

## PREGHIERA ALLA MANIERA DI PADRE CAFFAREL DEL 18 LUGLIO 2024

Elisabeth Saléon-Terras

E' una grande gioia essere qui con voi questa mattina. Avendo avuto la grazia di vivere 18 anni accanto a padre Caffarel è sempre una gioia cercare di trasmettere un po' quello che ho ricevuto, in particolare sulla preghiera.

Questo incontro si svolgerà in tre tempi:

- Una conversazione: che cos'è la preghiera?
- Alcuni consigli pratici per entrare nella preghiera.
- Un momento di preghiera silenziosa.

Sfida immensa vivere tutto questo in 45 minuti. Così consiglieri a coloro i quali vogliono scoprire o approfondire questo cammino di preghiera di prendere contatto con le scuole di preghiera END le cui coordinate sono visualizzate sullo schermo.

Se siete d'accordo, per cominciare, raccogliamoci per qualche istante:

Cristo ci dice: «*Quando due o tre si riuniscono nel mio nome, lì io sono in mezzo a loro.*». Cristo risuscitato è là realmente presente, amando e agendo in mezzo a noi. Apriamoci alla sua presenza invocando lo Spirito Santo:

*Vieni Santo Spirito,*

*Illumina l'anima mia*

*Riempi d'amore i nostri cuori*

*E fortifica i nostri deboli corpi con il tuo eterno vigore*

### Introduzione

Padre Caffarel, alla fine della sua vita, avendo percezione che ci si stesse incamminando verso tempi difficili, in cui il matrimonio, la famiglia sarebbero stati messi alla prova in modo particolare, invitava con forza a pregare.

*«Qualora la preghiera abbandonasse il nostro mondo, allora l'essere umano e la nostra civiltà non tarderebbero a crollare ... Se tante coppie sono in crisi, non sarà perché pretendono di amarsi senza collegarsi alla sorgente dell'amore? Esse dimenticano che una vera intesa coniugale è impossibile al di fuori dell'intesa di ciascun coniuge con Dio.»*

Così, continua padre Caffarel, «*sono convinto che non c'è servizio più grande da rendere alle persone sposate che invitarle e aiutarle nella preghiera.*»

E spiega perché:



**TORINO 2024**  
13° raduno  
internazionale

*«Perché questo è stato fondamentale nella mia vita, questo mi ha donato la gioia di vivere, la grazia di vivere, lo slancio di vivere. Allo stesso modo, non posso non augurare agli altri questo incontro con il Cristo vivente, questa scoperta che Dio è amore.» (1973)*

Ecco chi ci stimola a vivere ogni giorno la preghiera, ma ...

che cos'è la preghiera?

Innanzitutto non è recitare delle preghiere, cantare, parlare ...

E' un mistero nello stesso tempo semplicissimo e grandissimo! Prima di tutto è, ci dice, una relazione d'amicizia, un incontro d'amore con qualcuno, Cristo risuscitato che vuole unirmi a Lui e condurmi in Lui e con Lui al Padre, in quello slancio d'amore che è lo Spirito Santo.

Ma per incontrarlo ancora occorre che io lo conosca veramente.

I - Conoscere Cristo.

In effetti è l'esperienza di tutti noi, non si ama qualcuno che non si conosce. Al contrario, tra due amici, due sposi, più ci si conosce, più l'amore cresce.

E' la testimonianza di quel nonno che festeggiava i suoi 60 anni di matrimonio attorniato dai suoi 28 tra figli e nipoti. Guillemette, 24 anni, gli chiede «nonno, dopo tanti anni di matrimonio, che cosa puoi dire ancora di nuovo di nonna?» Ed egli risponde spontaneamente guardandola con molta tenerezza «più la conosco, più l'amo!»

E' lo stesso per la mia relazione con Cristo! Più lo conosco, più l'amo!

Chiediamo la grazia gli uni per gli altri, come dice padre Caffarel, «*di aver per Cristo quello stesso interesse appassionato che gli innamorati si offrono l'un l'altro ...*», diventare dei veri cercatori di Dio per diventare dei veri innamorati di Dio!

Ma come? :

Nella preghiera, afferrare il mio vangelo e non lasciarlo.

Tre consigli di padre Caffarel:

1) Quando si apre il vangelo, partire alla ricerca di qualcuno! Qualcuno di vivo! Cristo Resuscitato. Che vuole parlarmi oggi personalmente. E' quanto afferma San Paolo nella Prima Lettera ai Tessalonicesi (2,16)

2) Leggere e rileggere il Vangelo come la fidanzata legge e rilegge il messaggio d'amore del suo fidanzato. Al di là di ciò che è scritto, cerca di afferrare i sentimenti, i pensieri, il mistero stesso del suo fidanzato.

Ugualmente, io potrò leggere e rileggere il Vangelo con questa stessa attenzione del cuore. A forza di guardare i fatti e i gesti, le reazioni di Cristo, scoprirò sempre di più le insondabili ricchezze del suo amore e confessare con San Giovanni «Dio è Amore», Dio non è che Amore!

Ad esempio, quando vedo Gesù piangere il suo amico Lazzaro appena morto, Egli non finge di piangere! San Giovanni ci dice: «Egli si commosse profondamente, si turbò, Gesù pianse» (Giov 11,33-34). Davanti alla sofferenza dei suoi amici, lo scandalo della morte, Gesù è toccato nell'intimo delle sue viscere! E' un amore estremamente umano, caloroso, compassionevole quello che manifesta!

E' di questo amore che Egli mi ama nell'ora della preghiera. E se mi apro a Lui, questo amore non resta esterno o lontano da me stesso.

E' lo stesso amore del Padre e del Figlio che è come distillato goccia a goccia nell'intimità del mio cuore attraverso la sua parola potente ... «Io sono venuto affinché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza.» (Gv. 10,10).

Ecco lo scambio grande e misterioso che si stabilisce nell'ora della preghiera: è un po' come quei due vecchi sposi che a forza di conoscersi e di amarsi profondamente, finiscono per assomigliarsi. Quale mistero!

“*Se tu conoscessi il dono di Dio*” ci dice Cristo come alla samaritana! Allora tu correresti per venire ad incontrarmi ed io ti farei condividere la mia vita con il Padre ...

3) Davanti ad un tale mistero, si intuisce che non basta l'intelligenza del cuore, ed è il terzo consiglio, occorre invocare lo Spirito Santo, il Padre dei poveri! E chi di noi non si sente povero nel momento della preghiera?

Con questi tre consigli, a poco a poco diventerò un umile cercatore di Dio, perseverante e appassionato. Prenderò sempre più coscienza, a forza di leggere e rileggere il Vangelo, che Cristo mi ama di un amore profondamente umano e divino.

E arrivo alla seconda parte del colloquio

II - Cristo mi ama

Con il tempo si approfondiranno tre aspetti del suo Amore, grazie al Vangelo:

1°) Cristo mi ama, ama me, personalmente

Ed in sostanza, non perché io faccio parte di quel campione di umanità che Egli ama. No, Cristo ama me Elisabetta, l'essere unico che io sono. E ciascuno di noi può mettere il suo nome.

Ricordiamoci la parabola della pecorella smarrita. Gesù ci mostra questo pastore che, lasciando tutto il suo gregge, parte alla ricerca della sua pecorella, quella che ha perduto. E la cerca fino a quando non l'avrà trovata.

Ed ecco il colmo: quando l'ha trovata, non le dà una pedata tra le zampe. No, si china su di lei, la solleva con tenerezza, se la mette sulle spalle e torna a casa tutto felice.

Nell'ora della preghiera, lasciamoci prendere e mettere sulle spalle di Cristo che ci riporta a Lui, alla casa del Padre. E crediamo, come dice un poeta francese «che la pecora tiene caldo al suo pastore.»

2°) Cristo mi ama così come sono.

Voi lo sapete bene, amare qualcuno in verità è amarlo così com'è e non come lo sogno! Ascoltiamo la testimonianza toccante di questa coppia.

*«Sposata da 5 anni, madre di 2 bambini, gli ero infedele. E tuttavia l'amavo. Non volendo distruggere la sua felicità, stavo attenta affinché non potesse sospettare nulla.*



TORINO 2024

13° raduno  
internazionale



*Una sera mi manifestò, con parole che mi raggiunsero al cuore, la sua tenerezza, la sua stima, la sua ammirazione. Era troppo e mi lasciai scappare: 'Se tu sapessi!' - 'lo so,' mi rispose. Queste parole mi fecero esplodere: Allora perché recitarmi questa orrenda commedia? ... Ero aggressiva, sprezzante, offensiva.*

*Egli attese che l'uragano si fosse placato. Poi con calma, teneramente, aggiunse: 'Comprendimi! Per sei mesi, ho sofferto crudelmente. Ma la mia sofferenza era sopportabile perché non mi danneggiava, mentre a te, il tuo male ti danneggiava, cosa intollerabile per il mio amore. Vidi chiaramente che cosa dovevo fare, potevo fare solo quello: amarti ancora di più per resuscitarti all'amore.' E difatti l'amore di Serge, immediatamente, fece di me un essere nuovo.»*

E padre Caffarel commentare:

*«Posso sperare che la memoria di questo lontano ricordo vi aiuterà a comprendere ciò che Dio si aspetta da voi?... Capite, invece di fuggirla, avvicinatevi alla preghiera, per esporre al suo sguardo la vostra anima di peccatori. Scoprirete che per Dio perdonare è amare, amare di un amore tale che sorga dall'oscurità e l'impurità dell'anima un amore tutto nuovo ... ».*

Sì, il Signore mi ama così come sono e sta con me contro il mio peccato ... !

3°) Cristo mi guarda attualmente con amore.

Faccio appello alla vostra esperienza: lo scambio di uno sguardo d'amore, spesso silenzioso, in cui ciascuno si sente esistente, riconosciuto, amato così com'è.

E' l'esperienza di quell'uomo che dichiara alla sua fidanzata: «Sotto il tuo sguardo, io mi ricordo del disgelo di tutto il mio essere.»

A maggiore ragione sotto lo sguardo di Cristo!

«Egli lo guardò e l'amò» (Marco 10,21)

Di fronte ad un tale sguardo, sono spinto a reagire ed a rispondere a questo Amore di Cristo.

Ed è la terza parte del colloquio.

III - Reagire all'Amore di Cristo.

Ci sono molti modi per farlo. Eccone tre essenziali che mettono in gioco la Fede, la Carità, la Speranza.

1°) Attraverso la fede, mi apro e mi offro all'Amore di Cristo,

Un po' come un libro aperto sul quale può imprimere la sua immagine e la sua somiglianza ... Nella preghiera, «*Io sono una tela, Egli l'artista.*» ci confida San Giovanni della Croce.

E Gesù dice a Santa Caterina da Siena:

«Fatti capacità (attraverso la fede) ed io mi farò torrente.»

Creedere ed aprirmi a questo Amore onnipotente e creatore, che non significa per forza sentire questo amore.

2°) Reazione d'amore, quella di San Paolo sulla strada di Damasco: «*Signore, che cosa vuoi che io faccia?*»

E' quanto vive in maniera molto semplice e concreta questa donna sposata.

*« L'amore di Dio che mi pervade, io voglio naturalmente donarlo agli altri, innanzitutto alle persone più intime, mio marito, la mia famiglia, e ai miei amici, agli abitanti del nostro villaggio. Il solo modo di farlo al di fuori della preghiera, è di provare... di rendere loro dei servizi senza che essi si sentano in imbarazzo, di accettarli così come sono, di essere gaia e felice; in una parola di cercare di amarli come Gesù mi ama. D'altra parte non è sempre facile. »*

3°) Infine ultima reazione, quella della Speranza.

*"L'anima mia ha sete di te. Quando vedrò il tuo volto?"* (Salmo 42, 3)

Quando si ama, si desidera essere una cosa sola con l'essere amato.

E' così anche con il Signore fino al giorno del faccia a faccia.

Concludo questa conversazione con questa convinzione profonda di padre Caffarel: Signore, donami la grazia di rendermi determinato a vivere ogni giorno cuore a cuore con te!

E' questo che cercheremo di vivere ora.

(Indicazioni a grandi linee per aiutare la traduzione simultanea ma non saranno queste le parole esatte).

Consigli pratici per entrare nella preghiera.

Prima di tutto qualche consiglio per entrare nella preghiera.

Poi, la lettura di un passaggio del Vangelo seguito da un breve commento e ci impegneremo in una decina di minuti di silenzio, intervallati da qualche versetto e termineremo con un "Padre Nostro".

E' la fine della mattinata, siamo stanchi, forse l'ora non è molto propizia ...

Così ci prendiamo il tempo per distenderci alcuni istanti e per questo allunghiamo le gambe, le braccia evitando di colpire il vicino ... alziamo le spalle e le lasciamo ricadere, sbadigliamo se ne abbiamo voglia ...

Se c'è bisogno, tossiamo, raschiamoci la gola, soffiamoci il naso per avere una grande qualità di silenzio che ci aiuterà ad incontrare in profondità il Signore. Siamo tanti, se ciascuno di noi si raschia la gola una volta, ho fatto il calcolo, saremo disturbati ogni quarto di secondo ... E' un'immensa sfida quella che ci è lanciata, ma la vinceremo ...



**TORINO 2024**  
13° raduno  
internazionale

Cominciamo facendoci lentamente il segno della croce, gesto di fede e d'amore nella presenza della Trinità che abita in noi fin dal battesimo:

*«Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo.»*

*Dio d'immensa potestà e d'infinita tenerezza, noi ti adoriamo;  
eccoci davanti a te, con tutti quelli che amo, tutti quelli che sono affidati a me, con tutta la Chiesa, il mondo intero.*

*«Signore, Senza di te non posso fare niente.»*

*«Vieni Spirito di santità,  
Lava ciò che è sordido, bagna ciò che è arido, sana ciò che sanguina.  
Vieni Padre dei Poveri, vieni ad abbracciarci»*

Prendiamoci del tempo per adottare una posizione insieme distesa e stabile.

Per essere seduti bene, i piedi sono bene a contatto con il suolo. La schiena e la testa si raddrizzano. Le spalle si rilasciano (per questo, posso farle salire ispirando e farle scendere espirando). Per non essere distratto, posso chiudere gli occhi.

Respiro tranquillamente, con calma,  
accolgo i rumori esterni.  
c'è solo essere là, in presenza di Dio

O tu che sei a casa tua nel profondo del mio cuore,  
credo che tu sei là presente e che mi guardi con amore  
nel profondo del mio cuore

O tu che sei a casa tua nel profondo del mio cuore,  
vorrei essere là con te, voglio ciò che vuoi tu,  
nel profondo del mio cuore.

Dal vangelo secondo Marco (Mc 10,46-52)



TORINO 2024

13° raduno  
internazionale



*«E giunsero a Gerico. E mentre partiva da Gerico insieme ai discepoli e a molta folla, il figlio di Timèo, Bartimèo, cieco, sedeva lungo la strada a mendicare. Costui, al sentire che c'era Gesù Nazareno, cominciò a gridare e a dire: "Figlio di Davide, Gesù, abbi pietà di me!". Molti lo sgridavano per farlo tacere, ma egli gridava più forte: "Figlio di Davide, abbi pietà di me!". Allora Gesù si fermò e disse: "Chiamatelo!". E chiamarono il cieco dicendogli: "Coraggio! Alzati, ti chiama!". Egli, gettato via il mantello, balzò in piedi e venne da Gesù. Allora Gesù gli disse: "Che vuoi che io ti faccia?". E il cieco a lui: "Rabbunì, che io riabbia la vista!". E Gesù gli disse: "Và, la tua fede ti ha salvato". E subito riacquistò la vista e prese a seguirlo per la strada.»*

Guardiamo la scena:

Un mendicante cieco seduto al bordo della strada. Un rumore di folla, egli si informa.

Viene a sapere che sta passando Gesù, una folle speranza invade il suo cuore e si mette a gridare: Figlio di Davide, Gesù, abbi pietà di me! La preghiera è un grido.

Lo rimproverano, niente da fare. Al contrario.

Allora Gesù, colpito nell'intimo dal suo grido insistente, si ferma, e dice:

«'Chiamatelo.' 'Fidati, alzati, 'Egli ti chiama.'

Ed egli, il cieco, superando tutto ciò che l'ostacola, scatta e va verso Gesù!

Ed è questo scambio di sguardi:

Sguardo cieco di Bartimeo, pieno di fede e di fiducia folle verso Gesù da cui spera tutto.

Sguardo di Gesù pieno d'amore e di tenerezza verso Bartimeo.

Allora Gesù gli domanda come a ciascuno di noi stamani: «*Che cosa vuoi che faccia per te?*». Spetta a ciascuno di noi rispondergli personalmente. «*Che cosa vuoi che faccia per te?*»

Infine traduzione simultanea per la ripresa dei versetti e la fine della preghiera.