

SIGNORE, INSEGNACI A PREGARE (Lc 11,1)

Teresa impara a pregare... pregando. Guardando a lei nasce in noi la stessa domanda che i discepoli fecero a Gesù: *Insegnaci a pregare*. Teresa non ha molto di proprio da offrire. Si sente piccola e alle sue sorelle che le chiedono di insegnare loro a camminare sulla strada della preghiera propone semplicemente il *Padre nostro*. Teresa è maestra perché guarda incessantemente il suo Maestro: **Gesù**.

Immaginatevi questo nostro Signore vicino a voi e considerate con quale amore e con quanta umiltà vi istruisce; credetemi, fate il possibile per non privarvi di un così buon amico. Se vi abituerete a tenervelo vicino, se egli vedrà che lo fate con amore e che vi adoperate a farlo contento, non potrete togliervelo d'attorno; starà sempre con voi; vi aiuterà in tutte le vostre difficoltà; l'avrete con voi dappertutto. Pensate che è una cosa da poco aver sempre al fianco un tale amico?

Non vi chiedo ora di concentrare tutto il vostro pensiero su di lui, né di fare molti ragionamenti né profonde e sublimi considerazioni con la vostra mente: vi chiedo solo di guardarlo. E chi può impedirvi di volgere gli occhi della vostra anima, anche solo per un attimo, se non potete di più, a questo Signore? (cf. *Cammino di Perfezione* 26,1-5).

La preghiera dei figli

La conversione di Teresa (*Vita* 9) si può leggere come un recupero della sua fede di bambina, quando, desiderosa di conoscere la Verità, pensava di affrontare il martirio per ottenere i beni del cielo (*Vita* 1, 4-6). In lei era innata una ricerca desiderosa di Dio. Allora pensava di conquistarsi i beni del cielo. Dopo essersi scontrata con la sua fragilità affettiva, si lascia conquistare da Gesù piagato e mette ogni fiducia in lui (*Vita* 9, 3). **La più alta forma di preghiera è anche la più semplice**, la più piccola evangelicamente. Il bambino, il figlio è chi sa fidarsi. Dopo essere usciti dall'infanzia si deve lottare tutta la vita per recuperarla. Solo allora potremo avere le idee chiare sulla preghiera: la preghiera è un incontro con nostro Padre

attraverso l'umanità di Gesù. Non si deve cercare altro... né pace, né gusto, né rilassamento.

Un'impresa a due

Non siamo noi che preghiamo ma **è Gesù, nostro fratello e maestro, che prega in noi**. E' lui che, insegnandoci a pregare il Padre suo e nostro, si è impegnato a pregare in noi ogni volta che ci disponiamo a questo intimo colloquio con il Padre. La preghiera è un'impresa a due, è comunione con Gesù. Già questa consapevolezza è preghiera.

Una preghiera sempre ecclesiale

La preghiera è sempre **per la Chiesa**, per l'umanità, anche se è un incontro personale. Con il *Padre nostro*, sintesi di ogni preghiera cristiana, noi non soltanto preghiamo per i nostri fratelli e sorelle, ma prestiamo loro la nostra voce. Non siamo chiamati a diventare specialisti della preghiera, ma apostoli!

Vivere pregando

La preghiera comporta sempre un impegno nella vita. Per questo Gesù ci parla di pane quotidiano, di perdono da donare ai fratelli, di peccati che richiedono il perdono del Padre, della sua volontà da compiere. Teresa propone **l'amore fraterno**, la **libertà** da tutto ciò che non è essenziale e **l'umiltà** come tre virtù che ci permettono di trasformare la vita in preghiera, giorno dopo giorno. L'umiltà è la virtù della verità di se stessi: preziosi agli occhi di Dio, consci della nostra fragilità e debolezza.

Come pregare?

Teresa insegna che pregare ad alta voce, pregare mentalmente in silenzio e la contemplazione non sono tre tappe di un percorso, ma sono tre modi altrettanto nobili di pregare e il *Padre nostro* li contempla tutti e tre. L'essenziale è **essere consapevoli** di Colui al quale stiamo parlando e della presenza di Gesù che in noi prega Padre e ci insegna a pregare con amore. Questo significa **mettersi alla presenza di Dio o rappresentarsi l'Umanità di Cristo Gesù** a partire dalla rivelazione del vangelo.

Il *Padre nostro* è la preghiera consigliata da Teresa e che commenta nel suo libro di "formazione": *Il Cammino di Perfezione*.

L'atteggiamento di base è assumere i sentimenti del Figlio, **diventare sempre più figli**. Se la nostra preghiera è rivolta al Padre non può che essere una richiesta di ciò che gli sta a cuore, un sintonizzarsi sui suoi desideri: *Sia fatta la tua volontà*.

Spiegando il *Padre nostro* Teresa immette la dottrina sul **raccoglimento**: scendere nel cielo della nostra anima dove abita questo Padre, dove noi possiamo santificare il suo nome compiendo la sua volontà. E' un movimento di discesa in noi stessi e di distacco da ciò che ci circonda: cercare la solitudine, chiudere gli occhi, tacere, fare attenzione a ciò che ci abita o ci agita... fino a **scoprire in noi la presenza** di Dio Padre e di Gesù. Fare attenzione a questa presenza è per Teresa un predisporci alla contemplazione, che è invece puro dono di Dio, momento della preghiera in cui noi dobbiamo soltanto accogliere ciò che lui vuole compiere in noi. E' guardare Gesù con gli occhi della fede nel mistero della sua presenza nella mia umanità. Più questo sguardo è pieno di desiderio e più Gesù si manifesterà a noi.

Il fine della preghiera è l'incontro con il Padre, il diventare sempre più figli per essere **inviati ai nostri fratelli**. Dio è presente in noi ma anche in ciascuno dei nostri fratelli e delle nostre sorelle. Impariamo la fraternità pregando.

Mistica del quotidiano

Se il cuore dell'insegnamento di Teresa è prendere la santa abitudine di stare alla presenza di Dio, di Gesù durante la preghiera, allora qualsiasi cosa che il cristiano fa con questa consapevolezza diventa preghiera! Gesù ha detto di **pregare sempre** senza stancarsi (Lc 18,1) ma questo comando non si esegue in modo meccanico, in realtà è uno stato del cuore.

Pregare incessantemente è **rendere grazie in ogni cosa**, è diventare "eucaristici" per contagiare la gioia della preghiera. L'essenziale del culto non è la ritualità, ma il legame con Dio, in Cristo. Se questa relazione è viva ogni momento della giornata può diventare una liturgia di lode e di ringraziamento.

Teresa non fa coincidere la preghiera con i momenti di raccoglimento. Ci si può appartare almeno con il cuore anche **in mezzo ai doveri quotidiani**:

Altrettanto è avvenuto, oltre che alla persona di cui parlo, anche a varie altre di mia conoscenza. Alcune non le vedevo da qualche anno, ed anche più. Domandando loro in che modo avessero trascorso quel tempo, apprendevo che erano state occupate in continue opere di obbedienza e carità. Ma le scorgevo così innanzi nelle vie dello spirito che ne rimanevo stupita.

Coraggio quindi, figliole mie! Non affliggetevi se l'obbedienza v'impiegherà in opere esteriori! Vi mettesse pure in cucina, il Signore verrebbe ad aiutarvi, interiormente ed esteriormente, là fra le pentole: siatene persuase (*Fondazioni* 5,8).

Quanto più una persona è libera interiormente e docile alla volontà di Dio, tanto più progredirà nella preghiera “dei figli”. Essere figli significa rinunciare al proprio progetto, anche se buono e santo, per accogliere il progetto del Padre per noi. Così ha fatto Gesù. Teresa è maestra di preghiera non perché insegna dei metodi, ma perché svela i “trucchi” per andare a Dio direttamente! Per lei ogni cristiano è chiamato ad essere orante e missionario.

S. Giuseppe

Teresa ha sempre avuto una devozione straordinaria per S. Giuseppe. Lo sceglie come “**maestro di preghiera**”:

Chiedo solo per amore di Dio che chi non mi crede ne faccia la prova, e vedrà per esperienza come sia vantaggioso raccomandarsi a questo glorioso Patriarca ed essergli devoti. Gli devono essere affezionato specialmente le persone di preghiera, perché non so come si possa pensare alla Regina degli angeli e al molto da lei sofferto col Bambino Gesù, senza ringraziare S. Giuseppe che fu loro di tanto aiuto.

Chi non avesse maestro da cui imparare a pregare, prenda per guida questo Santo glorioso, e non sbaglierà (*Vita* 6,8).

Teresa sceglie come maestro un uomo che, nel vangelo, non ha mai pronunciato una parola, che non ha predicato e che scompare nel nulla dopo aver compiuto l'opera che il Padre gli ha affidato. Costui per Teresa è un maestro di preghiera! Come? Unicamente perché nel vangelo si legge che Giuseppe ha sempre fatto la volontà di Dio,

senza discutere. E' la vita quotidiana il luogo della "preghiera incessante", della contemplazione del progetto di Dio in noi.

Del modo di pregare di S. Giuseppe non sappiamo nulla, ma dal vangelo trapela la sua fede gigantesca, silenziosa e umile. Giuseppe è "giusto" perché aggiusta le sue vie su quelle di Dio.

Teresa ha intuito che per tutto questo Giuseppe è maestro di preghiera in questa continua ricerca della volontà di Dio anche nella "notte". Teresa ci propone come modello uno come noi in tutto... uno come lei.