Carlo Maria Martini

Teresa d'Avila maestra di preghiera

ANCORA

Le meditazioni raccolte in questo libro – pubblicate per la prima volta nel volume *Solo Dios basta* (Àncora, 1995) – sono state tenute durante un pellegrinaggio ad Avila con un gruppo di preti della diocesi di Milano, svoltosi nel febbraio 1995.
I testi di Carlo Maria Martini, trascritti dalla registrazione, non sono stati rivisti dall'autore.
I titoli e le note a piè di pagina sono redazionali.

Immagine di copertina:
Anonimo del XVI secolo, *Ritratto di santa Teresa d'Avila*

© 2015 ÀNCORA S.r.l.

ÀNCORA EDITRICE
Via G.B. Niccolini, 8 - 20154 Milano
Tel. 02.345608.1 - Fax 02.345608.66
editrice@ancoralibri.it
www.ancoralibri.it

N.A. 5522

ÀNCORA ARTI GRAFICHE
Via B. Crespi, 30 - 20159 Milano
Tel. 02.6085221 - Fax 02.6080017
arti.grafiche@ancoralibri.it

ISBN 978-88-514-1555-6

MISTO
Carta
FSC
FSC® C108340

Prima meditazione

Riflessioni preliminari sull'orazione mentale

Introduzione

Questi giorni di pellegrinaggio sono sopravvenuti come all'improvviso, come una grazia del momento, a cui non mi ero predisposto. Mi sento poco preparato e con un certo timore.

Un *luogo* come Avila, con i valori che rappresenta, incute infatti soggezione e trepidazione; si avverte di essere di fronte a una grande montagna e non si sa da che parte scalarla; c'è forse qualcosa di troppo alto per noi nell'esperienza di santa Teresa e di san Giovanni della Croce, della loro tradizione carmelitana.

Trepidazione anche perché il *tema* della preghiera è vasto quanto un oceano; ciascuno cerca di nuotare come può, ma resta difficile parlarne e si rischia di divagare.

Un terzo motivo di timore è legato alla *differenza* tra un tipo di preghiera tipicamente monastica e la preghiera apostolica del presbitero.

Tutte ragioni che mi rendono impari a penetrare nel tema, e mi affido perciò alle preghiere che

le monache del Monastero di San Giuseppe ad Avila elevano per noi al Signore, all'intercessione di Teresa di Gesù, di Giovanni della Croce, di Ignazio di Loyola, così da compiere un cammino significativo.

Alcune premesse

Pongo una premessa riguardante il tema, una sulle domande che ne emergono, infine una sulle fonti da cui ci lasceremo guidare.

Il tema

È ovvio che in un luogo come Avila il *tema* non può essere che quello della preghiera e in particolare della preghiera mentale, che non è né la celebrazione eucaristica, né la Liturgia delle ore, né altre orazioni vocali obbligate.

Mentre la liturgia, l'Ufficio divino, possono essere computati secondo una misura esteriore (è un *opus Dei* che ho adempiuto o meno), mentre la preghiera obbligata vocale ha la misura delle parole da pronunciare, dei gesti da compiere, la preghiera mentale è un "addentrarsi al di là", è molto sottile da misurare e da verificare. L'unica sua misura è in qualche modo l'orologio; l'orologio però misura solo un tempo quantitativo, che non toglie la domanda se sia stato veramen-

te tempo di preghiera. Ci fa addentrare in un territorio misterioso, è fatta nel segreto, quindi sfugge al controllo e allo stimolo della sanzione esteriore; è una scelta personale che mette in gioco il nostro coraggio o la nostra pigrizia. Corrisponde, in fondo, alle parole di Gesù: «Va', chiudi la tua porta dietro di te e prega tuo Padre nel segreto». Tale è la preghiera di cui parla santa Teresa.

Se il prete non celebra l'Eucaristia, la gente se ne accorge, si informa se è malato, va a bussare alla porta; ma se non pratica la preghiera mentale nessuno se ne accorge. Per questo l'ho definita una scelta personale su cui si gioca al massimo il nostro coraggio o la nostra pigrizia: siamo noi e solo noi, non ci sono altri a ricordarcela e a richiamarci.

Le domande

Sorgono allora delle *domande* inevitabili. La prima è sulla *necessità*: è importante la preghiera mentale? C'è davvero bisogno di essa, accanto alla preghiera vocale d'obbligo? Non è sufficiente la celebrazione eucaristica e la Liturgia delle ore?

Interrogativi che ci si pone quando dobbiamo lottare per questa preghiera: val la pena di lottare, di fare tanti sacrifici per qualcosa che non sappiamo bene se è necessario?

Una seconda domanda è sui *metodi*: c'è un metodo, e qual è? Si può capire se la preghiera mentale è fruttuosa oppure se ho battuto l'aria e ho perso tempo? C'è il rischio che diventi addirittura fuorviante o illusa o falsa? E, se c'è un metodo, è possibile impararlo?

Domande di questo tipo affiorano tutte le volte che usciamo da situazioni facili e pacifiche, in cui la stessa preghiera mentale segue un po' i ritmi quotidiani (come in Seminario). Ci accorgiamo allora che essa è difficile, ci scivola tra le mani, ci sfugge, e possiamo pensare che era un'illusione, ma più ancora che non ne siamo capaci, che è un'idea dei padri spirituali, di santa Teresa, dei santi: una realtà giusta e bella, ma non per noi. Così arriviamo a credere che si potrebbe farne a meno, che in fondo abbiamo già la messa, il breviario e quella *lectio* che facciamo per preparare le omelie.

Inizia a questo punto un processo un po' ambiguo di autogiustificazione: non ho tempo ed eventualmente la riprenderò domani, quando non avrò più l'impegno dell'oratorio feriale o quando saranno terminate le visite alle famiglie. A poco a poco la preghiera mentale, o personale, viene emarginata. Tuttavia ne avvertiamo presto gli effetti dolorosi: anche la Liturgia delle ore diventa faticosa e talora la stessa celebrazione eucaristica diviene pesante, abitudinaria, formale. Lo stato di

fatica, che ha origine proprio nell'abbandono della preghiera personale, si diffonde gradualmente nella vita, rendendo difficile mettere ordine nei pesi quotidiani da portare. Il problema della preghiera mentale si pone dunque non in sé, ma nelle sue conseguenze: esiste nella Chiesa come crisi, come carenza, perché, se viene a mancare, anche tutte le altre forme di preghiera finiscono col ridursi a gesti esteriori, a esecuzioni, ad adempimenti esterni, che durano poco o si trascinano con estrema fatica.

Credo che tale grave crisi nella Chiesa segni oggi non soltanto la vita sacerdotale, ma la stessa vita consacrata, in particolare quella di tipo apostolico.

E noi siamo chiamati a riflettere su questa crisi che tocca e riguarda ciascuno di noi.

Le fonti

Ci riferiamo anzitutto a *Teresa d'Avila*, perché è la santa che ha vissuto in se stessa come icona, e più efficacemente ha teorizzato, il tema della preghiera personale, dei suoi metodi, dei cammini di orazione, della sua necessità e somma utilità, delle sue gioie e delle sue prove. Con lei e con Giovanni della Croce la preghiera mentale è stata messa al centro dell'attenzione della Chiesa. Certamente anche Ignazio di Loyola ha molto

operato per rendere popolare la pratica di questa preghiera, per darle uno schema e delle regole. Però i due santi carmelitani sono quelli che l'hanno illustrata nel dettaglio della dottrina e con l'esempio della vita, ne hanno tracciato l'itinerario, hanno descritto tale cammino con abbondanza di particolari, hanno usato i simboli della salita alla montagna e del castello dalle stanze innumerevoli. A loro ci ispiriamo e da loro ci lasciamo guidare, nella convinzione che con la preghiera personale sta o cade il nostro perseverare nelle prove del ministero, il nostro perseverare nella fede e nella speranza sapendo che, nel ministero, Dio ci è accanto.

Naturalmente la fonte primaria di riferimento è la preghiera personale di *Gesù*. Mentre potremmo obiettare che l'esperienza di Teresa e Giovanni della Croce è tipicamente monastica, quella di Gesù è chiaramente apostolica, vissuta da lui di giorno e di notte, nella solitudine e in mezzo alla folla, e in essa si radica la stessa possibilità per il cristiano di pregare. Tra l'altro Teresa d'Avila attinge proprio all'orazione di Gesù, al suo pregare personalmente e a lungo durante l'esercizio del ministero. Noi possiamo pregare perché Gesù ha pregato, possiamo pregare apostolicamente perché egli ha pregato apostolicamente: è la via della nostra preghiera, noi preghiamo in lui e a lui vogliamo essere sempre più uniti.

In terzo luogo, tutta la *Scrittura* ci offre numerosi esempi di preghiera personale, specialmente i Salmi, molti dei quali all'origine erano proprio preghiere individuali: di lamentazione, di richiesta di aiuto nell'angoscia, nella malattia, di richiesta di conforto e di luce; oppure preghiere di gioia e di lode.

Un'altra fonte irrinunciabile di riflessione sulla preghiera mentale è infine la nostra *esperienza personale nella preghiera*, sia positiva sia di fatica. Troppi libri rischiano di parlare della preghiera mentale a livello teorico, non considerando che si tratta di qualcosa di strettamente legato all'esperienza di ciascuno. Non esiste la preghiera in sé, esiste la *preghiera di*, la preghiera di me in questo momento, di te in questo momento. Perciò l'esperienza personale è fonte inesauribile e ineliminabile di ogni riflessione e a essa dovremmo ricorrere di più. La colluvie di libri sulla preghiera, di testimonianze, di metodi rischia, a mio parere, di estraniarci dalla nostra esperienza sofferta, dall'esperienza di delusioni, di paure, di angosce che attraversano la preghiera stessa. Se penso alla mia esperienza personale di circa sessant'anni mi sembra che, nonostante il tempo trascorso, devo ogni giorno ricominciare con fatica quasi da zero.

«L'anima mia ha sete di Dio»

L'icona di Gesù nel Getsemani

L'icona biblica più bella della preghiera personale difficile è Gesù nel Getsemani:

> «Giunsero intanto a un podere chiamato Getsemani, ed egli disse ai suoi discepoli: "Sedetevi qui, mentre io prego". Prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e cominciò a sentire paura e angoscia. Gesù disse loro: "La mia anima è triste fino alla morte. Restate qui e vegliate". Poi, andato un po' innanzi, si gettò a terra e pregava che, se fosse possibile, passasse da lui quell'ora. E diceva: "Abbà, Padre! Tutto è possibile a te, allontana da me questo calice! Però non ciò che io voglio, ma ciò che vuoi tu". Tornato indietro, li trovò addormentati e disse a Pietro: "Simone, dormi? Non sei riuscito a vegliare un'ora sola? Vegliate e pregate per non entrare in tentazione; lo spirito è pronto, ma la carne è debole". Allontanatosi di nuovo, pregava dicendo le medesime parole. Ritornato li trovò addormentati, perché i loro occhi si erano appesantiti, e non sapevano che cosa rispondergli» (Mc 14, 32-40).

Si insiste quattro volte sul fatto che *Gesù pregava*. Vengono poi sottolineati i *sinonimi*: «vegliate», non «siete riusciti a vegliare un'ora» con me. La preghiera appare inoltre nell'esortazione: «Vegliate e pregate» che è motivata: «per non cadere in tentazione». Si deve pregare perché «lo spirito è pronto, ma la carne è inferma».

Si indicano poi la *posizione* della preghiera: «Si gettò a terra»; il *contenut*o della preghiera: «Padre, tutto ti è possibile, passi da me questo calice, non però la mia ma la tua volontà»; le *resistenze* alla preghiera: il sonno irresistibile di Pietro, Giacomo e Giovanni, la loro ripugnanza, il loro intontimento, il loro sbalordimento, il loro non capire, non rendersi conto. È la resistenza al mondo della preghiera dell'anima incredula che dice: non c'è bisogno, non ha senso affaticarsi tanto, non c'è gusto.

Infine ci sono le *compagnie* della preghiera: paura, angoscia, tristezza, resistenza, ripugnanza. Paradossalmente Pietro e i suoi compagni non hanno né paura né angoscia né tristezza, perché non pregano. Gesù, che prega, le esperimenta.

La posta in gioco della preghiera personale è messa bene in luce: è una lotta di fede; che in alcuni momenti può essere facile, e però quando assume la sua figura più profonda è assai difficile. Noi ne rifuggiamo, come Pietro, non comprendiamo perché sia necessaria, e ci illudiamo di poterne fare a meno, dal momento che non cogliamo il senso dei tempi, l'incombere della tentazione; a un tratto quest'ultima sorprenderà Pietro e gli altri, che soccomberanno di fronte alla prova.

Una versione contemporanea di lotta per la preghiera

Per introdurmi nella domanda fondamentale di questa prima meditazione, ritengo utile leggere una versione contemporanea del Getsemani di questa lotta per la preghiera.

È l'esperienza di *suor Enrichetta Alfieri*, suora della Carità di santa Giovanna Antida Thouret, di cui abbiamo introdotto il 30 gennaio 1995 il processo di beatificazione[1].

Ella ha vissuto molti anni a San Vittore, come assistente del carcere (è morta nel 1951). Nel 1944, per aver tentato di aiutare dei prigionieri politici a passare dei messaggi, venne arrestata e chiusa in cella di isolamento, con la prospettiva della pena di morte o della deportazione nei lager.

Così racconta, ricordando il 23 settembre 1944, quando venne messa in cella:

> «Dopo i vari, ripetuti sforzi di tutto il pomeriggio [notate «sforzi di tutto il pomeriggio»!] di formulare qualsiasi breve preghiera [fatica e incapacità] mi posi in ginocchio e recitai il rosario intero, meditando così al vivo i misteri dolorosi come mai in vita mia. Da quel momento la preghiera e la meditazione divennero la mia unica occupazione, la mia forza nella reclusione. E non avevo detto tante volte alle povere detenute: "Se fossi al vostro posto spenderei tutto il

[1] È stata beatificata il 26 giugno 2011.

mio tempo nella preghiera?". Eccone venuto il momento. Che grazia poter pregare!».

Riflettiamo brevemente. Suor Enrichetta si trova in una situazione di crisi assai grave: sgomento, paura, rifiuto dell'ingiustizia, grida del cuore, turbinio interiore. Vorrebbe uscire dal marasma che la sconvolge e mettersi nelle mani di Dio; tuttavia il caos dei pensieri contrastanti non le lascia tregua ed entra in uno stato penosissimo: «mi sforzai di pregare». La sua è una situazione getsemanica. Ella vi entra con la persuasione che la preghiera è luogo di rifugio del cuore, luogo di ritrovamento della volontà di Dio, di ritrovamento della pace. Però avverte penosamente di dover attraversare un muro, un deserto, un Mar Rosso. È lo sforzo per *credere in pratica alla preghiera*; l'insistenza nella ricerca di una formula, un luogo, un metodo, una posizione. Infine li trova, la preghiera sgorga e suor Enrichetta comincia a sentirne i frutti. Vive il rosario non più come preghiera d'obbligo, bensì come avvio alla preghiera meditativa, quale esercizio profondo e semplice di preghiera personale. Ha scoperto la preghiera.

La domanda fondamentale

La domanda su cui imposto la riflessione che vi propongo è la seguente: che cosa cerco quan-

do chiedo di imparare a pregare? Quando dico: «Signore, insegnami a pregare!», oppure: «Come vorrei saper pregare!»? Che cosa chiede la gente quando domanda che si parli della preghiera personale, che si insegni a pregare? Che cosa attende, che cosa spera quando compra libri sulla preghiera mentale?

Avanzo tre tentativi di risposta. Anzitutto noi e la gente intendiamo raggiungere una situazione di benessere spirituale, di pace interiore, di dominio di sé. Vogliamo raggiungere una *sorta di unità interiore* che sentiamo essere minacciata e chiamiamo tale ricerca preghiera; c'è in fondo a noi il profondo desiderio di unità del *sé* e si intuisce vagamente che la preghiera è una via per arrivarvi. Anche suor Enrichetta voleva riconciliarsi con la sua sorte, uscire dal tumulto delle fantasie e delle angosce. Tuttavia dobbiamo ammettere che questo non basta, che non significa cercare Dio direttamente. La prima è una risposta riduttiva e psicologistica, pur se ha una sua verità.

Più a monte c'è il desiderio di essere in pace con la volontà di Dio, di consegnarsi davvero alla sua volontà, di sentirla ed essere uno con essa (c'era nella preghiera di suor Enrichetta e, soprattutto, in quella di Gesù nel Getsemani). Ogni slancio autentico di preghiera (che poi si esprime nelle diverse forme e, in maniera eccezionale, nella preghiera liturgica ed eucaristica) è mosso dal

desiderio di unirsi alla volontà di Dio, che intuiamo essere la nostra pace. «Non la mia ma la tua volontà si compia»: l'anelito di Gesù è presente in ogni scelta seria di voler pregare. Mettersi in stato di preghiera è una via per arrivare a essere conformi alla volontà di Dio, nella quale tutto diventa più chiaro e la nostra vita si riunifica. Il nostro generico bisogno di unità, qui si specifica: è unità con la volontà di Dio, principio della nostra esistenza.

Una terza risposta è prolungamento e chiarimento della seconda. L'ansia, lo slancio di pregare porta in sé, nella sua intenzionalità, *il desiderio di essere uno con la volontà di Dio informa permanente*, non episodica. È tale intenzionalità che anima la voglia di pregare e ce ne fa scoprire la molla più profonda: *è lo Spirito che prega in noi*, lo Spirito che compie in noi l'unità, lo Spirito che suscita in noi questo desiderio. È l'anelito da cui si lascia condurre suor Enrichetta nel carcere; è l'anelito che Pietro, Giacomo e Giovanni rifiutano perché non sanno che farsene, non ne colgono l'urgenza. È l'anelito che esprime invece in maniera perfetta Gesù: «Padre, non la mia ma la tua volontà si compia»; «c'è in me qualcosa che ripugna a questa volontà, ma si compia la tua su di me».

Sono convinto che dobbiamo raggiungere la preghiera personale in questa sua profondità: «L'anima mia ha sete di Dio, del Dio vivente»

(Sal 42, 3). È la sete del rapporto interpersonale amoroso con Dio, che non fa avvertire pace finché non si trova riposo in esso. Dunque è la preghiera personale che continuamente ci rivela, ci ricalibra quel desiderio profondo di essere sotto lo sguardo di Dio e in tensione verso una comunione totale con lui.

Come scrive Paolo: «Avete ricevuto uno Spirito di figli, che in voi grida "Abbà, Padre!"» (cf Rm 8, 15), perché vuole esprimersi pienamente. La preghiera personale è dare fiato, voce e spazio a questo grido dello Spirito che è in noi.

Il "prima" di ogni preghiera è lo Spirito Santo, che anela alla nostra comunione col Padre. La *dimensione contemplativa della vita*[2], intesa nel suo senso primario, significa fare appello all'orientamento a Dio che è in noi e che si rivela meglio nel silenzio. La gente cerca maestri di preghiera perché capisce che non insegnano solo la preghiera, ma la vita; insegnano come si va a Dio, come si vive il suo primato, insegnano l'essenziale dell'esistenza.

[2] Il titolo originale della meditazione – *«L'anima mia ha sete di Dio del Dio vivente» (Sal 42, 3); «Avete ricevuto uno spirito da figli adottivi per mezzo del quale gridiamo: "Abbà, Padre!"» (Rm 8, 15). Il "prima" della preghiera (a quindici anni da "La dimensione contemplativa della vita")* – intendeva rimandare alla prima Lettera pastorale scritta da Carlo Maria Martini alla diocesi di Milano (1980).

Per questo dobbiamo partire da Dio, ripartire da Lui che è in noi, come ho scritto nella *Lettera* introduttiva alle costituzioni sinodali[3]; da Dio che si rivela in noi, specialmente in situazioni di preghiera incoata.

Ciò che è essenziale nella nostra preghiera personale costituisce poi l'ingrediente di ogni pregare, dà anima alla preghiera liturgica, all'Eucaristia, cioè al nostro partecipare entrandovi, quale espressione del moto fondamentale dello Spirito.

Suggerimenti per la riflessione personale

Dopo aver cercato di rispondere all'interrogativo: «Che cosa cerco quando chiedo di imparare a pregare», vi suggerisco qualche domanda per la vostra meditazione personale.

* Trovo facile la mia preghiera? Fino a che punto la sento, invece, come problema, oppure non mi fa problema perché non me lo pongo seriamente?

* Come avverto il desiderio della preghiera personale? È presente in me o no?

* Faccio fatica a vivere nella preghiera l'unione con la volontà di Dio gustandola nella mia vita attuale? Come si esprime, cioè, nella preghiera

[3] Cf C.M. Martini, *Lettera di presentazione alla diocesi*, in Diocesi Di Milano, *Sinodo 47°*, Centro Ambrosiano, Milano 1995, pp. 15-46.

personale il mio unirmi alla volontà di Dio, il fare unità nella mia vita e riconciliarmi con essa, il leggere la mia vita nelle sue occasioni di verità?

* Quando in passato ho vissuto meglio questa sensazione di unità con la volontà di Dio attraverso la preghiera personale? Si è forse oggi attenuata, e perché? Oppure si è accresciuta, e attraverso quali forme?

Donaci, o Signore, di sentire dentro di noi il grido: "Abbà". Donaci di provare la sete di te, del Dio vivente che è dentro di noi, sete che talora rimane come assopita, come era assopito Pietro nel Getsemani. Concedici di saper vegliare oggi e sempre col tuo Figlio Gesù.