

FRANCESCA RUGGIERO

# ITINERARIO VERSO IL CENTRO

*I dinamismi dell'orazione in Teresa d'Avila  
correlati alla psicoterapia autogena*

*Presentazione di*

DON POMPEO DELLI SANTI

*Prefazione di*

WALTER ORRÙ

*Edizioni*

Appunti di Viaggio

Roma

*Proprietà riservata*

© 2024 Appunti di Viaggio srl

00146 Roma – Via Eugenio Barsanti, 24

ISBN 979-12-80814-05-0

*Per informazioni sulle*

[Edizioni] “Appunti di Viaggio” e “La parola”

potete rivolgervi alla

Libreria Appunti di Viaggio

00146 Roma – Via Eugenio Barsanti, 24

☎ 06 47825030

✉ [laparola@appuntidiviaggio.it](mailto:laparola@appuntidiviaggio.it)

🌐 [www.appuntidiviaggio.it](http://www.appuntidiviaggio.it)

f [edizioniappuntidiviaggio](https://www.facebook.com/edizioniappuntidiviaggio)

📷 [edappuntidiviaggio](https://www.instagram.com/edappuntidiviaggio)

▶ Edizioni Appunti di Viaggio Roma

*Mettimi come sigillo sul tuo cuore*

*Ct 8,6*

*Vi ho chiamato amici,  
perché tutto ciò che ho udito dal Padre mio  
l'ho fatto conoscere a voi.*

*Gv 15,15*

A tutti gli amici di ieri e di oggi,  
grazie per esserci nell'Oggi della mia Storia

Ai miei genitori con gratitudine



# INDICE

9 *Presentazione*

11 *Prefazione*

19 *Introduzione*

23 CAPITOLO I

TERESA D'AVILA E IL PENSIERO  
DEL SUO TEMPO

1.1 *Ambiente storico-dottrinale*, 23 – 1.2 *Biografia di  
Teresa d'Avila*, 26 – 1.3 *Il ritratto psicologico*, 34 – 1.4 *Il  
castello nell'esperienza di Teresa*, 42.

51 CAPITOLO II

LA TECNICA DELL'ORAZIONE  
NEGLI SCRITTI DI TERESA

2.1 *L'orazione*, 52 – 2.2 *Apprendimento e atteggiamento  
mentale*, 56 – 2.3 *Il passaggio dall'esterno all'interno*, 64.

71 CAPITOLO III

GRADI DELL'ORAZIONE

3.1 *Dall'orazione vocale all'orazione mentale*, 71 – 3.2  
*Dall'orazione di quiete all'orazione di unione*, 79 – 3.3  
*L'orazione contemplativa*, 84.

89    CAPITOLO IV

L'ORAZIONE E IL TRAINING AUTOGENO:  
DUE TECNICHE A CONFRONTO

4.1 *I principi base della psicoterapia bionomica*, 91 – 4.2 *Dal training autogeno ai gradi dell'orazione*, 100 – 4.3 *Le tecniche autogene nell'orazione*, 108 – 4.4 *Il corpo nella dimensione del sentire*, 111 – 4.5 *Le immagini nell'orazione*, 118 – 4.6 *La funzione della guida nell'apprendimento dell'orazione*, 125 – 4.7 *L'espansione della coscienza e il processo di individuazione*, 131.

141 *Conclusioni*

153 *Fonti e Bibliografia*

## PRESENTAZIONE

Carissimo fratello, carissima sorella in Cristo,

a te che hai tra le mani questo testo, opera della ricerca e dello studio approfondito effettuato dalla prof.ssa Francesca Ruggiero, è proposto un vero e proprio itinerario di introspezione favorito dall'azione dello Spirito Santo.

Sì, proprio lo Spirito è stato il primo e vero Maestro nella vita di Teresa d'Avila, vissuta tra il 1515 e il 1582. Teresa ha ispirato questo lavoro e, sotto la sua intercessione, è cresciuto giungendo alla sua piena maturazione.

Ogni persona umana è alla ricerca di un senso da dare alla propria vita, molto probabilmente anche tu che ti sei lasciato afferrare dal titolo di quest'opera desideri convergere verso un punto o, meglio ancora, verso un incontro vivo con Gesù vivo. Questa opportunità ti viene offerta come occasione di crescita nello Spirito, sotto l'intercessione di una grande maestra di vita spirituale.

La nostra società, sempre più disorientata dai travagli di questo tempo, ha bisogno di rimettersi in carreggiata e di compiere il proprio itinerario verso la Verità. Come ci ricorda il Concilio Vaticano II nella Costituzione Dogmatica *Gaudium et Spes* al n. 22, «con

l'incarnazione il Figlio di Dio si è unito in certo modo ad ogni uomo». Se è vero questo, è altrettanto vero che nessuno conosce l'animo umano come lo conosce Cristo Gesù. Il testo, sulla base di questa idea di fondo, si lascia ispirare dai principali temi sviluppati da Teresa d'Avila nelle sue opere principali: il *Castello interiore*, la *Vita*, il *Cammino di perfezione*. Lo studio scientifico condotto dall'autrice è una comparazione effettuata con la psicoterapia autogena di Johannes Heinrich Schultz. Egli notò che a certe sensazioni si associano precisi cambiamenti fisiologici nell'organismo. Il training autogeno prevede la ripetizione inizialmente guidata e poi autonoma di visualizzazioni mentali responsabili dell'induzione di rilassamento psico-fisico.

Nella vita di preghiera secondo lo stile di Teresa d'Avila, così come accade per il training autogeno, è opportuno «lasciar accadere», con la consapevolezza che l'iniziativa è sempre opera di Dio. Egli è Colui che ci regge e sorregge nel nostro cammino esistenziale. Tutto diviene ed è opera del Creatore, cui si abbandona l'intelletto e la volontà della creatura. Talvolta potremmo essere indotti a pensare che nella relazione con Dio sia necessario chissà quale sforzo. Egli ci chiede invece di abbandonarci totalmente nelle sue braccia come farebbe un bambino, immagine tanto cara a Teresa d'Avila.

Auspico che la lettura di questo testo possa rimettere ciascuno in cammino «verso il Centro», ossia verso Colui che fa nuove tutte le cose, il Signore della vita.

*Don Pompeo Delli Santi*