiete l'anima non ha più bisogno di messaggeri e comincia a crescere nelle virtù e riceve grazie soprannaturali; il sonno delle potenze, dove tutte le potenze si preoccupano solo di Dio (non combattere con la fantasia – quella pazza della casa); e la preghiera di unione.

Preghiera di unione

La preghiera di unione per Teresa è il culmine della preghiera cristiana. «Si sa già che l'unione è due cose separate che si fondono in una sola» (V 18,3). Qui le farfalle (la fantasia non può più svolazzare). In questo contesto possiamo parlare di unione totale con Dio, del più alto grado della mistica, di sposalizio spirituale e di matrimonio spirituale. L'uomo e Dio diventano uno.