



Henri Caffarel, prophète pour notre temps **Colloque International – 8 & 9 Décembre 2017**

HENRI CAFFAREL, MAESTRO DI ORAZIONE

Jacques Gauthier

Ho incontrato padre Caffarel nell'estate 1973, quando vivevo nella comunità de *L'Arche* di Jean Vanier a Trosly-Breuil. Era venuto per confrontarsi con altri responsabili di comunità e di gruppi di preghiera sull'instaurazione del "Rinnovamento dello Spirito" in Francia. Piccolo di statura, riservato, con degli occhi vivaci, ero stato colpito dal carattere energico di questo prete appassionato e rigoroso che non aveva che Dio come orizzonte.

La sua vita può essere divisa in due parti: durante una trentina di anni si impegna senza sosta con le coppie, le vedove e le Equipes Notre Dame. A partire del 1973 si consacra ai "cercatori di Dio" che egli accoglie nella casa di Troussures. Moltiplica le proposte per fare conoscere l'orazione a tutti: libri, settimane di preghiere, conferenze, corsi per corrispondenza, scuole di orazione.

Il segreto di questa fecondità: il suo incontro con Cristo nell'orazione. Quando parla di Dio e della preghiera si riferisce quasi sempre a Cristo e all'orazione. Nel luglio 1978, confida a Claude Goure della rivista *Panorama Aujourd'hui*: "se il mio sacerdozio ha avuto qualche efficacia, so che lo devo alla pratica dell'orazione." Aveva fatto quasi la stessa confidenza a Jacques Chancel durante l'emissione *Radioscopie* del 15 marzo 1973: "Nella mia vita attribuisco veramente tutto alla preghiera".

L'orazione aveva il primo posto nella sua vita perché l'aveva anche Cristo. Dall'inizio del suo apostolato con le coppie nel 1939 e fino alla fine della sua vita, questo uomo di fede pregava ogni giorno per varie ore, sovente davanti al Santo Sacramento, e si accordava ogni anno dei mesi di deserto. Ecco come si donava all'orazione, secondo le dichiarazioni di un testimone: "seduto su un piccolo banco di preghiera, il corpo e la testa ben dritti, gli occhi quasi sempre chiusi, le mani aperte sulle ginocchia, perfettamente immobile, tutto raccolto, con tutto se stesso presente a Dio. Più nulla contava. Si sarebbe potuto dire che era nello stesso tempo completamente accogliente e completamente offerente, si teneva davanti al suo Signore e Dio come un panno spiegato al sole, immagine che amava parlando della preghiera. Nulla di sdolcinato o di dolciastro, ma una pace, una stabilità, una forza emanavano da lui".¹

Attraverso il semplice mezzo dell'orazione, entrava più avanti nell'intimità di Cristo. Desiderava condividere con gli altri questo incontro che gli donava la gioia di vivere. Il 25 marzo 1973 confidava ai Responsabili di Settore delle Equipes Notre Dame: "non posso che augurare agli altri questo incontro con il Cristo vivente, questa scoperta che Dio è amore".

L'orazione era una necessità vitale per lui. Tutto teso alla santità, si meravigliava che fosse ignorata da tanti cristiani e tante coppie. Sottolineava le cause di questa ignoranza: diminuzione della fede e dell'amore per Dio, diffidenza della Chiesa nei confronti del misticismo, limitare l'orazione alle comunità contemplative, difetto di formazione del clero e dei laici alla vita di orazione. Lui stesso si ispirava ai maestri spirituali cristiani, citando Teresa d'Avila e Giovanni della Croce nei suoi scritti e ritiri. Senza il suo aiuto e il suo esempio molti religiosi e laici non avrebbero letto questi maestri del Carmelo, tanto le loro opere sembravano difficili. Riflettendo sulle religioni e le saggezze orientali, il Fondatore delle riviste *L'Anneau*

¹ Padre Caffarel: *profeta del matrimonio (Estratti di testi)*, Equipes Notre-Dame, 2008, p. 5.



Henri Caffarel, prophète pour notre temps

Colloque International – 8 & 9 Décembre 2017

d'Or e dei *Cahiers sur l'Oraison* (Quaderni sull'orazione), si domandava perché vi era una così grande attrazione dei giovani per la meditazione di tipo orientale e una tale ignoranza della grande tradizione cristiana dell'orazione, chiamata anche preghiera contemplativa. Suppliva a queste lacune divenendo un vero maestro di preghiera del XX secolo, un profeta per il nostro tempo che ha saputo rivelare il Dio d'amore presente in noi.

Quando mi è stata chiesta una conferenza sull'importanza della preghiera per padre Caffarel, ho esitato, vista l'ampiezza dell'argomento. Poi ho accettato, perché l'orazione è ugualmente vitale nella mia vita dopo il mio incontro con Cristo nel 1972 e il mio matrimonio nel 1978. Il numero di parole richieste per questo testo non poteva contenere tutto ciò che volevo dire. Mi abitava un fuoco, come se le parole fossero bruciate dall'interno. Il mio entusiasmo raggiungeva quello di padre Caffarel che dichiarava nel 1975 nel n° 143 dei *Cahiers sur l'oraison*: "si può frequentare il fuoco senza prendere fuoco, avvicinarsi all'Amore senza bruciare d'Amore per Dio e per gli Uomini? Preghiera e carità sono legate tra loro".

Un libro inatteso è nato da questa esperienza di scrittura "Henri Caffarel Maître d'oraison", pubblicato alle Ed. du Cerf. Ho estratto dal libro 5 caratteristiche dell'orazione e 5 consigli che egli dona per la pratica dell'orazione quotidiana. Per essere fedele allo spirito del fondatore della casa di preghiera di Troussures, vi invito a dedicare 2 minuti all'orazione silenziosa. Chiudiamo gli occhi, discendiamo nel nostro cuore, e là, presenti alla Presenza, ripetiamo a Cristo che crediamo in Lui e che l'amiamo.

Cinque caratteristiche dell'orazione di Henri Caffarel

Présence à Dieu. Cent lettres sur la prière (Presenza a Dio. Cento lettere sulla preghiera): il predicatore di ritiri definisce così l'orazione: "un orientamento profondo dell'anima, uno scambio al di là delle parole che, senza trascurare la parola, è fatta di altre cose, un'attenzione, una presenza a Dio di tutto l'essere, del corpo e dell'anima, di tutte le facoltà deste." (p. 24). Per lui l'orazione è una presenza a Dio, un incontro con Cristo, una relazione d'amore, una esperienza del cuore, un atto ecclesiale.

Una presenza a Dio:

l'orazione non è solamente una tecnica di meditazione che ci rende presenti a noi stessi e al mondo, ma una maniera d'essere che ci permette di riconoscere una presenza più grande in noi stessi, Dio, che ci precede e che si tiene presso di noi. Il tempo di orazione è un'esperienza di fede, ci ricorda padre Caffarel, ove ci esponiamo allo sguardo di Dio intrattenendoci con lui in silenzio, lasciandoci purificare e trasformare dal suo amore.

Avviene sempre qualche cosa quando facciamo orazione, anche se non risentiamo nulla. L'espressione "fare orazione" è d'altronde ambigua. L'autore delle *Cinq soirées sur la prière intérieure* (Cinque serate sulla preghiera interiore) non l'utilizza molto spesso. E' più giusto dire che ci dedichiamo all'orazione, perché andiamo a Dio per Dio, così come siamo. Non facciamo quasi nulla, se non essere là, offerti alla misericordia del Signore, volendo essere attenti alla sua presenza, malgrado le distrazioni e i momenti di sterilità.

Un incontro con Dio.

All'inizio non è l'orazione che appassiona padre Caffarel, ma Cristo. Vuole portare ogni persona a vivere un incontro personale con Cristo. Lui solo ci rende liberi e può colmare la nostra sete di assoluto. Il raccoglimento, l'orazione, il silenzio non sono che dei mezzi per giungere alla finalità di ogni preghiera che è l'unione a Dio, l'incontro con Cristo. Non si tratta di fare il vuoto nel cervello, di cercare un benessere



Henri Caffarel, prophète pour notre temps

Colloque International – 8 & 9 Décembre 2017

emozionale, ma di fare in ogni istante dell'orazione la scelta di Dio con degli atti di fede, di speranza e d'amore. Si tratta di comunicare con Cristo, di conoscerlo più profondamente ritornando continuamente al Vangelo. *"nell'orazione, come in ogni incontro, ciascuno delle due persone è attiva. Cristo misteriosamente ci inizia ai suoi pensieri, ai suoi sentimenti, alle sue volontà e ci trasforma. L'uomo, da parte sua, deve sforzarsi di ascoltare, di comprendere e di rispondere."* (Cinq soirées sur la prière intérieure, p.16).

Ogni cristiano che ama Cristo dovrebbe dunque dedicarsi all'orazione ogni giorno, diceva il fondatore a Troussures. Consegnava ai presenti al ritiro un testo da meditare, ove Cristo dice a ciascuno: "Amami, così come sei". Questo testo, che si trova nel mio libro, illustra bene l'orazione come un incontro con Cristo e come relazione d'amore.

Una relazione d'amore.

Per padre Caffarel, l'orazione è una relazione personale con Dio con un'attenzione del cuore, non una ricerca di una interiorità a ogni prezzo. Invita a buttare un semplice sguardo d'amore verso Cristo che ci ama. Non è complicato e difficile, egli ricorda, ma come ogni relazione d'amore da persona a persona, l'orazione è una realtà semplice e nello stesso tempo complessa. Ci sediamo in silenzio, parliamo a Cristo, l'amiamo, invociamo lo Spirito, affinché viva e agisca sempre più in noi. E' una questione di fede vivente, nutrita dalla meditazione assidua delle scritture e dell'amore del prossimo. Lasciamo Cristo vivere e pregare in noi.

La vera preghiera sorge dal cuore e ci invade quando le dedichiamo del tempo. Essa è come l'amore, ci si esercita giorno per giorno. Non ricerchiamo il sogno e la tranquillità nell'orazione, osserva il redattore dei *Cahiers sur l'oraison*, completiamo un gesto d'amore gratuito per Dio. E' tutta la nostra vita che ne beneficia, anche la coppia e il mondo.

Una esperienza del cuore.

L'orazione è un tuffo in profondità nel nostro cuore, là dove si trova il "io voglio". Non designa l'affettività, ma quell'organo spirituale, nota padre Caffarel, che ci permette di entrare in relazione con Dio. Per aiutare a tuffarsi nel nostro cuore, suggerisce il consiglio di Fratel Laurent de la Résurrection, umile cuciniere carmelitano del XVII secolo che raccomandava di tuffarsi in se stessi qualche secondo più volte nella giornata per adorare la Trinità presente in fondo al nostro cuore.

Per l'orazione, ritorniamo al cuore e riconosciamo la fonte d'amore che lo fa battere. In questo senso si può parlare d'interiorità cristiana. Più noi raggiungiamo la profondità del nostro cuore, più Dio si fa prossimo alla nostra coscienza, se non autorizziamo il nostro "io" a lasciarsi prendere da tutto ciò che lo sollecita. *"E' a questo prezzo che arriveremo a vivere a livello profondo, a livello del "cuore nuovo", e all'ora dell'adorazione e lungo tutta la giornata. Verrà un giorno in cui potremo dire come la sposa del Cantico dei Cantici: "io dormo, ma il mio cuore veglia" (Cc 5,2). (Cinq soirées sur la prière intérieure, p. 82).*

Un atto ecclesiale.

L'orazione non è un atto individualistico che ci separa dal mondo ma ci permette di portarlo nel nostro cuore e di offrirlo a Dio. Essa non è solamente contemplazione del viso di Cristo, ma impegno e vicinanza verso le persone che soffrono secondo il carisma delle persone: "Ogni volta che l'avete fatto a questi piccoli che sono fratelli miei, è a me che l'avete fatto". (Mt 25,40).

L'orazione cambia il nostro sguardo permettendoci di vedere il mondo e la Chiesa con lo sguardo di Cristo. Essa non è dunque un atto solitario con Dio ma un atto ecclesiale. Il mio luogo di preghiera, dirà padre Caffarel, è Cristo e anche la Chiesa. In Lui, raggiungiamo la folla immensa dei nostri fratelli e sorelle che sono in cielo, in terra, in purgatorio e costituiscono la Chiesa nel suo mistero della comunione dei santi. E'



Henri Caffarel, prophète pour notre temps **Colloque International – 8 & 9 Décembre 2017**

così che l'orazione ci prepara a vivere con l'assemblea dei credenti, la grande preghiera dell'Eucaristia, "sommità alla quale tende l'azione della Chiesa e nello stesso tempo la fonte da cui deriva tutta la sua virtù". (Vaticano II, *Costituzione sulla santa liturgia*, 10). Nei *Cahiers sur l'oraison* del settembre-ottobre 1978, padre Caffarel diceva: "quando tu preghi, provvedi a prendere coscienza che tu sei della Chiesa, nella Chiesa. Sii unito a tutti i tuoi fratelli: che la tua voce si fondi nel canto del cuore. La messa è l'ora privilegiata ove Cristo e la Chiesa non fanno che uno per lodare il Padre." (p. 166).

Cinque consigli per vivere l'orazione nel quotidiano.

La pedagogia delle Settimane di Preghiere ha dato vari consigli sulla pratica dell'orazione. Ve ne presento cinque. Volere pregare, fissare un tempo ogni giorno, incominciare bene, abitare il proprio corpo, giungere alla preghiera di Cristo. Notiamo che non propone un metodo in particolare. La fecondità dell'orazione, che resta un dono di Dio, non dipende da una postura fisica, da una tecnica respiratoria o da un metodo di meditazione, ma da una unione a Cristo morto e resuscitato. Il metodo, personale a ciascuno, non è che un utensile per renderci disponibili al Signore, per aprirci alla sua misericordia. Con il tempo, ci si rende conto che il metodo migliore è sovente quello di non averne alcuno.

Volere pregare: il pilota automatico.

"Volere pregare, è pregare", afferma padre Caffarel seguendo sant'Agostino. Durante l'orazione, l'importante non è di essere attenti tutto il tempo a Dio, di coltivare dei bei pensieri su di Lui, di provare dei sentimenti piacevoli. No, l'essenziale risiede nella volontà verso un orientamento libero di tutto il nostro essere rivolto verso Dio. Questa domanda interiore non è del volontarismo, ma richiede una disciplina da controllare con Dio. "Signore, desidero che di questa orazione tu ne faccia ciò che vuoi". Questo atto lucido di volere ciò che Dio vuole supera le sensazioni, i sentimenti, le distrazioni, le immagini, le idee che possiamo provare, scrive l'autore nelle *Cinq soirées sur la prière intérieure*: "ma allora se l'essenziale dell'orazione non risiede né nella stabilità dell'attenzione né nel "io sento", né nel "io penso", dove trovarlo? Nel "io voglio" l'adesione della mia volontà di Dio. Ciò che ci riporta a dire che l'orazione non è questione di attenzione, né di sensibilità, né di attività intellettuale. Essa consiste in quell'orientamento che io imprimo volontariamente al mio "cuore profondo" (p. 34). L'"io voglio" diventa il "pilota automatico" dell'orazione, espressione cara a padre Caffarel, che chiama anche "intenzione". L'intenzione di darsi senza riserva all'amore di Dio nell'orazione dirige tutto il percorso, anche se l'attenzione a Dio non è sempre presente. L'intenzione viene da noi e ci impegna a continuare a pregare, l'attenzione a Dio è una grazia che ci porta a gustare il suo silenzio d'amore.

Fissarsi un tempo ogni giorno: sapere perseverare.

Henri Caffarel diceva: "nell'orazione, è Gesù che prende il volante!" Occorre comunque che prendiamo la decisione di essere presenti ogni giorno, all'ora fissata se possibile, per accompagnarlo a questo appuntamento con l'amore. Ha tutta l'iniziativa in questo cuore a cuore, noi non abbiamo da prendere il suo posto, ma il nostro, lasciandoci trasformare liberamente dalla sua presenza. Il più grande sforzo da fare nell'orazione è di non farne. E' sufficiente essere là davanti a Colui che è sempre là, rivolgendoci a Lui con lo sguardo, il sospiro, la ripetizione interiore di una formula breve.

Il Signore lascia liberi sul luogo e il momento che conviene meglio per l'orazione, del numero di minuti da consacrare a Lui. Padre Caffarel suggeriva almeno 30 minuti. "Occorre, in effetti, del tempo per liberarci da noi stessi e dalle nostre preoccupazione, perché l'essere profondo, il "cuore" si liberi e entri in gioco." (*Cinq soirées sur la prière intérieure*, p. 61). L'importante è di "durare" nell'intenzione di perseverare, come lo



Henri Caffarel, prophète pour notre temps **Colloque International – 8 & 9 Décembre 2017**

scrive a un giovane che desidera l'unione a Dio nell'orazione "se tu sei deciso a perseverare, a durare, ad affrontare il deserto e la notte allora abbi fiducia". (*Présence à Dieu*, p 260).

Incominciare bene: la relazione Io-Tu.

Nell'orazione silenziosa, è sufficiente di essere e di amare, non di avere o di fare. Possiamo avere una intensione ferma, deciderci a pregare tutti giorni all'ora fissata, regolare il pilota automatico del nostro "voglio quello che tu vuoi", è primordiale incominciare bene. Al n° 199 dei *Cahiers sur l'oraison* del novembre-dicembre 1984, l'orante deve seguire dei suggerimenti concreti:

"Vi impegno vivamente a fare attenzione ai gesti e alle attitudini dell'inizio dell'orazione. Una genuflessione ben fatta, atto dell'anima come del corpo; una attitudine fisica netta e forte di un uomo attento, presente a sé stesso e a Dio; un segno di croce lento, carico di senso: Lentezza e calma sono molto importanti per rompere il ritmo incalzante e teso di una vita così affannata come la vostra. Qualche istante di silenzio: come un colpo di freno, contribuiranno a introdurvi al ritmo dell'orazione e ad operare la rottura necessaria con le attività precedenti. Potrebbe essere proficua anche recitare una preghiera a mezza voce, molto lentamente. Prendete coscienza allora, non dico della presenza di Dio, ma di Dio presente: un vivente, un Grande Vivente, che è là, vi attende, vi guarda, vi ama. Ha la sua idea su questa orazione che incomincia e vi domanda di aderire pienamente a ciò che egli vuole." (p. 122-13).

Padre Caffarel insiste per stabilire la relazione "Io-Tu" con Dio, con Cristo, dall'inizio dell'orazione. L'importante non consiste nell'arrestare i pensieri che vanno e vengono, ma di volgersi verso Dio nella fede con tutto il nostro essere: "Signore, so che tu mi aspetti, che tu mi ascolti"; "So che mi guardi e che mi ami". "Adorazione, amore filiale, relazione "Io-Tu", disponibilità: queste sono le disposizioni interiori sulle quali ogni orazione autentica deve fondarsi." (*Cinq soirées sur la prière intérieure*, p. 63).

Abitare il proprio corpo: un alleato e un sostegno.

Cosa potremmo donare a Dio nell'orazione, se non il nostro tempo e il nostro amore? E come si esprime l'orazione se non attraverso il corpo che sostiene l'elevazione dell'anima verso Dio? Il fondatore delle Equipes Notre Dame parla del corpo come "l'ostensione dell'anima che prega". Sottolinea l'importanza del corpo nell'orazione in un piccolo libretto che pubblica nel 1971. Mostra che le attitudini corporee nell'orazione devono essere nello stesso tempo delle attitudini di veglia. Il corpo può aiutare facendo "beneficiare lo spirito della sua vitalità, del suo equilibrio, della sua pace. Ha il compito di portare lo spirito alla distensione, allo slancio, all'abbandono, all'offerta a Dio" (*Le corps et la prière (Il corpo e la preghiera)*, p. 3). Occorre dunque collaborare con il proprio corpo perché sia un alleato nell'orazione dandogli una buona igiene di vita: nutrimento sano, sonno sufficiente, esercizio fisico, passeggiate nella natura.

Il corpo non è solamente l'attore attraverso il quale si esprime la preghiera, ma è anche il motore che la provoca. La postura corporale crea un'attitudine interiore che si cambia in preghiera, da cui l'importanza di sedersi bene. Certo, la posizione ideale è quella in cui ci si sente bene, vale a dire quella che distende il corpo, quella che possiamo mantenere lungamente senza dolori e che favorisce l'attenzione dello spirito. Ciò che è in sé una sfida, poiché lo stress è sempre presente oggi e l'affaticamento incombe, questo non aiuta ad abitare il nostro corpo. L'agitazione del corpo porta con sé sovente l'agitazione dello spirito.

Giungere alla preghiera di Cristo: l'unione a Dio

Che fare durante l'orazione? Raggiungere la preghiera vivente che Gesù continua a rivolgere a suo Padre nel più profondo del nostro cuore. Dobbiamo lasciare che la sua preghiera ci invada, ci prenda, perché sorga in noi la sua grande lode al Padre. Giungiamo alla preghiera di Gesù ripetendo il suo nome con amore, recitando lentamente un Padre Nostro. La nostra preghiera è la sua nello Spirito, essa è in noi per pura grazia dal giorno del nostro battesimo.



Henri Caffarel, prophète pour notre temps **Colloque International – 8 & 9 Décembre 2017**

“Non si tratta tanto di “fare” l’orazione quanto di “raggiungere” in voi una preghiera che vi risiede, tutta pronta. La preghiera cristiana non è opera dell’uomo, ma opera di Dio nell’uomo. Dal giorno del nostro battesimo e dal momento che siete in stato di grazia, la preghiera è in voi. Non certamente a livello della sensibilità, né dei sentimenti o delle idee ma, molto più profondamente, in quella zona intima del nostro essere, in quella cripta interiore ove risiede lo Spirito Santo.” (Présence à Dieu, p. 163).

Nel bel libro consacrato a una mistica con cui ha corrisposto, *Camille C. ou l’emprise de Dieu (Camille C ovvero l’ascendente di Dio)*, padre Caffarel mostra che l’orazione ci fa penetrare nel mistero d’amore delle persone divine tra di loro. E’ Dio che si ama in noi. L’orazione diviene un movimento innato *“di ritorno a Dio, di attenzione e di presenza a Dio, di slancio verso Dio: Questo movimento non è altro che il dinamismo teologale ricevuto nel battesimo” (Cinq soirées sur la prière intérieure, p. 89).*

Termino con questa preghiera ispirata da un inno tamil che padre Caffarel recitava a volte alla fine delle sue conferenze:

“Tu che sei a casa tua nel fondo del mio cuore,
vorrei raggiungerti
nel fondo del mio cuore;

Tu che sei a casa tua nel fondo del mio cuore,
fa risentire la tua voce
nel fondo del mio cuore:

Tu che sei a casa tua nel fondo del mio cuore,
tienimi presso di Te
nel fondo del mio cuore. Amen.

(Cinq soirées sur la prière intérieure, p. 90)