BREVE METODO di ORAZIONE TERESIANA
preghiera contemplativa per le necessità della Chiesa e del mondo

Così santa Teresa definisce la preghiera:

L'orazione, a mio parere, non è altro che un intimo rapporto di amicizia, nel quale ci si trattiene spesso da solo a solo con quel Dio da cui ci si sa amati (Vita 8,5).

UNA SANTA COCCIUTAGGINE

Facendo eco alle parole di Gesù nel vangelo (cfr. Gv 7,37-38), Teresa ci incoraggia e ci rassicura: *Pensate che il Signore invita tutti. (...) Tengo per certo che non fermandoci noi per via, arriveremo a bere di quell'acqua viva* (Cammino di Perfezione 19,15).
Dico che si deve prendere una risoluzione ferma e decisa di non mai fermarsi fino a che non si abbia raggiunto quella fonte (CP 21,2). *Basta che la nostra risoluzione sia costante. Il mio Dio non è meticoloso, né si ferma tanto in piccolezze. Anzi vi sarà grato per il poco che gli date* (CP 23,3).
Soltanto una persona audace e coraggiosa come S. Teresa si può buttare nell'avventura della preghiera, perché imparare a pregare è faticoso!

ABITARE LA NOSTRA INTERIORITÀ

Alla scuola del vangelo, Teresa raccomanda la solitudine per raccogliersi in se stessi e disporsi all'incontro con il Signore (cfr. Mt 6,6): *Sua Maestà ci insegna a pregare in solitudine* (CP 24,4).
Per molto basso che l'anima parli, Egli, che le è vicino, l'ascolta sempre. E per cercarlo non ha bisogno di ali perché basta che si ritiri in solitudine e lo contempli in se stessa (CP 28,2)

Per entrare in preghiera si può cominciare facendosi un segno di Croce con calma e consapevolezza.

Quindi socchiudere gli occhi e mettere da parte ogni preoccupazione che non sia stare alla Presenza di Dio*: Occorre farsi un po' di violenza per raccogliersi e contemplare il Signore nel proprio interno* (CP 26,8). *Non si può parlare con Dio nel medesimo tempo che con il mondo…ascoltando ciò che si dice all'intorno, o fermandosi a quanto vien loro in mente, senza alcuna cura di raccogliersi* (CP 24,4).
Infatti i sensi si ritirano dalle cose esteriori(...). Gli occhi si chiudono spontaneamente per non vedere più nulla, mentre lo sguardo dell'anima si acuisce di più (CP 28, 6).

Teresa consiglia di iniziare con un breve esame di coscienza, non per cadere nello scoraggiamento constatando la nostra povertà, ma per cantare le misericordie del Signore nella nostra vita: *Considerate chi è Colui con cui parlate e chi siete voi* (CP 22,1). *Sì, o Bontà infinita del mio Dio, vedo chi siete voi e chi sono io, e nel vedervi da me così diverso, o delizia degli angeli, vorrei consumarmi tutta in amarvi! O come sopportate chi solo vi permette di stargli vicino! Che buon amico dimostrate di essergli, Signore! Come lo favorite e con quanta pazienza sopportate la sua condizione aspettando che si conformi alla vostra! Questo io so per esperienza, e non capisco, o mio Creatore, perché il mondo non corra tutto ai vostri piedi per intrecciare con voi questa amicizia. Se si avvicinassero, diventerebbero buoni anche i cattivi* (Vita 8,6).

CRISTO IN NOI: SPERANZA DELLA GLORIA

Il passo seguente e fondamentale è prendere coscienza che Dio, in Gesù suo Figlio, è presente; che ognuno di noi è di fronte a Lui o Lui è al nostro fianco, o meglio ancora è in noi. Per fare orazione non basta pensare a … ma occorre instaurare una relazione personale di amicizia con il Signore. Questo contatto si realizza "rappresentandosi" Cristo nella sua umanità: *Immaginatevi il Signore in persona vicino a voi* (CP

26,1). Questa rappresentazione non è tanto di tipo visuale, ma nell'ordine della fede, di una fede viva che crede e percepisce, senza vederla, come al buio, la Presenza di Cristo. Teresa dà molta importanza all'Incarnazione: questa Presenza ha tutto il realismo, il colore, la consistenza di una vicinanza tale che *non è necessario alzare la voce*: *Per quanto sommessamente l'anima parli, Egli è così vicino a noi che ci sente* (CP 28,2).
Teresa propone alcuni mezzi per nutrire questo incontro.

✸ Il Padre Nostro, sintesi di ogni preghiera cristiana, personalizzandolo in questo modo: *Poiché siete sole cercatevi una compagnia. E quale può essere la migliore se non quella del Maestro che vi ha insegnato la preghiera che state per recitare? Immaginate quindi che vi stia vicino, e considerate l'amore e l'umiltà con cui vi istruisce. Fate il possibile per stargli sempre dappresso. Se vi abituate a tenerlo vicino, ed Egli vedrà che lo fate con amore e cercate ogni mezzo per contentarlo, non solo non vi mancherà mai, ma come suol dirsi, non potrete mai togliervelo di torno. L'avrete con voi dappertutto e vi aiuterà in ogni vostro travaglio* (CP 26,1).

✸ La sua Parola, perchè Gesù è presente in essa: *Amo molto le parole del vangelo. Esse mi raccolgono più che non i migliori libri. Mi avvicino dunque al Maestro della Sapienza ed Egli mi suggerirà qualche pensiero che forse gli piacerà* (CP 21,4). *Meditate le parole che cadono dalla sua bocca divina, e comprenderete fin dalla prima di quale amore vi circondi* (CP 6,10). Non importa riuscire ad immaginarsi il volto del Signore che ci parla o altri dettagli, ma soltanto percepire la sua vicinanza nella sua umanità. Questo è già stare alla sua presenza. Se non sapete cosa dire a Gesù raccontategli gli avvenimenti di oggi e commentateli: *Gli parli umilmente…, gli racconti le pene che soffre, gliene chieda il rimedio* (CP 28, 2). La differenza tra il pensare e il pregare è che quando pensiamo, generalmente parliamo a noi stessi. Quando preghiamo parliamo con Gesù: *Cristo si fa vostro servo, vuole che voi siate le padrone, e si accomoda in tutto alla vostra volontà. Se siete nella gioia potrete contemplarlo risorto… Se invece siete afflitte o nei travagli potete contemplarlo mentre si reca al giardino degli ulivi… 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* (CP 26, 4-5).

GUARDARLO GUARDARVI

Insieme al colloquio con Cristo, Teresa propone a tutti un semplicissimo modo di preghiera contemplativa che consiste semplicemente nel guardare Gesù presente in noi: immaginate Gesù... Sta guardando voi... Tutto quello che dovete fare è guardarlo guardarvi... *Non vi chiedo già di concentrarvi tutte su di Lui, formare alti e magnifici concetti ed applicare la mente a profonde e sublimi considerazioni. Vi chiedo solo che lo guardiate. Sappiate che Egli non vi perde mai di vista… non aspetta che un vostro sguardo per subito mostrarvisi quale voi lo bramate. Ama tanto questo sguardo, che per averlo non lascia nulla di intentato* (CP 26,3). *Tenete gli occhi fissi su di Lui* (CP 2,1). *Gesù ci guarda con amore ed umiltà* (CP 26,1).
Questo tipo di preghiera può durare tutto il giorno: immaginatevi Gesù al vostro fianco durante le vostre occupazioni e lanciategli degli sguardi silenziosi pieni di amore…Per molti risulta difficile immaginare Gesù che li guarda con amore, questo perché la loro immagine di Gesù è quella di una persona dura ed esigente, qualcuno che, pur amandoli, li ama solo se sono buoni.
Il secondo atteggiamento è per loro ancora più difficile da accettare. Che Gesù possa guardarci con umiltà...? Impossibile! Questo perché, ancora una volta, non abbiamo capito veramente Gesù: si è fatto nostro servo e nostro schiavo, colui che lava i nostri piedi, colui che liberamente muore la morte di uno schiavo per amore nostro.

CONCLUSIONE

Concludere la nostra preghiera offrendola per le necessità dell'umanità e della Chiesa, *per il mondo in fiamme* … (CP 1,5). Il vero frutto dell'orazione sarà la disponibilità alla volontà di Dio: *Camminiamo insieme, Signore: verrò dovunque voi andrete, e per qualunque luogo passerete, passerò pur io* (CP 26,6); e la carità verso i fratelli: *Procurate di essere le ultime e le schiave di tutte… Questo è il fine dell'orazione: produrre opere ed opere* (7 Mansioni, 4, 6.8.).