



**Vi chiedo solo  
che lo guardiate...**

# L'ORAZIONE MENTALE

testi scelti  
dalle opere di  
**SANTA TERESA DI GESU'**

*Santa Teresa ebbe la grazia di udire,  
un giorno, la voce di Gesù  
che le dettava nell'anima queste parole:*

*«Cercati in Me» e «CercaMi in te»*

Sebbene tutti siano sotto gli occhi di Dio, chi fa orazione lo è in modo speciale perché sente che Dio la guarda... Il gran bene che il Signore fa a un'anima quando la dispone ad applicarsi con buona volontà all'orazione. Anche se non vi porta tutte le disposizioni necessarie, purché vi perseveri con coraggio, nonostante le tentazioni, i peccati e ogni sorta di ricadute in cui la precipiti il demonio, tenga per certo che Dio la condurrà al porto di salute.

Oh come sopportate chi vi permette di stargli vicino! Che buon amico dimostrate di essergli Signore!...Ora, se Dio ha sopportato una creatura così misera come me, per la quale l'orazione è stato il rimedio di ogni male, chi dovrà ancora temere? Per cattivo che possa essere, dopo aver ricevuto le sue grazie non andrà molto che si emenderà...

Mi fanno compassione questi che servono Dio a loro spese. Non così chi pratica l'orazione. Le spese di costui le paga tutte il Signore; per un po' di violenza, gli dà tanta gioia da divenirgli leggero qualsiasi travaglio....

La porta per cui mi venero tante grazie fu soltanto l'orazione: essa chiusa, non saprei in che altro modo poterle avere...

*Santa Madre Teresa - Vita 8*

Voglio ora spiegare – perché alcune non lo sanno bene – che cos'è l'orazione mentale, e piaccia a Dio che noi la pratichiamo come si deve! Ma io temo ancora che costi molta fatica se non si cerca di acquistare le virtù necessarie, quantunque non in così alto grado come si richiede per la contemplazione. Cammino 16,6

Subito dopo, figlie mie, poiché siete sole, cercate di trovare una compagnia. E quale compagnia migliore di quella dello stesso Maestro che ci ha insegnato la preghiera che state recitando? 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 contentarlo, non potrete, come suol dirsi, togliervelo d'attorno; vi assisterà sempre; vi aiuterà in tutte le vostre difficoltà;

l'avrete con voi dappertutto. Credete che sia poca cosa aver sempre al fianco un tale amico? Cammino 26,1

Non vi chiedo ora di concentrare 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? Se potete guardare cose ripugnanti, non potrete guardare la cosa più bella che si possa immaginare? Eppure, figlie mie, il vostro Sposo non distoglie mai gli occhi da voi; ha sopportato da voi mille cattiverie e offese, senza che ciò sia bastato perché lasciasse di guardarvi. Sicché è troppo per voi, tolti gli occhi dalle cose esteriori di quaggiù, rivolgerli qualche volta a lui? Badate che egli, come dice alla sposa, non aspetta altro se non un nostro sguardo. Lo troverete sotto l'aspetto in cui lo avrete desiderato. Stima tanto questo sguardo che, per averlo, non trascurerà nulla. Cammino 26,3

Poiché non s'impara nulla senza un po' di fatica, per amor di Dio, sorelle, considerate per bene impiegati tutti

gli sforzi che in ciò spenderete; io so che se voi ci mettete tutto l'impegno, in un anno, o forse in sei mesi, ne verrete a capo, con l'aiuto di Dio. Considerate quanto sia breve questo lasso di tempo per trarne così gran guadagno, com'è quello di porre una ben salda base mediante la quale il Signore, volendolo, potrà innalzarvi a grandi cose, giacché scoprirà in voi la disposizione adatta, trovandovi vicine a sé. Piaccia a Sua Maestà di non permettere che possiamo mai allontanarci dalla sua presenza! Amen. Cammino 29,8

Come ho detto, è di grande interesse cercare di capire il modo per praticare bene l'umiltà: è questo un punto molto importante, indispensabile per tutte le persone che praticano l'orazione. Cammino 17, 1

Fate quello che dipende da voi, disponetevi alla contemplazione con la perfezione che ho detto, e state sicure che Egli non mancherà di concedervela, purché siate veramente umili e distaccate. Se non ve l'accorda, sarà per volervela riservare tutt'intera nel cielo. Finché siete quaggiù, vi vuol trattare da anime forti, dandovi da portare la croce, come Lui stesso l'ha portata. Cammino 17, 7

Lavoriamo dunque a questo scopo, e non soltanto per un anno, per due o per dieci, ma continuamente, per provare al signore che da parte nostra non lasciamo nulla d'intentato, e non dar a vedere che abbandoniamo l'impresa per codardia. Imitiamo i soldati, i quali, nonostante il loro lungo servizio, devono essere sempre pronti a qualunque incarico voglia affidar loro il capitano, essendo solo da lui che han da ricevere la paga. Cammino 18, 3

– Quando Iddio, sorelle, vi porterà a bere di quest'acqua, così come quelle che già la bevono, ne avrete piacere e intenderete che dominatore del mondo, e degli elementi non è che l'amore di Dio, purché sia forte, sgombro di ogni attacco terreno e superiore a ogni cosa. Cammino 19, 4

Perché credete, figlie mie, che io abbia voluto parlarvi del fine a cui siamo chiamate e mostrarvi il premio che ci attende prima della battaglia, parlandovi del bene che consegue dal giungere a bere alla fonte celeste di quest'acqua viva? È stato perché non vi affliggiate per le difficoltà e le contrarietà che presenta il cammino, ma

procediate in esso con coraggio e non vi stanchiate. Difatti, come ho detto, può darsi che dopo essere arrivate alla meta, quando non vi manca che abbassarvi per bere, abbandoniate tutto e perdiate questo bene, disperando di avere la forza di raggiungerla e di essere degne di tale dono. Pensate che il Signore invita tutti. Poiché egli è la stessa verità, non c'è da aver dubbi. Se il suo invito non fosse generale, non ci chiamerebbe tutti, e quand'anche ci chiamasse, non direbbe: «Io vi darò da bere». Avrebbe potuto dire: «Venite tutti, perché, infine, non perderete nulla, e io darò da bere a chi vorrà». Ma avendo detto, senza questa restrizione, «tutti», ritengo certo che a tutti coloro i quali non si fermeranno nel cammino, non mancherà quest'acqua viva. Il Signore, che ce la promette, ci dia la grazia di cercarla come si deve cercare, per quello che egli è! Cammino 19, 14-15

Torno dunque a coloro che voglio battere questa strada senza più fermarsi fino a che non siano giunti all'acqua viva...si deve prendere una risoluzione ferma e decisa di non mai fermarsi fino a che non si abbia raggiunto quella fonte.... Si tenda alla meta, ne vada il mondo intero!

*C 21,*



Quelle tra voi che sanno rinchiudersi in questo modo nel piccolo cielo della loro anima, ove abita Colui che la creò e che creò pure tutto il mondo, e si abituano a togliere lo sguardo e a fuggire da quanto distrae i loro sensi, vanno per buona strada e non mancheranno di arrivare all'acqua della fonte. Per id qui si cammina molto in poco tempo, come il viandante che in pochi giorni giunge al termine del viaggio se va per mare ed è favorito da buon vento... Queste anime, come suol dirsi, sono già in alto mare e benché non ancora del tutto staccate dalla terra, pure durante l'orazione fanno il possibile per staccarsene, raccogliendo i loro sensi in se stesse. C 28 , 5

Tornando ora a quello che dicevo, vorrei sapervi spiegare come la corte celeste del Santo dei Santi, che sta con noi, non impedisca all'anima di rimanersene in solitudine col suo Sposo, quando vuol rientrare in se stessa e chiudersi con Lui nel suo interno paradiso, mettendo alla porta tutte le cose del mondo. Ho detto quando vuole, perché dovete sapere che qui non si tratta di una cosa soprannaturale, ma di un fatto dipendente dalla nostra volontà e che noi possiamo

realizzare con l'aiuto di Dio, senza del quale non si può far nulla, neppure un buon pensiero. Non è del silenzio delle potenze che noi parliamo, ma di un loro assorbimento nell'anima.

Ciò si ottiene in vari modi, benché il principale, come è scritto in alcuni libri, sia sempre nel distaccarci da ogni cosa e avvicinarci interiormente a Dio. Dobbiamo ritirarci in noi stesse anche in mezzo alle occupazioni, essendoci sempre di gran vantaggio ricordarci di tanto in tanto, sia pure di sfuggita, dell'Ospite che abbiamo in noi, persuadendoci insieme che per parlare con Lui non occorre alzar la voce. Se ne prenderemo l'abitudine, Egli si farà sentire presente. C 29, 4-5

## **Escorial**

Quando li vede dunque presenti e desiderosi di servirlo, il capitano, che già conosce le attitudini di ciascuno, seppure non così bene come il nostro capitano celeste, distribuisce i compiti secondo le forze; se non fossero presenti, certo non assegnerebbe loro nessun compito,

né darebbe loro alcun premio. Pertanto, sorelle, datevi all'orazione mentale, e chi non lo potesse fare, a quella vocale, alla lettura e ai colloqui con Dio, come dirò in seguito. Non lasciate di pregare nelle ore di orazione stabilite per tutte. C 29, 2

Ora, ritornando a parlare di coloro che vogliono giungere a bere di quest'acqua di vita e vogliono arrivare alla stessa fonte, cioè come debbano cominciare, cosa – ripeto – di grande importanza, anzitutto devono partire bene . (Ho letto in qualche libro che si fa bene a ribadire questo principio, cosa che ho letto anche in altri, perciò mi sembra di non perdere nulla nel ripeterlo qui): occorre prendere una risoluzione ferma e decisa di non arrestarsi prima di raggiungere quella fonte, avvenga quel che avvenga, succeda quel che succeda, si fatichi quanto bisogna faticare, mormori chi vuol mormorare; bisogna tendere sempre alla meta, a costo di morire durante il cammino se il cuore non regge agli ostacoli che vi s'incontrano; sprofondi pure il mondo. C 35, 2

La differenza fra l'orazione mentale e vocale non consiste nel tener la bocca chiusa o no. Se, pregando

vocalmente, sono del tutto consapevole e persuasa di parlare con Dio, più attenta a lui che alle parole che dico, l'orazione mentale e vocale sono unite. C 37,1

Se uno sposo è tanto geloso da non volere che la sua sposa esca di casa o tratti con alcuno, non sarà certo una bella cosa non cercare di compiacerlo e non capire come sia giusto adeguarsi a tale desiderio, e non voler trattare con altri, poiché in lui si ha tutto ciò che si può desiderare!

Comprendere queste verità, figlie mie, è fare orazione mentale. .C 38, 1-2

Almeno questo po' di tempo che ci risolviamo a dedicargli – di tutto quello che sciupiamo per noi stesse o per chi non ce ne sarà grato – visto che vogliamo darglielo, diamoglielo libere da ogni altro pensiero, staccate da preoccupazioni terrene, e con ferma determinazione di non riprenderglielo mai più, nonostante le difficoltà, i contrasti o le aridità.

Consideriamo quel tempo come cosa non più nostra e pensiamo che ci può essere richiesto a buon diritto, se non vogliamo consacrarglielo interamente. C 39, 2

È, altresì, necessario cominciare con la sicurezza che, se non vogliamo lasciarci vincere, riusciremo vittoriosi; su questo non c'è il minimo dubbio: per quanto piccolo sia il guadagno che ne potremo ricavare, ci ritroveremo molto ricchi. Non temete che il Signore, dopo averci chiamato a bere a questa fonte, vi lasci morire di sete. Ve l'ho già detto e vorrei ripetervelo mille volte, perché il non conoscere bene la bontà del Signore per esperienza personale, anche se la si conosce per fede, rende le anime molto pavidie. C 39, 5

Già si è detto che non si può parlare nello stesso tempo con Dio e con il mondo, mentre altro non fanno quelli che recitano preghiere e al tempo stesso ascoltano quanto si dice intorno, o si soffermano a pensare a ciò che viene loro in mente, senza preoccuparsi d'altro. Si sa che non è cosa buona fare così. Ciò che noi possiamo fare è cercare la solitudine. Piaccia a Dio che ciò basti – ripeto – per comprendere con chi stiamo e quali siano le risposte del Signore alle nostre domande. Credete forse che egli taccia? Anche se non lo udiamo, parla chiaramente al cuore, quando è il cuore a pregarlo. È bene, una volta ammesso che dobbiamo essere in

solitudine, considerare che a ciascuna di noi il Signore ha insegnato e continua ad insegnare quest'orazione, e il Maestro non è mai così lontano dal discepolo d'aver bisogno d'alzare la voce, anzi gli è molto vicino. C 40,4

Ora, ritornando alla nostra orazione vocale, bisogna pregare in modo che senza rendercene conto, Dio ci conceda insieme l'altra, ma per questo – ripeto – occorre pregare come si deve. C 42, 1

Si chiama orazione di raccoglimento, perché l'anima raccoglie tutte le potenze e si ritira in se stessa con il suo Dio. Lì il suo Maestro divino viene e riesce più presto che in qualunque altro modo a istruirla e a concederle l'orazione di quiete. Raccolta, infatti, in se stessa, può meditare sulla passione, rappresentarsi il Figlio di Dio ed offrirlo al Padre, senza stancare la mente alla ricerca di lui sul Calvario o nell'Orto degli ulivi o flagellato alla colonna. C 47, 1

Oh, se ci fosse qualcuno capace di spiegare come può questa santa compagnia, che circonda il Santo dei Santi che abita nelle anime, non impedire all'anima di

ritrovarsi sola con il suo Sposo, quando ella, raccolta nel suo intimo, vuole entrare in questo paradiso con il suo Dio e chiude la porta a tutte le cose del mondo. Perché sappiate che non si tratta qui di un fatto soprannaturale, ma di un'operazione dipendente dalla nostra volontà, che possiamo realizzare noi stesse, sempre con l'aiuto di Dio. Come si presuppone nel presente libro quando si dice «possiamo». Veramente nulla si può fare senza di lui. Ma qui non si tratta, infatti, di un silenzio delle potenze, ma di racchiuderle nell'anima.

C 49, 3

Ciò si ottiene in vari modi. Come è scritto in alcuni libri, che trattano dell'orazione mentale, noi dobbiamo distaccarci da tutto per avvicinarci interiormente a Dio.

C 49, 4

Ciò che pretendo è soltanto che ci rendiamo conto di chi è presente, con chi parliamo, senza voltargli le spalle (e mi sembra di fare così parlando con Dio e, al tempo stesso, pensando a mille cose!). Tutto il danno deriva dal non comprendere che Dio è veramente vicino, mentre lo si immagina lontano, e quanto lontano, se andiamo a

cercarlo in cielo! Perché non contemplare il tuo volto, Signore, quando sei vicino a noi? Ci sembra che gli uomini non ci ascoltino se vediamo che essi non ci guardano. E perché chiudiamo gli occhi per non vedere che tu ci guardi? Come faremo allora a capire se hai udito ciò che abbiamo detto? Solo questa cosa mi sono proposta di farvi comprendere: per abituare con facilità il nostro intelletto ad essere sicuro di ciò che dice e con chi sta parlando è necessario raccogliere in noi stessi i sensi esteriori e dare loro di che occuparsi. Abbiamo il cielo dentro di noi, giacché il Signore del cielo è nel nostro intimo. C 50, 1

## **Valladolid**

Ciò si ottiene in vari modi, benché il principale, come è scritto in alcuni libri, sia sempre nel distaccarci da ogni cosa e avvicinarci interiormente a Dio. Dobbiamo ritirarci in noi stesse anche in mezzo alle occupazioni, essendoci sempre di gran vantaggio ricordarci di tanto in tanto, sia pure di sfuggita, dell'Ospite che abbiamo in noi, persuadendoci insieme che per parlare con Lui non



occorre alzar la voce. Se ne prenderemo l'abitudine, Egli si farà sentire presente. C 29, 5

Perciò esaminatevi se dopo aver ricevuto le grazie che Dio accorda nell'orazione, siate decisamente disposte a perdonare, e se all'occasione perdoniate veramente, per quanto l'ingiuria ricevuto possa esservi assai grave. Non parlo già di quelle bagatelli a cui si dà il nome d'ingiuria, ma che non toccano l'anima elevata da Dio a un'orazione così alta...C 36, 8

Quando un'anima si unisce così intimamente alla stessa Misericordia, alla cui luce riconosce il suo nulla e vede quanto ne sia stata perdonata, non posso credere che non sappia anch'essa perdonare a chi l'ha offesa. Siccome le grazie ed i favori di cui si vede inondata le appaiono come pegni dell'amore di Dio per lei, è felicissima di avere almeno qualche cosa per testimoniare l'amore che anch'ella nutre per lui. C 36, 12  
Con le anime che stanno con Lui nell'orazione, Egli si mostra sempre fedele. C 38, 4

Non mi stupisco che il mondo se ne meravigli: vuol dire che tali cadute sono rare. Se un'anima segue il cammino dell'orazione e vigila alquanto su se stessa, è incomparabilmente più sicura di chi va per altre vie. Ella è come uno spettatore che assiste alla lotta del toro dall'alto dell'anfiteatro: è più fuori pericolo di chi si espone ai colpi delle sue corna. Questo è un paragone che ho inteso, e che viene bene al caso nostro. Perciò non temete di provare i vari metodi di orazione, che sono molti! Alcune approfitteranno in un modo, altre in un altro, ma il cammino è sicuro. Vi libererete dalle tentazioni più col mantenervi vicina a Dio che col restargli lontane. E giacché recitate il *Pater noster* tante volte al giorno, pregate e non cessate mai di pregare che vi accordi questa grazia (Manosc. Escor.). C 39

## Dalla Vita

Posso dire soltanto quello di cui ho fatto esperienza, ed è che, per quanti peccati faccia, chi ha cominciato a praticare l'orazione non deve abbandonarla, essendo il mezzo con

il quale potrà riprendersi, mentre senza di essa sarà molto più difficile. Qui non c'è nulla da temere, ma tutto da desiderare, perché, anche se non facessero progressi né si sforzassero d'essere perfetti, così da meritare le grazie e i favori che Dio riserva agli altri, per poco che guadagnassero, giungerebbero a conoscere il cammino del cielo; e, perseverando nell'orazione, spero molto per essi nella misericordia di Dio, che nessuno ha preso mai per amico senza esserne ripagato; **per me l'orazione mentale non è altro se non un rapporto d'amicizia, un trovarsi frequentemente da soli a soli con chi sappiamo che ci ama.** E se voi ancora non l'amate (infatti, perché l'amore sia vero e l'amicizia durevole dev'esserci parità di condizioni e invece sappiamo che quella del Signore non può avere alcun difetto, mentre la nostra consiste nell'esser viziosi, sensuali, ingrati), cioè se non potete riuscire ad amarlo quanto si merita, non essendo egli della vostra condizione, nel vedere, però, quanto vi sia di vantaggio avere la sua amicizia e quanto egli vi ami, sopportate questa pena di stare a lungo con chi è tanto diverso da voi.

In verità, era così intollerabile la violenza che il demonio e le cattive abitudini mi facevano perché non mi dedicassi all'orazione, e tale la tristezza che mi prendeva quando entravo in oratorio, che era necessario facessi appello a tutto il mio coraggio (che dicono non sia poco, e si è visto, infatti, come Dio me ne abbia dato assai più di quello che è proprio di una donna, anche se io l'ho impiegato male), e infine il Signore mi aiutava. Dopo essermi fatta, così, forza, sentivo più gioia e tranquillità di altre volte in cui avevo il desiderio di pregare.

Se dunque il Signore ha sopportato tanto tempo una creatura spregevole come sono io, ed è evidente che nell'orazione sta il rimedio di tutti i miei mali, chi, per cattivo che sia, avrà da temere?

Questo era il mio metodo di orazione: non potendo discorrere con l'intelletto, cercavo di rappresentarmi Cristo nel mio intimo e mi trovavo meglio, a mio giudizio, ricercandolo in quei tratti della sua vita in cui lo vedevo più solo. Mi pareva che, essendo solo ed afflitto, come persona bisognosa di conforto, mi avrebbe accolta più facilmente. Di queste ingenuità ne avevo parecchie. Mi

trovavo assai bene specialmente nell'orazione dell'Orto degli ulivi; lì gli tenevo compagnia; pensavo al sudore e all'afflizione che aveva sofferto; desideravo, potendo, tergergli quel sudore così penoso (ma ricordo che non osavo mai decidermi a farlo, perché mi venivano subito in mente i miei gravissimi peccati). Me ne stavo lì con lui fino a quando i miei pensieri me lo permettevano, essendo molti quelli che mi davano tormento. Per vari anni, la maggior parte delle sere, prima di addormentarmi – allorché per dormire mi raccomandavo a Dio – meditavo sempre un po' su questo passo dell'orazione dell'Orto degli ulivi, fin da quando non ero ancora monaca, avendo sentito dire che si guadagnavano molte indulgenze. Sono convinta che con questa meditazione la mia anima si sia molto avvantaggiata perché cominciai a praticare l'orazione, senza sapere che cosa fosse, e diventò poi un'abitudine così regolare che non avrei potuto trascurare di farmi il segno della croce prima di addormentarmi.

Grande misericordia egli usa a colui al quale dona la grazia e il coraggio di risolversi ad acquistare con tutte le sue forze questo bene perché, se persevera ella sua

risoluzione, Dio, che non nega a nessuno il suo aiuto, a poco a poco renderà il suo coraggio capace di conseguire la vittoria. Dico coraggio, essendo innumerevoli gli ostacoli frapposti all'inizio dal demonio per impedire che s'intraprenda di fatto questa via, come chi conosce il danno che gliene viene, non solo per la perdita di quell'anima, ma di molte. Se, infatti, chi comincia a darsi all'orazione si sforza, con il favore divino, di raggiungere la vetta della perfezione, credo che non entrerà mai solo in cielo, ma traendosi dietro molta gente, come un buon capitano a cui Dio abbia affidato la sua compagnia

Coloro che cominciano a fare orazione sono coloro che attingono l'acqua dal pozzo, con grande stento, come detto, dovendo affaticarsi a raccogliere i sensi; il che, essendo questi abituati a divagare, costa grande fatica. È necessario che vadano abituandosi a non curarsi minimamente di vedere o udire nulla, mettendo specialmente in pratica questa noncuranza nelle ore di orazione, a starsene in solitudine e, così appartati, pensare alla loro vita passata (anzi, questo, primi e ultimi, lo devono fare tutti spesso), insistendo più o

meno in tale pensiero, come dirò in seguito.

Che deve, dunque, fare colui che da molti giorni non vede in sé altro che aridità, noia, ripugnanza, e tale mala voglia di andare ad attingere acqua, che se non ricordasse di far piacere e di rendere servizio al Signore del giardino e non si adoperasse a non perdere tutto ciò che spera di guadagnare con la grande fatica che costa gettare molte volte il secchio nel pozzo e tirarlo fuori senz'acqua, abbandonerebbe tutto? Gli accadrà spesso di non poter neppure alzare le braccia per far questo, né di avere un buon pensiero, poiché resta inteso che trarre l'acqua dal pozzo equivale a lavorare con l'intelletto.

Non cerchi, del resto, quaggiù il suo regno né abbandoni mai l'orazione, deciso, anche se questa aridità debba durargli tutta la vita, a non lasciar cadere Cristo sotto il peso della croce. Verrà tempo che sarà ricompensato di tutto; non tema che il suo lavoro vada perduto; serve un buon padrone che lo sta guardando; non faccia caso dei cattivi pensieri; pensi che il demonio li faceva nascere anche a san Girolamo nel deserto. Si deve notar bene – e lo dico perché lo so per esperienza – che l'anima la quale comincia a inoltrarsi risolutamente in questa via dell'orazione mentale e può riuscire a non far molto

caso né delle consolazioni né degli sconforti che prova quando il Signore le concede o le nega questi piaceri e queste tenerezze, ha già percorso gran parte del cammino. Non tema di dover tornare indietro, per quanto possa inciampare, perché ha cominciato a erigere il suo edificio su salde fondamenta. È certo che l'amore di Dio non consiste nel versare lacrime né nel provare questi piaceri e tenerezze – che comunemente desideriamo e con i quali ci consoliamo – ma nel servire Dio con giustizia, con forza d'animo e umiltà.

La devozione... Non dico che non debbano accettarla, se Dio gliela dà, e farne gran conto, perché significa che Sua Maestà ha ritenuto conveniente dargliela; ma dico che quando non l'hanno, non se ne affliggano e capiscano che non è necessaria, visto che Sua Maestà non la dà, e sappiano essere padroni di se stessi. Tengono per certo che questo è un errore – io l'ho visto e provato – e siano ben convinti che procedere nell'azione senza libertà di spirito e con animo debole è una imperfezione. Questo non lo dico tanto per coloro che cominciano (anche se vi annetto grande importanza, essendo di grande vantaggio cominciare con questa libertà e



determinazione), ma per gli altri, poiché ve ne saranno molti che hanno cominciato da un pezzo e non riescono mai a finire. Credo che il non aver abbracciato la croce fin da principio è in gran parte la causa che li rende afflitti, sembrando loro di non far nulla. Non possono sopportare che l'intelletto cessi di operare, mentre forse proprio allora aumenta e prende forza la volontà, ed essi non se ne accorgono. Dobbiamo pensare che il Signore non bada a queste cose le quali, anche se a noi sembrano colpe, non lo sono: Sua Maestà conosce bene la nostra miseria e l'inferiorità della nostra natura, molto meglio di noi stessi, e sa anche che queste anime desiderano solo pensare sempre a lui e amarlo. Questa è appunto la determinazione che egli vuole;

**S'immagini di trovarsi dinanzi al Cristo, cerchi d'innamorarsi della sua sacra umanità, tenendola sempre presente, di parlare con lui, chiedergli aiuto nel bisogno, piangendo con lui nel dolore, rallegrarsi con lui nelle gioie, senza dimenticarlo mai a causa di esse e senza andare in cerca di orazioni studiate, ma servendosi di**

**parole che rispondano ai propri desideri e alle proprie necessità. È un metodo eccellente per far profitto, in brevissimo tempo. Chi si adopera a vivere in così preziosa compagnia e ad avvantaggiarsene il più possibile, amando veramente questo nostro Signore, a cui tanto dobbiamo, costui, a mio parere, è già molto progredito.**

Non dobbiamo preoccuparci affatto di non sentire devozione, ma ringraziare il Signore che ci permette di essere desiderosi di accontentarlo, anche se le nostre opere sono fiacche. Questo modo di portar Cristo in noi giova in ogni stato ed è un mezzo sicurissimo per trar profitto dal primo grado di orazione e giungere in breve tempo al secondo, nonché per essere negli ultimi al sicuro dai pericoli ai quali può esporci il demonio. Bisogna avere grande fiducia, perché quello che giova molto non è limitare i nostri desideri, ma credere che con l'aiuto di Dio, impegnandoci a fondo, a poco a poco, anche se non subito, potremo arrivare dove arrivarono molti santi i quali, se non si fossero indotti a tali desideri

e non avessero cercato a poco a poco di realizzarli, non sarebbero mai ascesi a uno stato così sublime. Sua Maestà vuole e ama le anime coraggiose, purché procedano con umiltà e diffidino di sé. Non ho mai visto nessuna di esse restare indietro nel cammino della perfezione, né ho mai visto nessuna anima codarda – sia pure ammantata di umiltà – fare in molti anni il cammino che le altre fanno in pochissimo tempo. Mi stupisce quanto profitto si ottenga in questa via con l’animarsi a grandi cose; anche se lì per lì l’anima non ne abbia le forze, spicca il volo e arriva molto in alto, pur stanca e a poco a poco, come l’uccellino di primo pelo.

Dobbiamo, invece, pensare che possiamo sforzarci, con l’aiuto di Dio, a riuscire a disprezzare il mondo, non stimare gli onori, non essere attaccati ai beni materiali. Ma abbiamo cuori così gretti, che ci sembra debba mancarci la terra sotto i piedi non appena decidiamo di trascurare un poco il corpo e darci allo spirito. Inoltre, ci sembra che aiuti il raccoglimento avere tutto quello che è necessario, perché le preoccupazioni turbano l’orazione...E nel nostro cervello presumiamo di essere spirituali! Il Signore, infatti, non manca mai di aiutarci e

non è per causa sua se non facciamo progressi: i manchevoli e i miserabili siamo noi. Si possono anche imitare i santi nel cercare solitudine e silenzio e praticare

Un'altra tentazione presenta il demonio (e tutte hanno tale apparenza di zelo virtuoso che è necessario conoscerle e procedere con attenzione): consiste nell'affliggersi per i peccati e per le colpe che si vedono negli altri...Ma la cosa più sicura per l'anima che si dia all'orazione è dimenticarsi di tutto e di tutti, attendendo a se stessa e ad accontentare Dio. Procuriamo dunque di apprezzare le virtù e le buone opere che vedremo negli altri e coprire i loro difetti pensando ai nostri grandi peccati. È un modo di procedere che, anche se non raggiunge subito la perfezione, ci fa conquistare una grande virtù, quella di stimare gli altri migliori di noi; come ho detto, immaginino di essere alla presenza di Cristo e, senza stancare l'intelletto, restino a parlargli e a godere di lui, senza affaticarsi, ripeto, a far ragionamenti, ma esponendogli i bisogni spirituali, consapevoli d'essere indegni che egli sopporti di farli stare alla sua presenza. Ora facciamo una considerazione, ora un'altra, perché l'anima non si stanchi di nutrirsi

sempre d'un cibo.

Tornando, dunque, a quanto dicevo sulla meditazione della flagellazione di Cristo legato alla colonna, è bene fermarsi un momento a considerare le pene che ivi soffrì, perché le soffrì, chi è colui che le soffrì e l'amore con cui le soffrì, ma senza stancarsi a cercare queste considerazioni, stando soltanto lì con lui e facendo tacere l'intelletto. Se si può, occuparlo nel considerare che egli ci guarda, e fargli compagnia, parlargli, supplicarlo, umiliarci e deliziarci con lui, ricordando che non siamo degni di stare lì. Quando un'anima può far ciò, anche se è al principio della pratica di orazione, ne trarrà gran profitto, perché questo modo di pregare è assai vantaggioso, per lo meno tale è stato per la mia anima. Ma qualora, come ho detto, dovesse cadere, badi, badi bene, per amore del Signore, che il demonio non la inganni con il farle lasciare l'orazione come faceva con me, per falsa umiltà; l'ho già detto e vorrei dirlo ancora molte volte. Confidi nella bontà di Dio che è più grande di tutto il male che possiamo fare, e quando noi, riconoscendoci colpevoli, vogliamo tornare alla sua amicizia, dimentica la nostra ingratitudine né ricorda le grazie che ci ha fatte e per le quali meriteremmo il suo

castigo. Anzi, le nostre colpe lo inducono a perdonarci più presto, come gente di casa sua, che ha mangiato, come suol dirsi, il suo pane. Ricordino le sue parole e considerino ciò che ha fatto nei miei riguardi: mi sono stancata prima io d'offenderlo, che lui di perdonarmi. Egli non si stanca mai di dare, né le sue misericordie possono esaurirsi: non stanchiamoci di riceverle. Sia benedetto per sempre, e tutte le creature lo lodino! Amen.

Vi sono anche molte vie spirituali. ... Alcune, di cuore tenero, provano gran travaglio nel pensare sempre alla passione e, invece, sollievo e profitto nel considerare la potenza e la grandezza di Dio nelle creature, l'amore che ha avuto per noi e che si rivela in tutte le cose. Ed è, questo, un modo mirabile di procedere, purché non si tralasci troppo la passione e la vita di Cristo, da cui ci è venuto e ci viene ogni bene. Ci infonde un gran desiderio di progredire nell'orazione, e non lasciarla, per quante difficoltà possano sopravvenire.

**Tutta la vita ero stata piena di devozione per Cristo  
(questo mi accadde quasi alla fine – cioè poco prima**

**che il Signore mi facesse queste grazie dei rapimenti e delle visioni – e, giunta a tal punto, durai ben poco tempo in tale opinione); pertanto, tornavo sempre alla mia abitudine di ricrearmi con questo mio Signore, specialmente dopo la comunione. Avrei voluto avere sempre davanti agli occhi il suo ritratto e la sua immagine, non potendo averlo scolpito nell’anima come desideravo.**

Supposto, poi, che la natura o qualche infermità non permettano di pensare alla passione, per essere troppo penosa, chi ci impedisce di stare con lui dopo la risurrezione, giacché l’abbiamo così vicino nel Sacramento in cui si trova ormai glorificato? E potremo contemplarlo non già tormentato e straziato, grondante sangue, stremato dai viaggi, perseguitato da coloro a cui ha fatto tanto bene, sconosciuto dagli stessi apostoli. Certo, non sempre c’è chi sopporti di pensare ai tanti tormenti da lui sofferti, ma eccolo qui, senza pena, pieno di gloria, mentre incita gli uni e incoraggia gli altri, nostro compagno nel Santissimo Sacramento, tanto da far credere, prima di salire al cielo, che non si sia sentito di separarsi neppure un momento da noi.

Non mi ha più colpito alcun dolore che, guardandovi come eravate dinanzi ai giudici, non mi sia stato facile sopportare.

**Con la presenza di un amico così buono e con l'esempio di un così valente capitano, che per primo si espose ai patimenti, tutto si può sopportare. Egli ci dà aiuto e coraggio, non ci viene mai meno, è un vero amico. Io vedo chiaramente, e l'ho visto dopo quell'inganno, che per essere graditi a Dio e per ottenere che ci doni speciali grazie, egli vuole che si passi attraverso questa sacratissima umanità di Cristo, in cui Sua Maestà disse di compiacersi. Ne ho fatta l'esperienza moltissime volte, me lo ha detto il Signore; ho visto chiaramente che dobbiamo entrare da questa porta, se vogliamo che la divina Maestà ci riveli i suoi grandi segreti.**

Questo nostro Signore è la fonte di ogni nostro bene. Egli c'indicherà la strada; guardando alla sua vita, vi



troveremo un modello senza uguali. Che vogliamo di più di un così fedele amico al nostro fianco, che non ci abbandonerà nelle sventure e nelle tribolazioni, come fanno quelli del mondo? Fortunato colui che lo amerà sinceramente e lo avrà sempre vicino a sé! Guardiamo al glorioso san Paolo che sembrava avesse continuamente sulla bocca il nome di Gesù, come colui che lo teneva bene impresso nel cuore.

Io, dopo aver compreso questa verità, ho considerato attentamente la vita di alcuni santi, grandi spiriti contemplativi, e ho visto che non seguivano altra strada: san Francesco lo fa vedere con le stigmate, sant'Antonio di Padova con il bambino Gesù, san Bernardo con il godere dell'umanità di Cristo, e ancora lo provano santa Caterina da Siena e molti altri che vostra signoria conoscerà meglio di me.

**È molto importante, finché viviamo in veste umana, aver presente il Signore come uomo; V 22, 9**

Dio si compiace molto nel vedere un'anima prendere umilmente per mediatore suo Figlio e amarlo tanto  
Bisogna camminare su questa strada con libertà, mettendosi nelle mani di Dio. Se Sua Maestà vuole innalzarci a far parte della sua corte e dei suoi intimi, seguiamolo di buon grado;  
ama chi lo ama, e che buon amante e che buon amico egli è! Oh, Signore dell'anima mia, chi può trovare parole adeguate per far intendere quali favori concedete a chi ha fiducia in voi, e che cosa perde chi, giunto a questo stato, resta attaccato a se stesso!

Mi disse di concentrare ogni giorno l'orazione su un punto della passione, di cercare di trarne profitto non pensando ad altro che all'umanità di Cristo.  
La sua straordinaria bellezza che non potrei descriverla. A tale vista rimasi molto sconvolta, come avviene sempre in principio, di fronte a qualsiasi nuova grazia soprannaturale concessami dal Signore. Dopo pochi giorni vidi anche quel suo divino volto e credo di esserne rimasta completamente rapita. Non potevo capire perché il Signore mi si mostrasse così, a poco a poco,

mentre in seguito mi avrebbe fatto la grazia di vederlo interamente, finché poi mi resi conto che Sua Maestà mi andava guidando secondo quanto richiedeva la mia naturale debolezza. V 28, 1

Un giorno che era la festa di san Paolo, mentre stavo a Messa, mi apparve tutta la sacratissima umanità di Cristo, in quell'aspetto sotto il quale lo si suole rappresentare risorto, con quella gran bellezza e maestà di cui ho scritto V 28, 3

La visione di nostro Signore, essendo anche accompagnata da una continua conversazione con lui, aumentò molto il mio amore e la mia fiducia. Mi rendevo conto che, pur essendo Dio, egli è anche uomo, e come tale non si meraviglia della debolezza umana, conoscendo la nostra misera natura soggetta a molte cadute a causa del primo peccato che egli è venuto a riparare. Posso trattare con lui come con un amico, benché sia il Signore. V 37, 5

Se qui si potesse descrivere la Vostra Maestà! È impossibile non riconoscere che siete la stessa Maestà,

la cui contemplazione fa restare sbigottiti, ma più ancora stupisce, Signor mio, insieme con essa, vedere la vostra umiltà e l'amore che dimostrare a una creatura come me. Passato quel primo senso di timore e di sbigottimento che nasce dalla vista della Maestà Vostra, si può trattare con voi e parlarvi liberamente di ogni cosa, pur restando un più grande timore, quello di offendervi, ma non per paura del castigo, mio Signore, perché questo non ha alcuna importanza in confronto al timore di perdervi. .V 37, 6

Ci sembra di dover valutare il nostro profitto in rapporto agli anni che abbiamo trascorso in qualche esercizio di orazione, pretendendo quasi di stabilire una misura per colui che senza alcuna misura dà i suoi doni quando vuole, e che può dare a uno in sei mesi più che a un altro in molti anni. Sono certa, però, che non cadrà in quest'inganno chi possiede il talento di conoscere gli spiriti e a cui il Signore abbia dato una vera umiltà, perché egli giudica dagli effetti, dalle risoluzioni e dall'amore, e Dio gli infonde luce per conoscerli. In base a ciò fa stima del progresso e del profitto delle anime, non in base agli anni, poiché, ripeto, in sei mesi uno può

aver progredito di più che non un altro in venti; il Signore, come ho detto, dà i suoi doni a chi vuole, e anche a chi meglio si dispone a riceverli. Ecco perché io vedo ora venire in questa casa alcune ragazze giovanissime, le quali, non appena Dio le tocca con la sua grazia, dando loro un po' di luce e di amore, non appena, dico, le favorisce dei suoi doni, non aspettano più altro, né badano a nulla e, incuranti di quel che mangeranno, si chiudono per sempre in una casa senza rendite, come chi non fa stima della vita per amor di colui da cui sa d'essere amato. Abbandonano tutto, non vogliono più aver volontà, né pensano che una così stretta clausura potrebbe renderle infelici, ma si offrono tutte quante in sacrificio a Dio... Quello che Sua Maestà non è riuscito a ottenere da me in tanti anni, quanti ne son passati da quando ho cominciato a praticare l'orazione e a ricevere grazie, l'ha ottenuto da loro in tre mesi e anche, da qualcuna, in tre giorni, nonostante che le grazie ad esse concesse siano inferiori alle mie. V 39, 10-11

...Se esse sono unite a Dio più di noi, è perché più di noi

sono anche staccate dal mondo; per questo sua Maestà si unisce a loro così intimamente. V 39, 12

Io l'intendo soltanto così e non vorrei pensarla diversamente. Un'orazione di data recente, che produce effetti straordinari, subito riconoscibili (essendo impossibile rinunciare a tutto, solo per contentare Dio, senza la forza di un grande amore), io la preferisco a quella che dura da vari anni, ma che non è mai riuscita, alla fine come al principio, a indurci a far qualcosa per Dio, tranne che non si ritengano per effetti di gran virtù e mortificazione certe inezie, piccole come granelli di sale, che non hanno peso né volume, tanto che un uccellino se le potrebbe portare via nel becco. Fa pena l'importanza che diamo a certe piccole cose che facciamo per il Signore, fossero pur molte. Eppure, io mi comporto così e dimentico ad ogni istante le grazie ricevute. Non dico che Sua Maestà, nella sua bontà, non apprezzi tali atti, ma vorrei io non tenerli in alcun conto e neppure accorgermi di farli, perché non sono nulla. V 39, 13

Sono certa che qualunque persona spirituale pensi di

meritare i favori di Dio per i molti anni trascorsi nell'orazione, non arriverà mai alla vetta della perfezione. V 39, 113

Mi esortò a non pensare che egli mi avesse dimenticato, perché non mi avrebbe mai abbandonato, ma era necessario che facessi quanto era in me per servirlo. V 39, 20

Capii il gran bene che si ricava dal non far conto di ciò che non possa avvicinarci di più a Dio e che cosa sia per un'anima procedere nella verità alla presenza della stessa Verità. V 40, 3

L'anima mia si sentì improvvisamente raccolta e mi parve che fosse come uno specchio luminoso in ogni parte, senza nulla, né dietro né ai lati né in alto né in basso, che non risplendesse. Al suo centro mi apparve nostro Signore Gesù Cristo, come sono solita vederlo. Mi sembrava riflesso in ogni parte della mia anima così chiaramente come in uno specchio, e a sua volta lo specchio – io non so come – si rifletteva tutto nel Signore stesso, per una comunicazione altamente

amorosa che non so riferire... Mi resi conto che, se un'anima è in peccato mortale, questo specchio si copre di una fitta nebbia e diventa assai scuro, cosicché il Signore non vi può più apparire né essere visibile, sebbene sia sempre presente quale datore della vita.

V 40, 5

Vorrei far capire che l'anima non è il pensiero, e che la volontà non è diretta da esso, il che sarebbe una vera disdetta. Ne consegue che il profitto dell'anima non consiste nel molto pensare, ma nel molto amare. F5, 2

Sarebbe grave che, dicendoci Dio chiaramente di andare a fare una cosa che gli sta a cuore, non volessimo ascoltarlo, per rimanere a contemplarlo, perché ciò risponde di più al nostro piacere. Bel modo di progredire nell'amore di Dio! Legargli le mani convinti che non ci può condurre alla perfezione per altre strade. F5, 5

Dunque, su, figlie mie! Non vi affliggete quando l'obbedienza vi tenga occupate in cose esteriori: se



attendete alla cucina, rendetevi conto che il Signore si aggira fra le pentole, aiutandovi interiormente ed esteriormente F5, 8

Oh, mio Dio, se riconoscessimo quanto è grande la nostra miseria! Senza tale coscienza, ci sono pericoli dovunque; per questo ci è assai utile che ci diano ordini: per sperimentare la nostra pochezza. E io ritengo maggior grazia del Signore un giorno di umile conoscenza di sé, anche se a prezzo di grandi afflizioni e sofferenze, che molti di orazione, tanto più che il vero amante ama ovunque e si ricorda sempre dell'amato. Sarebbe cosa ardua se si potesse fare orazione solo in luoghi appartati. So bene l'impossibilità di dedicare ad essa molte ore. F5, 16

la porta per entrare in questo castello è l'orazione e la meditazione. I M 2, 16

L'unica brama di chi vuol darsi all'orazione – non dimenticatelo mai, perché è importantissimo –

dev'essere di fare di tutto per risolversi e meglio disporsi a conformare la sua volontà a quella di Dio.... Più questa conformità sarà perfetta, maggiori grazie si riceveranno da Dio, e maggiore sarà pure il progresso nel cammino. 2 M 8

Purché non abbandoniamo l'orazione, il Signore volge tutto in nostro bene, anche se nessuno ce ne dica il modo. 2 M 10

In questa casa l'orazione è l'esercizio primordiale C 17, 1