

1.1 faticare per raccogliere i sensi, i quali, abituati a divagarsi, stancano assai

Disposta la persona ad intraprendere il cammino dell'orazione inizia il cammino. Si sa cosa ci si deve aspettare, i segni sono riconoscibili, i consigli vengono da una buona compagnia: quella di Teresa di Gesù, insegnante e madre.

Teresa sa che chi cammina con lei cerca Dio. Cerca la verità. Chi si imbarca in questa avventura vuole vivere con coraggio un tale rapporto. Questo è chiaro.

Tuttavia, sin dall'inizio deve essere ben disposto a vivere e a sperimentare. L'orazione si impara col fare orazione... Non c'è altra maniera.

E ha da essere sempre consapevole “...perché dove si ha orazione occorre che vi sia pure meditazione. Non chiamo infatti orazione quella di colui che non considera con chi parla, chi è che parla, cosa domanda e a chi domanda, benché muova molto le labbra. Alle volte sarà buona orazione anche questa, quantunque non accompagnata da tali riflessioni, purché queste si siano fatte altre volte...” [1]

Recitare è cosa distinta dal fare orazione. È semplice ripetizione. L'orazione mentale invece “non consiste solo nel tenere 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” [2]. “Non vogliate parlare a Dio e pensare ad altre cose, ché sarebbe un ignorare del tutto cosa voglia dire orazione mentale” [3]

La preghiera vocale ben fatta, come la preghiera del Signore e l'Ave Maria, fatta con umiltà, come quel pubblicano del vangelo che si è battuto il petto, ha un grande valore davanti a Dio. È una leva che solleva alla contemplazione. È così: quando l'uomo prega cercando il Signore con cuore sincero, anche se la sua preghiera vocale è semplice, e Dio gli risponde molte volte con la grazia della contemplazione.

La preghiera vocale si esprime a parole. Tuttavia ciò che le imprime carattere non sono le parole dette ma i sentimenti che portano con sé. È un'ottima forma di preghiera. Quando è autentica si accompagna sempre alla meditazione su ciò che si prega. E facilita così il passaggio al raccoglimento interiore.

Racconta S. Teresa di Gesù Bambino che in certi momenti, quando non poteva pregare “meditando o contemplando”, si limitava a ripetere lentamente le parole del Padre Nostro preghiera del Signore. Santa Teresa dice di questa preghiera che “racchiude in sé tutto il cammino spirituale dall'inizio fino a quando Dio avvolge l'anima e la fa bere con abbondanza alla sorgente di acqua viva ...”

La preghiera vocale è una risorsa per giungere alla comprensione, un buon aiuto per “raccogliersi”. All'inizio risulta difficile ma qui ci viene in aiuto Teresa:

- **Consegna fondamentale:** mai accontentarsi di fare orazione con la sola preghiera vocale. “Quanto a noi ... vorrei che non ce ne contentassimo” (CV 24, 2). La preghiera meccanica, “fatta per abitudine”, riempire moduli di preghiera, non è preghiera. È qualcos'altro da ciò che ci interessa nominare qui. Teresa di Gesù ce lo ripete: “la porta per entrare in questo castello è l'orazione e la meditazione. Non sto più per la mentale che per la vocale, perché dove si ha orazione occorre che vi sia pure meditazione. Non chiamo infatti orazione quella di colui che non considera con chi parla, chi è che parla, cosa domanda e a chi domanda, benché muova molto le labbra. Alle volte sarà buona orazione anche questa, quantunque non accompagnata da tali riflessioni, purché queste si siano fatte altre volte” (1M 1, 7).
- **Seconda consegna:** Al di là dell'attenzione al contenuto della frase, è importante ravvivare l'attenzione verso l'Altro, il destinatario stesso della frase. Dobbiamo essere attenti al Maestro di tutta la preghiera cristiana: “Ora, come dimenticarci di un Maestro che ci ha insegnata questa preghiera, e ce

l'ha insegnata con tanto amore e con un così vivo desiderio che ci sia utile? Dio non permetta che, recitandola, trascuriamo di ricordare spesso chi l'ha insegnata, benché qualche volta ce ne dimenticheremo ugualmente, a causa della nostra miseria" (CV 24,3). Tutta la preghiera vocale deve avere per sfondo l'attenzione a Cristo, maestro di orazione, Colui che insegna a ogni cristiano a pregare. Mai "distante" da noi.

- **Terza consegna:** È condensata nel lemma prediletto da Teresa: "*a solas*". Che anche nella preghiera vocale non manchi la dimensione religiosa: quella del rapporto personale con Cristo o con Dio Padre. Perché, secondo il riferimento evangelico che vive Teresa: "*Già sapete che Sua Maestà ci insegna a pregare in solitudine. Così anch' Egli faceva, benché non ne avesse bisogno, ma solo a nostro insegnamento*" (CV 24, 4). L'essenziale è che la preghiera vocale riesca a metterci "davanti a Lui".

Ricordiamo:

Qui l'accento è posto sul pensare, riflettere, discutere e meditare principalmente la vita di Cristo. Si viene a scoprire la ricchezza dei testi biblici, della lettura spirituale o di un qualsiasi testo che la aiuti l'intelligenza. Teresa, sebbene abbia praticato la meditazione, consiglia di non rimanere fermi qui^[4] ma a fare un passo in più nel dialogo con Dio. La preghiera non consiste infatti nel "*pensare molto, ma nel molto amare*"^[5]. Fare orazione, piuttosto che elaborare concetti o svolgere lunghe riflessioni, è un portarsi ad amare, a sperimentare l'amore di Dio.

Ci vuole, in attesa che un pò di luce venga da Dio e illumini la via. Non cercare il gusto in questa orazione, sarebbe frustrante. Quel che accade, quando ci si ferma alla meditazione, è che ci si concentra solo sul ragionamento e sulle giustificazioni intellettuali, per non giungere mai alla vera orazione. Non ci si priva della possibilità della contemplazione tuttavia per Teresa, più attenta al rapporto con Dio, ciò risulta assai difficile, perché "*...Quando non discorrono, credono di perdere tempo, mentre io considero questa perdita come un guadagno assai grande. Come ho detto, invece, s'immaginino di essere alla presenza di Gesù Cristo, gli parlino e godano di star con Lui senza affaticare l'intelletto*"^[6].

La meditazione non è fine a se stessa, ha uno scopo; la relazione con Dio non è fatta di soli pensieri e parole, conduce all'incontro: "*...Non si preoccupino di far ragionamenti, ma gli esponano semplicemente i loro bisogni, umiliandosi nella considerazione di quanto siano indegni di stare alla sua presenza. E per non annoiare l'anima col darle da mangiare sempre lo stesso cibo, ora facciano una considerazione e ora un'altra. Sono cibi molto saporiti e sostanziosi: se ci abituassimo a gustarli, ne avremmo tal sostentamento da dar vita all'anima, e molti altri vantaggi*"^[7].

Teresa ci offre alcuni esempi di questa meditazione affettiva:

- "*Tornando, dunque, a quello che dicevo, ecco che ci mettiamo a meditare un punto della passione, per esempio, la flagellazione alla colonna. L'intelletto deve indagare i motivi che gli possono far meglio comprendere l'acerbità dei dolori sofferti dal Signore in quell'abbandono, e le molte altre cose che a seconda della sua capacità può trovare, specialmente se è teologo. E questo è il metodo di orazione con cui tutti devono cominciare, proseguire e finire, non essendovi altra via più eccellente e sicura fino a che il Signore non ci elevi a cose soprannaturali*"^[8]
- "*Tornando alla meditazione su nostro Signore alla colonna di cui stavo parlando, è bene fermarsi alquanto a lavorare d'intelletto, pensando chi è che soffre, come soffre, perché soffre e l'amore con cui soffre. Tuttavia non bisogna affaticarci troppo. Essendo così vicini al Signore, occorre che l'intelletto sappia anche tacere, immaginandoci, per quanto ci sarà possibile, che il Signore ci stia guardando. Allora facciamogli compagnia, parliamo con Lui, supplichiamolo, umiliamoci, deliziamoci della sua presenza, ricordandoci sempre che siamo indegni di stargli innanzi. Quando un'anima può fare questi atti, ne avrà vantaggio anche se è al principio dell'orazione, perché, come almeno io ho constatato, questi, modo di pregare è assai utile*"^[9].

Infine Teresa da un suggerimento, raccomanda: *“È necessario che i principianti indaghino dove ricavano maggior frutto. Perciò hanno bisogno di un direttore, e tale che sia di grande esperienza, per non cadere in molti errori e guidare l'anima senza comprenderla né lasciare che si comprenda, dato che essa apprezzando il gran merito di essere soggiogata a un maestro, non osa dipartirsi da ciò che egli le comanda”* [10].

L'orazione qui è un contemplare per mezzo di rappresentazioni mentali e/o letture, qualche passo della Sacra Scrittura, o qualche verità della nostra Fede, o qualche sfaccettatura o momento della nostra stessa vita, per cercare di scoprire la Volontà di Dio su di noi. È un lavoro intellettuale con il quale si cerca di muovere la volontà verso un miglioramento spirituale.

Dice S. Teresa riguardo a questo tipo di orazione: *“Io chiamo meditazione un discorso fatto con l'intelletto”* (6M 7, 10), e in un certo qual modo viene da lei contrapposta alla contemplazione. L'approva ma senza molto entusiasmo (*“Questa è un'orazione assai bella e molto meritoria”*), perchè se la meditazione è un cercare, brancolando, la contemplazione è scoperta, possesso.

Quindi raccomanda che l'orazione non si converta in un discorrere: *“è bene fermarsi alquanto a lavorare d'intelletto... Tuttavia non bisogna affaticarci troppo in questo (V 13, 22) ... perchè la sostanza dell'orazione non sta nel molto pensare ma nel molto amare (F 5, 1-5). Consiglia “una volta che la comprensione è stata messa a tacere”* si lasci il posto al silenzio amorevole, a un'attenzione intima e avvolgente.

E avverte: *“accumulare ragioni?”* (discutere) non è la stessa cosa che *“fare atti di lode a Dio”*. Ne è la stessa cosa affaticare l'intelletto *“traendovi molti concetti”* del prorompere in parole interiori davanti all'Amico. Raccomanda che *“l'intelletto sappia anche tacere, immaginandoci, per quanto ci sarà possibile, che il Signore ci stia guardando. Allora facciamogli compagnia, parliamo con Lui, supplichiamolo, umiliamoci, deliziamoci della sua presenza, ricordandoci sempre che siamo indegni di stargli innanzi?”* (V. 13, 22) ". Il passaggio a questa orazione più semplice in cui *“non si discorre”* e si mette a tacere l'intelletto è possibile quando *“Quando Dio ci farà capire per certe sue vie segrete che ci sta ascoltando”*. (4M 3, 5).

1.2 A questo punto l'anima comincia a raccogliersi e già tocca il regno del soprannaturale

A questo punto Teresa fa una ricca descrizione dell'esperienza del raccoglimento. È qui che ha vissuto con intensità il suo rapporto con Dio e ha colto il «messaggio di Gesù che Dio desidera dire al mondo» con la sua vita (cf. *Gaudete et Exultate* 24).

La descrive così:

a. Un modo di fare orazione... il raccoglimento...[\[11\]](#)

Com'è?

- *“Questo modo di pregare, sia pure vocalmente, raccoglie lo spirito in brevissimo tempo, ed è fonte di beni preziosi. Si chiama «**Orazione di raccoglimento**» perché l'anima raccoglie le sue potenze e si ritira in se stessa con il suo Dio,..”[\[12\]](#)*
- *“Quando il raccoglimento è sincero, lo si vede chiaramente, perché produce tali effetti 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 e un gioco, sembra che d'improvviso s'innalzi sopra tutte e se ne vada, simile a colui che per sottrarsi ai colpi di un 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”[\[13\]](#).*
- *L'anima allora sembra comprendere che sta fortificandosi a spese del corpo, e che indebolendolo e lasciandolo solo, acquista nuova forza per combatterlo”[\[14\]](#).*

Che fa la persona per raccogliersi?

- *“...chi va per questa via tiene 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: ma, fattane l'abitudine, costerebbe di più tenerli aperti”.[\[15\]](#)*
- *“...Se continua così per alcuni giorni sforzandosi seriamente, ne avvertirà subito vantaggio, perché appena si porrà a pregare, sentirà i suoi sensi raccogliersi spontaneamente senza alcuna fatica, simili ad api che si rinchiudono nell'alveare per comporre il miele. In premio della violenza che si è fatta, il Signore le concede un tal impero di volontà, che appena questa fa capire di volersi raccogliere, i sensi le obbediscono e si raccolgono”[\[16\]](#).*

Come abituarsi a questa modalità di preghiera? Come starci dentro?

- *“...Immaginate dunque che dentro di voi vi sia un palazzo immensamente ricco, fatto di oro e di 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.^[17] Orbene, questo palazzo è l'anima vostra: quando essa è pura e adorna di virtù, non v'è palazzo così bello che possa competere con lei. Più le sue virtù sono elevate, più le pietre preziose risplendono. 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”.[\[18\]](#)*
- *“...in noi vi è qualche cosa d'incomparabilmente più prezioso di quanto si vede al di fuori. Sì, dovete convincervi che nel nostro interno abbiamo veramente qualche cosa. ... Se procurassimo di ricordarci spesso dell'Ospite che abbiamo in noi, sarebbe impossibile, secondo me, abbandonarci con tanta passione alle cose del mondo”[\[19\]](#)*

- *“...Colui, che può riempire della sua grandezza mille e più mondi, rinchiudersi in una cosa tanto piccola!^[20] Egli è il Signore del mondo, libero di fare quel che vuole, e perciò nell'amore che ci porta, si accomoda in tutto alla nostra misura”^[21]*
- *“Quando un'anima comincia a battere questa via, vedendosi destinata, piccola com'è, ad accogliere Colui che è tanto grande, potrebbe forse impaurirsi. Perciò il Signore, lungi dal farsi subito conoscere, la va a poco a poco dilatando, proporzionatamente alla quantità, delle ricchezze che le vuol donare. Per questo ho detto che può fare quel che vuole, perché, volendo, può ingrandire a piacere il palazzo dell'anima. L'importante per noi è di fargliene un dono assoluto, giungere sgomberandolo da ogni cosa, acciocché Egli possa aggiungere o togliere come vuole, come in una sua proprietà. Del resto ne ha tutto il diritto, e guardiamoci bene dal contestarglielo. Se non sforza nessuno ed accetta quanto gli si dà, non si dà del tutto se non a coloro che del tutto si danno a Lui”^[22]*
- *“Concludo ripetendo che dipende tutto da noi. Chi vuol arrivare a questo stato, non deve mai lasciarsi scoraggiare. Si abitui a ciò che ho detto, e a poco a poco si farà padrone di sé. Non solo non perderà nulla, ma guadagnerà sé per se stesso, facendo servire i propri sensi al raccoglimento dell'anima. Se deve parlare, penserà che ha da parlare in se stesso con qualche altro. Se deve ascoltare, si ricorderà di prestare orecchio a una voce che gli parla più da vicino. E, volendolo, constaterà di poter star sempre con Dio, rimpiangendo il tempo in cui ha lasciato solo un tal Padre, i cui soccorsi gli sono tanto indispensabili. Se può, lo ricordi spesso ogni giorno, o almeno di tanto in tanto; e, fattane l'abitudine, presto o tardi ne caverà profitto. Dopo aver ottenuto questa grazia, non vorrà cambiarla con alcun tesoro”^[23]*

b. Un' esperienza orante...

Teresa ha fatto il passo dalla meditazione al raccoglimento. In questa esperienza ha capito quello che stava vivendo, ha compreso se stessa. Meditazione e raccoglimento: sono l'esperienza dell' *“orazione mentale”*. Per Teresa: *“...pensare e comprendere quello che diciamo, a chi ci rivolgiamo e chi siamo noi per parlare a un Dio così grande. Occuparci di questi pensieri e di altri somiglianti, come, ad esempio, del poco che abbiamo fatto per Lui e dell'obbligo che ci incombe di servirlo...”^[24]*

È il passaggio che precede l'orazione amorevole della contemplazione...

c. Un tipo di raccoglimento.... Orazione di quiete^[25].

Com'è ?

Teresa descrive la propria esperienza: *“...Le potenze dell'anima si raccolgono in se stesse per meglio assaporare il contento 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, conoscendo quanto sia dolce farsi schiava di un tale amante: e si trova infatti prigioniera, senza saperne il modo. O Gesù e Signor mio, com'è potente il vostro amore! Ci avvince in tal modo da impedirci in quel momento di amare altri che Voi!”^[26]*

“...in questa orazione di raccoglimento e di quiete le potenze dell'anima si mantengono nella loro efficienza. L'anima è pienamente soddisfatta, né perde affatto la sua pace e tranquillità per le divagazioni della memoria e dell'intelletto, perché allora la volontà sta unita a Dio. Anzi, a poco a poco riesce a raccogliere anche le altre due potenze, le quali non potranno mai toglierle il suo contenuto e la sua gioia, perché troppo bene occupata, sebbene non del tutto assorta, senza

saper come. Per di più essa cerca d'impedire, benché senza affannarsi, che la piccola scintilla dell'amore di Dio finisca con spegnersi" [27].

“Questa specie di orazione è come una scintilla di vero amore di Dio che il Signore comincia ad accendere nell'anima. Però vuole che l'anima intenda in che consista quest'amore così pieno di delizie.

La quiete, il raccoglimento, ossia quella piccola scintilla è un effetto dello spirito di Dio, e la gioia che produce non è dai nostri sforzi. Chi ha un po' d'esperienza lo comprende subito, e vede che da noi non possiamo procurarla. La nostra natura, che è molto portata al piacere, farà di tutto per averla. ... Ma se è Dio che accende la scintilla, questa, anche se piccola, farà molto rumore, sino a svilupparsi, se non soffocata per colpa nostra, quell'incendio avvampante di grandissimo amor di Dio che si fa vedere da lontano, e nel quale il Signore consuma le anime perfette. ... Questa scintilla è segno o caparra che Dio ha scelto l'anima per grandi cose, purché ella si prepari a riceverle: dono così grande che supera ogni mia descrizione” [28].

Qui Dio interviene già con più alacrità. Attira a sé per farci più suoi e noi ce ne accorgiamo. E lo lasciamo fare: «Mi hai sedotto, Signore, e io mi sono lasciato sedurre; mi hai fatto forza e hai prevalso» (Ger 20, 7).

Come accade?

- *“...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 sua possibile diligenza” [29]*
- *“Sembra che nel girare la ruota, vale a dire nel lavorare d'intelletto per riempire i canali, l'anima si sia alquanto stancata. Ma ora l'acqua è molto più alta, intendo dire che la grazia si manifesta più chiaramente”*

Effetti dell'orazione di quiete.

- *“...da tanta dolcezza e da così poca fatica che non ci si sentirebbe stanchi neppure se l'orazione durasse a lungo ...”*
- *“...L'intelletto lavora con calma e soavità, cavando assai più acqua che non quando la cercava nel pozzo”*
- *“Le lacrime che qui Dio accorda sgorgano con molto gaudio e Senza che si procurino” [30]*

Effetti sulla persona

- *“L'acqua che qui il Signore concede contiene grandi tesori e favori preziosi, e fa crescere in virtù in modo incomparabilmente maggiore che non nello stato precedente ...”*
- *“...acquistando una qualche conoscenza delle delizie del cielo”.*
- *“E mi pare che questo la faccia maggiormente progredire, sino a portarla più vicina a quella prima Virtù da cui tutte le altre derivano, e che è Dio ...”*
- *“...comincia Sua Maestà a comunicarsi a quest'anima e a volere che lo senta.” [31]*
- *“Dio vuol manifestare all'anima la sua grandezza, perciò le fa conoscere che Egli le sta vicino, tanto che ella non ha più bisogno di parlargli per mezzo di messaggeri, potendolo fare da se stessa, e neppure a voce, perché gli è talmente unita da essere compresa col solo muovere delle labbra.”*

- *Arrivati a questo punto, **si perde l'avidità delle cose terrene, sino a non trovare in esse più alcuna soddisfazione**, perché si vede chiaramente che non potranno mai dare, neppure per un batter d'occhio, quello che allora si gode” [32]*

Raccomandazioni...

- *“...non devono tener nascosto il loro talento, perché sembra che Dio li abbia scelti per giovare a molti, specialmente in questi tempi in cui, a sostegno dei deboli, sono necessari forti amici di Dio” [33]*
- *“...importantissimo è cominciarla col distaccarsi da ogni genere di dilette ed entrarvi risolutamente con l'unico scopo di aiutare il Signore a portare la croce, come generosi cavalieri che servono il proprio Re senza soldo, perché sicuri di averlo dopo” [34]*
- *“Teniamoci fissi in quel vero ed eterno regno che speriamo un giorno di possedere. L'averne sempre innanzi il pensiero aiuta molto, specialmente da principio, mentre in seguito sarà perfino necessario dimenticare il nulla delle cose create, la poca durata dei piaceri della terra e il disprezzo in cui devono tenersi, perché lo si vedrà così bene che per poter vivere bisognerà non pensarci” [35]*

I doni di Dio nell'orazione di quiete

- *“...Assai degna di rilievo è la profondità con cui Dio ci vuole allora far conoscere che da noi non può venire alcun bene, e ciò tanto più chiaramente quanto più elevate sono le grazie che fa. Accende nell'anima un gran desiderio di progredire nell'orazione, e la pone nella decisione di non mai lasciarla, nonostante le difficoltà che possa incontrare. Perciò ella è disposta a tutto, già sicura della sua eterna salute, benché con umiltà e timore: non già timore servile, ma riverenza filiale accresciuta di molto. Si sente accendere da un grande amore di Dio senza umani interessi, e per meglio godere di tal bene desidera di vivere in solitudine.” [36]*

“questa grazia è il principio di ogni bene, e i fiori del giardino sono sul punto di sbocciare ...” [37]

1.3 Il Signore aiuta il giardiniere in tal modo che sembra volerne il posto e far tutto lui[38].

“Parliamo ora della terza acqua con cui si irriga il giardino, acqua corrente derivata da un fiume o da una fonte.

Qui il lavoro è ridotto di molto, non dovendosi far altro che immettere l'acqua nei canali. 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” [39].

¿Com' è?

- *“Il piacere, la soavità, le delizie che qui si godono sono incomparabilmente più grandi che in passato, perché qui l'acqua della grazia arriva alla gola, tanto che l'anima non può, né sa come avanzare, né come tornare indietro, soltanto bramosa di quella grandissima gioia. È come uno in agonia, già con la candela fra le mani,^[40] e che gode un inesprimibile contento per aver tanto desiderato di morire” [41].*
- *“...non mi par altro che un morire quasi del tutto alle cose del mondo e un tripudiare in Dio” [42].*
- *“Questa orazione mi fu concessa molte volte, e in abbondanza, circa cinque o sei anni fa. Ma siccome non la capivo, né avrei saputo manifestarmi, avevo deciso, giunta a questo punto, di dirne poco o niente. Benché vedessi che era molto più intima della precedente, tuttavia capivo che non era un'unione piena di tutte le potenze, e confesso che non riuscivo a discernere né a comprendere dove ne fosse la differenza” [43].*
- *“Qui le potenze non possono far altro che occuparsi di Dio” [44].*

Effetti dell'orazione.

- *“O mio vero Signore e Gloria mia, che croce pesantissima e leggera avete preparato per chi arriva a questo punto! Leggera, perché soave; pesante perché in certi momenti non si è capaci di sopportarla. Tuttavia, non si vorrebbe esserne liberi, se non per venire con Voi. Ma quando l'anima pensa che non vi ha ancora servito e che vivendo vi può alquanto servire, vorrebbe caricarsi di croci assai più gravi, e non mai morire sino alla fine del mondo. Dimenticherebbe ogni suo interesse, se potesse rendervi un minimo servizio. Non sa cosa desidera, e intanto si accorge di non desiderare che Voi” [45].*
- *“Insomma le virtù restano meglio radicate che nella precedente di quiete. L'anima stessa se ne avvede e conosce d'essersi mutata in altra. Senza accorgersi, comincia a compiere grandi cose, grazie al profumo di quei fiori che il Signore fa sbocciare affinché essa riconosca d'essersi fatta virtuosa, ma non già per suo merito - ché a tanto non sarebbe riuscita neppure nello spazio di molti anni, - ma unicamente per bontà del celeste giardiniere che la rese tale in un istante. L'umiltà di cui si sente ripiena è molto più grande e più profonda di prima, e riconosce di non aver fatto né poco né molto, ma solo di aver acconsentito all'azione di Dio, accettando volentieri le sue grazie” [46].*
- *“Qui succede spesso - e in modo speciale a me - che il Signore raccolga così bene la volontà e l'intelletto da sembrare che quest'ultimo non discorra più, ma resti assorto nel godimento di Dio, come uno che trovandosi innanzi a grandi meraviglie, non sappia dove fermare lo sguardo, lo porti or qua or là, senza osservarne bene nessuna. La memoria rimane libera, e credo anche la fantasia. Ma questa, vedendosi sola, scatena una guerra incredibile, cercando di mettere tutto a soqqadro. A me dà molto fastidio e l'abborrisco. Spesso, per non esserne disturbata, prego il Signore di volermela sospendere” [47].*

Che fare allora?

- *“A questo punto mi pare che venga bene quello che le ho già detto: abbandonarsi completamente fra le braccia di Dio. Vuole Egli portare l'anima in cielo? Nulla di meglio. All'inferno? Non si affligga perché vi andrebbe con il suo Bene. Vuole toglierla dal mondo? È quello che desidera. Vuole che viva per mille anni? Sia pure. Ella insomma non è più di sé, ma solo di Dio. Ed Egli ne disponga come di cosa propria, né d'altro ella si curi” [48].*

Diferencia de esta estado de oración la pasada (oración de quietud)

- *“Pare che sia identico a quanto avviene nell'orazione di quiete, ma in parte ne è diverso, perché in quella l'anima non osa muoversi né distrarsi, assorta nell'ozio santo di Maria, mentre in questa può fare pure da Marta. Fa insieme vita attiva e contemplativa, attende ad opere di carità, a pie letture e a quanto concerne il suo stato, benché l'intelletto e la memoria non siano del tutto padroni di sé e capiscano che la parte migliore dell'anima è in tutt'altre regioni. È come se ci venga a parlare una persona mentre stiamo parlando con un'altra: non si può prestare attenzione completa né all'una né all'altra” [49].*

Raccomandazioni...

- *“Sembra che qui il Signore abbia voluto dichiarare questi diversi stati di anima in un modo che quaggiù non potrebbe essere più chiaro. Lei ne parli con persona dotta e spirituale che sia pervenuta a questo grado, e se le assicura che mi sono spiegata bene, sappia che fu tutta opera di Dio e lo ringrazi molto. Intanto ripeto che col tempo lo comprenderà anche lei, e ne sarà molto contento. Ne goda fin d'adesso anche se ancora non ne ha la grazia. Quando il Signore le darà di comprenderlo, capirà pure, con la sua intelligenza e istruzione, quello che ora ho scritto” [50].*

1.4 Si sente di godere un bene che ha in sé ogni bene, ma senza comprenderlo [51].

“Nei diversi modi di orazione di cui ho parlato, il giardiniere deve far sempre qualche cosa, benché negli ultimi gradi il lavoro sia accompagnato da tanta gioia e consolazione che l'anima non vorrebbe mai tralasciarlo, riportandone, più che un'impressione di fatica, una sensazione di gaudio. Ma qui non vi è che un sentimento: quello della gioia, senza sapere di che. Si sente di godere un bene che ha in sé ogni bene, ma senza comprenderlo. Tutti i sensi sono assorbiti in questo gaudio, e nessuno può occuparsi in altre cose, esterne o interne” [52].

a. Un tipo di orazione contemplativa... l'unione con Dio

Cos'è?

- “Sappiamo già cosa vuol dire unione: due cose distinte unite in una” [53].

Grazie ed effetti in questa orazione di unione.

- *“Ecco operarsi l'elevazione di spirito, o unione con l'amore celeste. Secondo me, v'è differenza tra elevazione e unione”* [54].
- *“Chi non l'ha provato pensa forse di no. Eppure, benché in fondo siano la stessa cosa, il Signore vi opera diversamente”*
- *“...perché nel volo di spirito il distacco dalle creature si effettua in maniera più rapida: per cui si vede che è una grazia speciale, benché, ripeto, sia o sembri una stessa cosa con l'unione...”*
- *“...Un fuoco piccolo è sempre fuoco come uno grande, ma non v'è alcuno che non ne veda la differenza, perché se nel fuoco piccolo si getta un piccolo pezzo di ferro, prima che si arroventi ci vuol del tempo, mentre in un fuoco grande, anche se il ferro è grosso, in pochissimo par cambiare di natura. Così mi sembra di queste due sorta di favori. Chi è arrivato ai rapimenti sono sicura che lo comprenderà”* [55].
- *“Da principio viene quasi sempre dopo una lunga orazione mentale: ogni tanto il Signore prende l'uccellino e lo mette nel nido affinché si riposi. Avendolo visto volare a lungo sforzando l'intelletto e la volontà per arrivare a Lui e piacergli, lo vuol premiare sin da questa vita. E con che premio! Basta un istante per ripagarlo a sufficienza di tutto quello che ha sofferto.”* [56]

Effetti nella persona.

- *“Mentre l'anima sta così cercando il suo Dio, si sente come svenire per la forza di un soavissimo godimento: il respiro le manca”* [57]
- *“...le forze corporali svaniscono, tanto che senza un grande sforzo non può muovere neppure le mani;...”*
- *“...Le si chiudono gli occhi anche senza volerlo, e, se li tiene aperti, non vede quasi nulla;...”*
- *“...Se legge, non riesce a pronunciare una sillaba, e quasi neppure a rilevarla; vede d'averla innanzi, ma non essendo aiutata dall'intelletto, non è capace di leggerla, nemmeno volendolo;...”*
- *“...Ode, ma non capisce ciò che ode.”*
- *“I sensi non le servono più, anzi le sono piuttosto di danno perché le impediscono di stare in pace. Parlare? Nemmeno pensarlo, che non riuscirebbe a mettere insieme una parola; e se pure vi riuscisse, non avrebbe la forza di pronunciarla. Le energie corporali cedono a quelle dell'anima che aumentano sempre più per farla meglio godere. E un piacere molto grande e sentito si riversa pure nel corpo”* [58].

Effetti interiori.

- *“...l'anima sente di essere unita a Dio, e ciò con tanta convinzione che per nulla al mondo potrebbe lasciare di crederlo”.*
- *“Le potenze sono tutte sospese, e non si sa cosa facciano”.*
- *“La volontà è tutta occupata in amare, ma non sa come ama. L'intelletto, se intende, non capisce come intende, o, per lo meno, non comprende nulla”.* [59]

- *“Dopo questa orazione e unione, l'anima rimane con tanta tenerezza che vorrebbe struggersi in lacrime, non di pena, ma di gioia. E si trova tutta bagnata: le lacrime le sono cadute senza che essa se ne sia accorta, né sa quando, né come” [60].*
- *“L'anima ne esce così piena di coraggio che se in quel momento la facessero in brani per amore di Dio, ne accetterebbe il tormento con gioia. È l'ora delle grandi promesse e delle risoluzioni eroiche: i desideri sono ardenti, la vanità del mondo evidentissima, e si comincia ad abborrirla.*
- *I vantaggi sono molto più grandi ed elevati che non nelle orazioni precedenti, e l'anima si sente presa da una umiltà più profonda per vedere che un favore così sublime e straordinario non è dovuto ad alcuna sua diligenza, non avendo ella fatto nulla per ottenerlo e conservarlo, Vede la sua miseria e si riconosce indegnissima, perché se in una stanza entra molto sole, non vi è ragnatela che rimanga nascosta. È talmente lontana dalla vanagloria che le sembra impossibile poterne avere, avendo veduto con i propri occhi il poco o nulla che può fare, solo capace di appena acconsentire. Sembra che le porte dei sensi si chiudano, suo malgrado, per meglio godere di Dio. E vedendosi sola con Lui, che altro può fare se non amarlo? Né c'è da fargliene merito, perché non vede e non ode più nulla se non a prezzo di grandi sforzi. Dopo le si rappresentano con chiarezza la sua vita passata e le grandi misericordie di Dio senza che l'intelletto si stanchi nell'andarne in traccia, trovando pronto, in ciò, di che mangiare e intendere. Riconosce d'esser degna dell'inferno, ma vedendosi punita con tale abbondanza di delizie, si scioglie in inni di lode, come anch'io vorrei fare. - Siate benedetto o mio Signore, che da una pozza angusta così ripugnante come sono io, avete cavato un'acqua così limpida per la vostra mensa! Siate benedetto, o delizia degli Angeli, che vi degnate di tanto innalzare un miserabile verme!” [61]*

Raccomandazioni

- *“Quando un'anima si è tanto avvicinata a Dio da conoscere la differenza dei beni del cielo da quelli della terra e l'amore che Dio le dimostra, sente nascere in cuore una certa fiducia e sicurezza che da quello stato felice non le avverrà più di cadere. Parendole di vedersi già con la ricompensa, crede impossibile che abbia a lasciare ebbrezza tanto soavi e deliziose anche in questa vita per cose così basse e ignobili come i piaceri della terra. E così, con questa sicurezza, si fa rubare dal demonio la diffidenza che deve avere di sé, comincia a mettersi nei pericoli e, mossa da buono zelo, si fa a distribuire i suoi frutti senza alcuna misura, persuasa di non dover più temere di sé. Ciò non proviene da superbia perché vede ad evidenza che da sé non può nulla, ma da soverchia e immoderata confidenza in Dio, mentre dovrebbe pensare d'essere ancora un uccellino di primo pelo, incapace di volare, e che solo può uscire dal nido perché Dio lo porta fuori. Le sue virtù non sono abbastanza forti, manca di esperienza per accorgersi dei pericoli, e non conosce il danno che le proviene dal confidare in se stessa” [62].*
- *“Abbia fiducia nella bontà di Dio che è più grande di tutto il male che possiamo fare. Quando noi riconosciamo la nostra miseria e vogliamo tornare alla sua amicizia, Egli dimentica che gli siamo stati ingrati, né più ricorda le grazie che ci ha fatto e che sarebbero un motivo di più per castigarci. Anzi, esse lo inclinano a perdonarci più presto, come gente di casa che, come suol dirsi, ha mangiato il pane della sua mensa. Ricordino le sue parole e pensino a come ha fatto con me: **mi sono stancata prima io a offenderlo che non Lui a perdonarmi. Egli non si stanca mai di donare, né le sue misericordie possono esaurirsi: non stanchiamoci noi di riceverle!...**” [63]*

b. Altri tipi di orazione contemplativa... rapimenti ed estasi

“Vorrei saper spiegare con l'aiuto di Dio la differenza che passa fra l'unione e il rapimento. Quest'ultimo si chiama anche elevazione, volo di spirito, trasporto: tutti termini che indicano la stessa cosa, come pure estasi. Il rapimento supera di gran

lunga l'unione, per ragione degli effetti che sono molto più grandi, e per altre operazioni particolari. Mentre l'unione sembra principio, mezzo e fine del rapimento e si esplica solo nell'anima, il rapimento ha gli effetti molto più elevati e si esplica nell'anima e nel corpo” [64].

Rapimenti.

- “Durante questi rapimenti sembra che l'anima non sia più nel corpo, tanto che questo, sensibilmente, va perdendo il suo calore naturale e a poco a poco si raffredda, sebbene con indicibile gioia e contento. Nell'unione, essendo ancora padroni di sé, si può quasi sempre resistere, sia pure con dolore e violenza. Ma qui è impossibile, almeno il più delle volte. Sovente, prevenendo qualsiasi pensiero e cooperazione, il rapimento vi assale con tale impeto che improvvisamente vi sentite sollevare da quella nuvola, trasportati sulle ali di quell'aquila possente”. [65]
- “...spesso il corpo mi si faceva così leggero da sembrare che perdesse la sua naturale pesantezza, tanto che alle volte mi pareva di non toccare più terra con i piedi. Nel rapimento il corpo rimane come morto, nella impossibilità di fare qualsiasi movimento, e nella posizione in cui fu sorpreso: seduto, con le mani aperte o chiuse. Sebbene i sentimenti non si perdano che di rado, a me è successo di perderli del tutto, ma solo qualche volta e per poco tempo. Ordinariamente rimangono turbati, per cui pur non potendo fare alcuna azione esteriore, si continua a intendere e a percepire, ma come da lontano” [66].

Estasi e rivelazioni

“Una volta giunta a questa altezza, il Signore le comunica dei grandissimi segreti, perché in quest'estasi hanno luogo le vere rivelazioni, le visioni ed altre grazie segnalate. Ma tutto serve a rendere l'anima più umile, a fortificarla, a farle disprezzare le cose della terra e a meglio conoscere l'eccellenza del premio che Dio ha preparato per chi lo serve” [67].

Infine: le difficoltà sono tante, anche se grande è la determinazione a intraprendere il cammino dell'orazione. Lo facciamo sulla base della testimonianza di Teresa la quale ci assicura che le difficoltà sono nostre piuttosto che da parte di Dio. Dio vuole, la persona resiste perché ciò implica lasciare una strada già tracciata da noi per altre tracciate da Dio. E' vero: «quando eri più giovane ti vestivi da solo e andavi dove volevi; ma quando sarai vecchio tenderai le tue mani, e un altro ti vestirà e ti porterà dove tu non vuoi» (Gv 21, 18). Occorre allora che torniamo a de-siderare.

[1] 1M 1, 7

[2] C. 22, 1

[3] C. 22, 8

[4] “Ecco un avviso per coloro che sanno discorrere con l’intelletto e che da un pensiero ne traggono molti altri e molte altre riflessioni. Quanto a quelli che ne sono incapaci come me, non ho da raccomandare che di avere pazienza, attendendo che il Signore dia loro di che occuparsi mediante la comunicazione della sua luce. Possono così poco da sé, che l’intelletto, invece di aiutarli, serve loro d’imbarazzo” (V. 13, 11).

[5] 4M 1, 7.

[6] V. 13, 11

[7] V. 13, 11

[8] V. 13, 12

[9] V. 13, 22

[10] V. 13, 14

[11] C. 28-29; 4M 3, 1-13

[12] C. 28, 4

[13] C. 28, 6

[14] C. 28, 8

[15] C. 28, 6

[16] C. 28, 7

[17] *...e che voi potete molto per renderlo assai più prezioso.* (Manosc. Escor.).

[18] C. 28, 9

[19] C. 28, 10

[20] *... come gli piacque rinchiudersi nel seno della sua santissima Madre.* (Manosc. Escor.).

[21] C. 28, 11

[22] C. 28, 12

[23] C. 29, 7

[24] C. 25, 3

[25] V. 14-15

[26] V. 14, 2

[27] V. 15, 1

[28] V. 15, 4-5

[29] V. 14, 2

[\[30\]](#) V. 14, 4

[\[31\]](#) V. 14, 5

[\[32\]](#) V. 14, 5

[\[33\]](#) V. 15, 5

[\[34\]](#) V. 15, 11

[\[35\]](#) V. 15, 11

[\[36\]](#) V. 15, 14

[\[37\]](#) V. 15, 15

[\[38\]](#) V. 16-17

[\[39\]](#) V. 16, 1

[\[40\]](#) Era costume che nel ricevere l'estrema unzione il moribondo tenesse in mano una candela benedetta, nell'attitudine di quelle vergini prudenti che attendevano lo sposo con la lampada accesa fra le mani.

[\[41\]](#) V. 16, 1

[\[42\]](#) V. 16, 1

[\[43\]](#) V. 16, 2

[\[44\]](#) V. 16, 3

[\[45\]](#) V. 16, 5

[\[46\]](#) V. 17, 3

[\[47\]](#) V. 17, 5

[\[48\]](#) V. 17,2

[\[49\]](#) V. 17, 4

[\[50\]](#) V. 17, 8

[\[51\]](#) V. 18 - 21

[\[52\]](#) V. 18, 1

[\[53\]](#) V. 18, 3

[\[54\]](#) V. 18, 7

[\[55\]](#) V. 18, 7

[\[56\]](#) V. 18, 9

[\[57\]](#) Respirazione, respiro sibilante ...

[\[58\]](#) V. 18, 10

[\[59\]](#) V. 18, 14

[\[60\]](#) V. 19, 1

[\[61\]](#) V. 19, 2

[\[62\]](#) V. 19, 14

[\[63\]](#) V. 19, 15

[\[64\]](#) V. 20 - 21

[\[65\]](#) V. 20, 3

[\[66\]](#) V. 20, 18

[\[67\]](#) V. 21, 12