

Mentre con tutto il Carmelo ci prepariamo a celebrare il V Centenario della nascita di Santa Teresa di Gesù (1515-2015), ci poniamo in ascolto di questa «maestra degli spirituali» per lasciarci educare su quella preghiera che fu la sua stessa vita, l'avventura del rapporto d'amicizia con Dio.

In questo pieghevole abbiamo voluto raccogliere in un percorso semplice ed immediato le sue fondamentali indicazioni, mettendo insieme la sua dottrina sintetizzata in tre punti, tre momenti della sua preghiera:

- **mettersi alla presenza di Dio**
- **stare in Sua compagnia: sotto il Suo sguardo, in ascolto della Sua parola**
- **fare la Sua volontà**

Il nostro personale modo di pregare potrà così facilmente confrontarsi con quello di Santa Teresa, considerando questo supporto una traccia da seguire, quando ci disponiamo a pregare.

Impareremo ben presto che la sua orazione può riassumersi nel desiderio di «tenere presente dentro di me Gesù Cristo, nostro bene» (V 4,7); scopriremo che i suoi consigli ad altro non servono che a farci trovare il nostro «modo» di stare in preghiera, custodendo in essa la Sua amabile presenza.

«O mio Signore e mio Dio,  
com'è vero che avete *parole di vita*  
in cui tutti i mortali troveranno  
ciò che desiderano, se vorranno cercarlo in esse!  
Fate, Signore, che le vostre parole  
non si cancellino mai dalla mia mente!  
Voi dite: *Venite a me, voi tutti che siete  
affaticati e oppressi, ed io vi consolero.*  
Che altro vogliamo, Signore?  
Che domandiamo? Che cerchiamo?  
Noi cerchiamo, infatti, la felicità  
dov'è impossibile trovarla!  
Abbiate pietà, Creatore, delle vostre creature!  
Non vedete che non intendiamo noi stessi,  
e non sappiamo quello che desideriamo,  
e non riusciamo a trovare quello che domandiamo!  
Illuminateci, Signore... Qui, mio Dio,  
deve manifestarsi il vostro potere,  
qui deve brillare la vostra misericordia!»

(Escl. 8)



**Carmelitani Scalzi - Sicilia**  
**San Giovanni La Punta CT - Tel. 095 7178132**  
**segretario@carmeloscilia.it - www.carmeloscilia.it**



# Il mio modo di fare orazione

# Cristo in me



## Alla Tua Presenza

### Gesù accanto a te

«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 vi adoperate a contentarlo, non potrete, come suol dirsi, togliervelo di torno; vi assisterà sempre; vi aiuterà in tutte le vostre difficoltà; l'avrete con voi dappertutto» (C 26,1)

### Prega con le parole di Gesù

«Avvicinatevi dunque a questo buon Maestro, con la ferma risoluzione di imparare ciò che egli vi insegnerà... Meditate le parole che pronuncia quella bocca divina, e fin dalla prima (Padre Nostro...) comprenderete subito l'amore che ha per voi» (C 26,10)

### Fra le pagine del Vangelo

«Io ho amato sempre molto le pagine del Vangelo che mi hanno procurato in ogni circostanza più raccoglimento di libri scritti assai bene» (C 21,4)



### Il “Chi con chi”

«Cominciate anche a pensare con Chi state per parlare e chi siete voi che parlate, per vedere come dovete trattare con lui» (C 22,3)

«Io l'ho provato varie volte: e il miglior rimedio che trovo di fronte alla distrazione è tener fisso il pensiero su colui al quale rivolgo le parole. Pertanto abbiate pazienza e cercate di acquistare l'abitudine a una pratica così necessaria» (C 24,6)

### Vi ho chiamati amici

#### Reciproco sguardo amoroso

«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? ... Pensatelo legato alla colonna, spasimante di dolori, con tutte le carni a brandelli per il grande amore che vi porta!

Quanti patimenti! ... Egli vi guarderà con quei suoi occhi tanto belli, compassionevoli, pieni di lacrime, e dimenticherà i suoi dolori per consolare i vostri, solo perché vi rivolgete a lui per essere consolati e volgete la testa dalla sua parte per guardarlo» (C 26, 3.5)

### Il dialogo con il Signore

«“O Signore del mondo”... potrete dirgli, se il vederlo vi ha intenerito il cuore a tal punto che non solo desiderate guardarlo, ma che sentiate la gioia di parlare con lui, non con preghiere studiate, ma con la pena del vostro cuore, di cui egli fa grandissimo conto» (C 26,6)

... «chiedendogli 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» (V 12,2)

«L'orazione non è altro, per me, che un intimo rapporto di amicizia, un frequente trattenimento da solo a solo con Colui da cui sappiamo di essere amati» (V 8,5)

## Sia fatta la Tua volontà

### Il molto amare

«Il nodo della questione non sta nel pensare molto, ma nell'amare molto; pertanto fate ciò che può incitarvi maggiormente ad amare. Forse non sappiamo che cosa sia amare, e non me ne meraviglierei molto, perché non consiste nel maggior piacere spirituale, ma nella maggiore determinazione di accontentare Dio in tutto» (4M 1,7)

«È certo che l'amore di Dio non consiste nel versare lacrime né nel provare piaceri e tenerezze – che comunemente desideriamo e con i quali ci consoliamo – ma nel servire Dio con giustizia, con forza d'animo e con umiltà» (V 11,13)

«Io sono convinta che la misura per riuscire a sopportare una grande o una piccola croce è data dall'amore. Pertanto se avete quest'amore, fate sì che non siano parole di compiacimento quelle che rivolgete a così gran Signore» (C 32,7)

«Camminiamo insieme, Signore: io devo andare dove andrete voi; dovunque passerete passerò anch'io» (C 26,6)