



**TORINO 2024**  
13° raduno  
internazionale

## ORAISON COMME LE PÈRE CAFFAREL, 18 JUILLET 2024

Elisabeth Saléon-Terras

Grande joie d'être là avec vous ce matin. Ayant eu la grâce de vivre 18 ans aux côtés du père Caffarel c'est toujours une joie d'essayer de transmettre un peu ce que j'ai reçu, notamment sur l'oraison.

Cette rencontre va se dérouler en 3 temps :

- Un entretien : Qu'est-ce que l'oraison ?
- Des conseils pratiques pour entrer dans l'oraison
- Suivi d'un temps de prière silencieuse

Immense défi de vivre tout cela en 45 minutes. Aussi je ne saurais trop conseiller à ceux qui veulent découvrir ou approfondir ce chemin de l'oraison de prendre contact avec les écoles d'oraison END dont les coordonnées s'affichent à l'écran.

Si vous le voulez bien, pour commencer, recueillons-nous quelques instants :

Le Christ nous dit : « *Quand deux ou trois, vous êtes réunis en mon nom, je suis là au milieu de vous.* »

Le Christ ressuscité est là réellement présent, aimant et agissant au milieu de nous. Ouvrons-nous à sa présence en invoquant l'Esprit Saint :

*Viens Esprit Saint,*

*Allume ta clarté en mon âme*

*Emplis d'amour nos cœurs*

*Et fortifie nos faibles corps de ta vigueur éternelle*





**TORINO 2024**  
13° raduno  
internazionale

## Introduction

Le père Caffarel, à la fin de sa vie, sentant confusément que l'on s'acheminait vers des temps troublés, où le mariage, la famille allaient être particulièrement mis à mal, invitait avec force à prier.

*« Que la prière vienne à désertier notre monde, alors la personne humaine et notre civilisation ne tarderont pas à s'effondrer... Si tant de couples sont en crise, ne serait-ce pas qu'ils prétendent s'aimer sans avoir à se brancher sur la source de l'amour ? Ils oublient qu'une véritable entente conjugale est impossible en dehors de l'entente de chaque conjoint avec Dieu.*

*Aussi, continue le père Caffarel, J'ai la conviction qu'il n'est pas de plus grand service à rendre aux gens mariés que de les inviter et de les aider à l'oraison. »*

Il explique pourquoi :

*« Parce que cela a été capital dans ma vie, cela m'a donné la joie de vivre, la grâce de vivre, l'élan de vivre. Aussi bien, je ne peux pas ne pas souhaiter pour les autres cette rencontre avec le Christ vivant, cette découverte que Dieu est amour. » (1973)*

Voilà qui nous stimule pour vivre chaque jour l'oraison mais

Qu'est-ce que l'oraison ?

Ce n'est pas d'abord dire des prières, chanter, parler...

C'est à la fois tout simple et un très grand mystère ! C'est avant tout, nous dit-il, une relation d'amitié, une rencontre d'amour avec quelqu'un, le Christ ressuscité qui veut m'attacher à Lui et me conduire en Lui et avec Lui au Père dans l'élan d'Amour qu'est L'Esprit Saint.

Mais pour le rencontrer encore faut-il que je le connaisse vraiment.





**TORINO 2024**  
13° raduno  
internazionale

## I - Connaître le Christ

En effet nous en faisons tous l'expérience, on n'aime pas quelqu'un qu'on ne connaît pas. Au contraire, entre deux amis, deux époux, plus on se connaît, plus l'amour grandit.

C'est le témoignage de ce grand-père fêtant ses 60 ans de mariage entouré de ses 28 enfants et petits-enfants. Guillemette 24 ans, lui demande « Bon-Papa, après tant d'années de mariage, qu'est-ce que vous pouvez encore dire de nouveau sur bonne-maman ? » Et lui de répondre spontanément en la regardant avec beaucoup de tendresse « plus je la connais, plus je l'aime ! »

Il en va de même avec ma relation avec le Christ ! Plus je le connais, plus je l'aime !

Demandons la grâce les uns pour les autres, comme le dit le père Caffarel, « *d'avoir pour le Christ ce même intérêt passionné que les amoureux se portent l'un à l'autre...* », devenir des véritables chercheurs de Dieu pour devenir des vrais amoureux de Dieu !

Mais comment ? :

A l'oraison, empoigner mon évangile et ne plus le lâcher.

3 conseils du père Caffarel :

1. Quand j'ouvre l'évangile, partir à la recherche de quelqu'un !
  - + Quelqu'un de vivant ! Le Christ Ressuscité
  - + Qui veut me parler à moi aujourd'hui personnellement. C'est ce qu'affirme saint Paul aux 1 Thessaloniens 2,16
2. Lire et relire l'Évangile comme la fiancée lit et relit le message d'amour de son fiancé.

Au-delà de ce qui est écrit, elle essaye de rejoindre les sentiments, les pensées, le mystère même de son fiancé.

De même, je vais lire et relire l'Évangile avec cette même attention du cœur. À force de regarder les faits les et gestes, les réactions du Christ, je vais de plus en plus découvrir les insondables richesses de son amour et confesser comme Saint Jean « *Dieu est Amour* », Dieu n'est qu'Amour !

Quand je vois Jésus, par exemple, pleurer son ami Lazare qui vient de mourir, il ne fait pas semblant de pleurer ! St Jean nous dit : « *Il frémit intérieurement, il se troubla, Jésus pleura* » Jn 11,33-34. Devant la souffrance de ses amis, le scandale de la mort, Jésus est touché au plus intime de ses entrailles ! C'est un amour extrêmement humain, chaleureux, compatissant qu'il manifeste !

Et c'est de ce même amour qu'il m'aime à l'heure de la prière. Et si je m'y ouvre, cet amour ne reste pas extérieur ou lointain à moi-même.

C'est l'amour même du Père et du Fils qui est comme distillé goutte à goutte au plus intime de mon cœur par sa parole puissante ... « *Je suis venu pour qu'ils aient la vie et qu'ils l'aient en abondance.* » Jn 10,10

Voilà l'échange grand et mystérieux qui s'établit à l'heure de l'oraison :

C'est un peu comme deux vieux époux qui à force de se connaître et de s'aimer profondément, finissent même par se ressembler. Quel Mystère !

'*Si tu savais le don de Dieu*' nous dit le Christ comme à la samaritaine ! Alors tu courrais pour venir me rencontrer et Moi, je te ferai partager ma vie avec le Père ...

3. Devant un tel mystère, on pressent que l'intelligence et le cœur ne suffisent pas, et c'est le 3<sup>e</sup> conseil, il nous faut demander l'Esprit Saint, le *Père des pauvres* ! Et qui de nous ne se sent pas pauvre au moment de la prière ?

Avec ces 3 conseils, je deviendrai peu à peu un humble chercheur de Dieu, persévérant et passionné. Je prendrai de plus en plus conscience, à force de lire et relire l'Évangile, que le Christ m'aime de cet amour profondément humain et divin.

Et j'en arrive à la 2<sup>e</sup> partie de l'entretien

II - Le Christ m'aime

Trois aspects de son Amour vont s'approfondir au fil du temps, grâce à l'Évangile :



TORINO 2024

13° raduno  
internazionale



## 1°) Le Christ m'aime moi, personnellement

Et non pas en gros parce que je fais partie de cet échantillon d'humanité qu'il aime. Non, le Christ m'aime moi Élisabeth, l'être unique que je suis. Et chacun de nous pouvons mettre notre prénom.

Rappelons-nous la parabole de la brebis perdue. Jésus nous montre ce berger qui, laissant tout son troupeau, part à la recherche de sa petite brebis à lui, celle qu'il a perdue. Et il la cherche jusqu'à ce qu'il l'ait retrouvée.

Et voici le comble : quand il l'a retrouvée, il ne lui donne pas un coup de pied dans les jarrets. Non, il se penche vers elle, la soulève avec tendresse, la met sur ses épaules et revient tout joyeux chez Lui.

À l'heure de l'oraison, laissons-nous prendre et mettre sur les épaules du Christ qui nous ramène chez Lui, à la maison du Père. Et croyons, comme le dit un poète français « *que la brebis tient chaud à son pasteur.* »

## 2°) Le Christ m'aime tel que je suis.

Vous le savez bien, aimer quelqu'un en vérité, c'est l'aimer tel qu'il est et non pas tel que je le rêve !

Écoutons le témoignage poignant de ce couple.

*« Mariée depuis 5 ans, mère de 2 enfants, je lui étais infidèle. Je l'aimais pourtant. Ne voulant pas saccager son bonheur, je veillais à ce qu'il ne put rien soupçonner.*

*Au cours d'une veillée, il m'exprima, en termes qui m'atteignirent au cœur, sa tendresse, son estime, son admiration. C'en était trop et je laissai échapper : 'Si tu savais !' - 'Je sais,' me répondit-il. Ces mots me firent exploser : Alors pourquoi me jouer cette affreuse comédie ? ... J'étais agressive, railleuse, blessante.*

*Il attendit que l'orage se fut apaisé. Puis calmement, tendrement, il ajouta : 'Comprends ! Depuis six mois, j'ai cruellement souffert. Mais ma souffrance à moi était supportable car elle ne m'abîmait pas, tandis que toi, ton mal, t'abîmait, chose intolérable à mon amour. Je vis clairement ce j'avais à faire, cela seul que je pouvais faire : t'aimer plus encore qu'auparavant pour que tu ressuscites à l'amour.' Et de fait l'amour de Serge, sur le champ même, fit de moi cet être nouveau.»*

Et le père Caffarel de commenter :

*« Puis-je espérer que le rappel de ce lointain souvenir vous aidera à comprendre ce que Dieu attend de vous ?... Comprenez, au lieu de le fuir, allez donc à l'oraison, exposer à son regard votre âme de pécheur. Vous découvrirez que pour Dieu, pardonner, c'est aimer, aimer d'un amour tel que surgisse dans l'obscurité et l'impureté de l'âme un amour tout neuf... »*

Oui, le Seigneur m'aime tel que je suis et il est avec moi contre mon péché... !



**TORINO 2024**  
13° raduno  
internazionale

3°) Le Christ me regarde avec amour actuellement.

Je fais appel à votre expérience : un échange de regard d'amour, souvent silencieux, où chacun se sent existé, reconnu, aimé tel qu'il est.

C'est l'expérience de cet homme qui déclare à sa fiancée : « *Sous ton regard, je me rappelle le dégel de tout mon être.* »

A combien plus forte raison sous le regard du Christ !

« *Il le regarda et il l'aima* » (Marc 10,21)

Face à un tel regard, je vais réagir et répondre à cet Amour du Christ. Et c'est la 3° partie de l'entretien.

III - Réagir à L'Amour du Christ

Il y a bien des façons de le faire. En voici 3 essentielles qui mettent en jeu la Foi, la Charité et l'Espérance.

1°) Par la foi, je m'ouvre et je m'offre à l'Amour du Christ

Un peu comme un livre ouvert sur lequel il peut graver son image et sa ressemblance ...

À l'oraison, « *Je suis une toile, Il est l'artiste.* » nous confie Saint Jean de la Croix.

Et Jésus dit à Sainte Catherine de Sienne :

« *Fais-toi capacité* (Fais-toi capacité par la foi) *et je me ferai torrent.* »

Croire et m'ouvrir à cet Amour tout puissant et créateur, ce qui ne veut pas dire obligatoirement sentir cet amour.

2°) Réaction d'amour, celle de St Paul sur le chemin de Damas : « *Seigneur, que veux-tu que je fasse ?* »

C'est ce que vit de façon toute simple et bien concrète cette femme mariée.

« *L'amour de Dieu qui me remplit, je veux évidemment le donner aux autres, avant tout à mes proches, mon mari, ma famille, à mes amis, aux habitants de notre village. La seule façon de le faire en dehors de la prière, c'est d'essayer ...de leur rendre service sans qu'ils s'en trouvent gênés, de les accepter tels*



TORINO 2024  
13° raduno  
internazionale

*qu'ils sont, d'être gaie et heureuse ; en un mot d'essayer de les aimer comme Jésus m'aime. Ce n'est pas d'ailleurs pas toujours facile. »*

3°) Enfin dernière réaction, celle de l'Espérance.

*« Mon âme a soif de toi. Quand te verrai-je face à face ?" (Ps 42, 3)*

Quand on aime, on désire ne faire plus qu'un avec l'être aimé.

Il en va de même avec le Seigneur jusqu'au jour du face à face.

Je conclus cet entretien sur cette conviction profonde du père Caffarel : Seigneur, donne-moi la grâce de me déterminer à vivre chaque jour ce cœur à cœur avec toi !

C'est ce que nous allons essayer de vivre maintenant.

(Ce sont des grandes lignes pour aider la traduction simultanée mais cela ne sera pas du mot à mot).

Conseils pratiques pour entrer dans la prière

Tout d'abord quelques conseils pour entrer dans la prière.



TORINO 2024

13° raduno  
internazionale



Puis, la lecture d'un passage d'évangile suivi d'un bref commentaire et nous nous engagerons dans une dizaine de minutes silencieuse, entrecoupée par quelques versets et nous achèverons par un Notre Père.

C'est la fin de la matinée, nous sommes fatigués, l'heure n'est peut-être pas très propice...

Aussi prenons le temps de nous détendre quelques instants et pour cela, étirons les jambes, les bras en évitant de boxer son voisin...levons les épaules et laissons-les retomber, baillons si nous en avons envie...

Si besoin est, toussons, raclons-nous la gorge, mouchons-nous afin d'avoir une grande qualité de silence qui va nous aider à une rencontre en profondeur avec le seigneur. Nous sommes nombreux, si chacun de nous se racle la gorge une fois, j'ai fait le calcul, nous serons dérangés tous les quarts de seconde...C'est un immense défi qui nous est lancé mais on va le gagner...

Commençons par tracer lentement le signe de la croix, geste de foi et d'amour de foi en la présence de la Trinité qui nous habite depuis notre baptême : « *Au nom du père, et du Fils et du Saint Esprit.* »

Dieu d'immense majesté et d'infini tendresse, nous t'adorons

Nous voici, me voici devant toi, avec tous ceux j'aime, tous ceux qui se sont confiés à moi, avec toute l'Église, le monde entier.

Seigneur, « *Sans toi, je ne peux rien faire.* »

« *Viens Esprit de sainteté,*

*Lave ce qui est souillé, baigne ce qui est aride, guéris ce qui est blessé.*

*Viens Père des Pauvres, viens nous embraser »*

Prenons le temps d'adopter une attitude à la fois détendue et stable.

Pour être bien assis, les pieds sont bien en contact avec le sol

Le dos et la tête se redressent

Les épaules se relâchent (pour cela, je peux les monter en inspirant et les faire descendre en expirant)

Pour ne pas être distrait, je peux fermer les yeux.

Je respire paisiblement, calmement,

J'accueille les bruits extérieurs.

Il n'y a plus qu'à être là, présent à Dieu présent



**TORINO 2024**  
13° raduno  
internazionale 

Ô toi qui est chez toi dans le fond de mon cœur,  
Je crois que tu es là présent et que tu me regardes avec amour  
Tout au fond de mon cœur

Ô toi qui est chez toi dans le fond de mon cœur,  
Je voudrais être là tout à toi, je veux ce que tu veux  
Tout au fond de mon cœur.

De l'évangile selon Saint Marc (Mc 10,46)

*« Comme Jésus sortait de Jéricho, avec ses disciples et une foule nombreuse, le fils de Timée, Bartimée, un mendiant aveugle, était assis au bord du chemin.*

*Quand il apprit que c'était Jésus le Nazaréen, il se mit à crier : 'Fils de David, Jésus, aie pitié de moi !'*

*Et beaucoup le rabrouaient pour lui imposer silence, mais lui criait de plus belle : 'Fils de David, aie pitié de moi !'*

*Jésus s'arrêta et dit : 'Appelez-le.' On appelle l'aveugle en lui disant : 'Confiance ! Lève-toi, Il t'appelle.*

*Et lui rejetant son manteau, bondit et vint à Jésus.*

*Alors Jésus lui dit : 'Que veux-tu que je fasse pour toi ?'*

*L'aveugle lui répondit : 'Rabbouni, que je voie ! »*

*Jésus lui dit : 'Va, ta foi t'a sauvé.'*

*Et aussitôt, il recouvra la vue et il cheminait à sa suite. »*

Regardons la scène :

Un mendiant aveugle assis au bord du chemin. Un bruit de foule, il se renseigne.

Il apprend que c'est Jésus qui passe par là, un espoir fou en son cœur et il met à crier : *Fils de David, Jésus, aie pitié de moi !* La prière est un cri.

On le rabroue, rien n'y fait. Au contraire.

Alors Jésus, touché au plus profond de ses entrailles, par son cri persistant, s'arrête, et dit : *« 'Appelez-le.' Confiance, lève-toi, Il t'appelle. »*



TORINO 2024

13° raduno  
internazionale



Et Lui, rejetant tout ce qui l'entrave, lui, l'aveugle, bondit et va vers Jésus !

Et c'est cet échange de regard :

Regard aveugle de Bartimée, plein de foi et de confiance folle vers Jésus dont il espère tout.

Regard de Jésus plein d'amour et de tendresse vers Bartimée

Alors, Jésus lui pose cette question comme à chacun de nous ce matin : « *Que veux-tu que je fasse pour toi ?* »

A chacun de nous d'y répondre personnellement. « *Que veux-tu que je fasse pour toi ?* »

Ensuite traduction simultanée pour la reprise des versets et la fin de la prière.

