



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

HENRI CAFFAREL, MESTRE DE ORAÇÃO

Jacques Gauthier

Cruzei-me com o padre Caffarel no verão de 1973, quando eu vivia na comunidade da Arca de Jean Vanier em Trosly-Breuil. Ele tinha ido trocar ideias com outros responsáveis de comunidades e de grupos de oração sobre a implantação do Renovamento Carismático em França. De pequena estatura, reservado, de olhar vivo, fiquei impressionado com o carácter energético daquele padre apaixonado e rigoroso que só tinha Deus como horizonte.

A sua vida pode dividir-se em duas grandes partes. Durante trinta anos, compromete-se generosamente com casais, viúvas e Equipas de Nossa Senhor. A partir de 1973, dedica-se aos buscadores de Deus que recebe na casa de oração de Troussures. Multiplica as propostas para dar a conhecer a todos a oração: livros, semanas de oração, conferências, cursos por correspondência, escolas de oração.

O segredo de tal fecundidade é o seu encontro com Cristo na oração. Quando fala de Deus e da oração, é quase sempre a Cristo e à oração contemplativa que se refere. Em Julho de 1978, confia a Claude Gourre da revista *Panorama Aujourd'hui*: «*Se o meu sacerdócio teve alguma eficácia, sei que o devo à prática da oração*». Tinha feito mais ou menos a mesma confidência a Jacques Chancel durante a emissão de *Radioscopie* de 15 de Março de 1973: «*Atribuo realmente tudo à oração na minha vida*».

A oração tinha o primeiro lugar na sua vida porque Cristo também o tinha. Desde o início do seu apostolado junto dos casais em 1939 e até ao final da sua vida, este homem de fé rezava longas horas por dia, muitas vezes diante do Santíssimo Sacramento, e todos os anos concedia a si próprio meses de deserto. Eis como ele se entregava à oração, segundo uma testemunha:

«Sentado no seu banquinho de oração, com o corpo e a cabeça bem direitos, os olhos frequentemente fechados, as mãos espalmadas sobre os joelhos, perfeitamente imóvel, em total recolhimento, completamente na presença de Deus, presente no mais íntimo de si próprio. Nada mais contava. Dir-se-ia, então, que era simultaneamente todo acolhimento e todo oferenda, estando face ao seu Senhor e seu Deus como uma bandeira desfraldada ao sol, imagem que gostava de usar para falar da oração. Nada de afectação nem de pieguice, mas uma paz, uma estabilidade, uma força emanavam dele »¹.

Pelo simples meio da oração, ele entrava assim ainda mais na intimidade de Cristo. Desejava partilhar com outros esse encontro que lhe dava a alegria de viver. A 25 de Março de 1973, confiava aos Responsáveis de Sector das Equipas de Nossa Senhora: «*Não posso senão desejar para os outros este encontro com Cristo vivo, esta descoberta de que Deus é amor*».

A oração era para ele uma necessidade vital. Admirava-se por ela ser ignorada por tantos cristãos e casais, todos chamados à santidade. Sublinhava as causas desse desconhecimento: o declínio da fé e do amor a Deus, a desconfiança da Igreja diante da mística, a circunscrição da oração contemplativa às comunidades contemplativas, a falta de formação do clero e dos leigos na vida de oração. Ele próprio inspirava-se em mestres espirituais cristãos, citando nos seus escritos e retiros Teresa de Ávila e João da Cruz. Sem a sua ajuda e o seu exemplo, muitos religiosos e leigos não teriam lido estes mestres do Carmelo, de tal modo as suas obras lhes pareciam difíceis.

¹ *Henri Caffarel, profeta do sacramento do matrimónio*, Equipas de Nossa Senhora, 2010 pp. 25-26.



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

Reflectindo sobre as religiões e as sabedorias orientais, o fundador das revistas *L'Anneau d'Or* e *Cahiers sur l'oraison* (*Quaderni sulla preghiera*) interrogava-se sobre o motivo pelo qual os jovens eram tão atraídos pela meditação de tipo oriental e ignoravam a grande tradição cristã de oração, também chamada oração contemplativa. Ele preencheu essas lacunas tornando-se um verdadeiro mestre de oração no século XX, um profeta para o nosso tempo que soube revelar o Deus de amor presente em nós.

Quando me pediram para este colóquio uma conferência sobre a importância da oração para Padre Caffarel, hesitei, dada a amplitude do tema. Depois aceitei, porque a oração também é vital na minha vida desde o meu encontro com Cristo em 1972 e o meu casamento em 1978. O número de palavras pedidas para este texto não poderia conter tudo o que eu queria dizer. Habitava-me um fogo, como se as palavras me queimassem por dentro. O meu entusiasmo era semelhante ao do padre Caffarel que, em 1975, escreveu nos *Cahiers sur l'Oraison*, nº 143: «*Podemos conviver com o Fogo sem pegar fogo, aproximar-nos do Amor sem arder de amor por Deus e pelos homens? A oração e a caridade estão associadas*».

Um livro inesperado nasceu desta experiência de escrita — *Henri Caffarel Maître d'oraison* — publicado pelas Éditions du Cerf. Extraí do livro cinco características da oração e cinco conselhos que ele dá para a prática da oração no dia-a-dia. Para ser fiel ao espírito do fundador da Casa de Oração de Troussures, convido-vos a fazer dois minutos de oração silenciosa. Fechemos os olhos, desçamos ao nosso coração e aí, presentes à Presença, digamos novamente a Cristo que acreditamos nele e que o amamos.

Cinco características da oração em Henri Caffarel

No seu livro de sucesso *Présence à Dieu. Cent lettres sur la prière* (*Na presença de Deus. Cem cartas sobre a oração*), o pregador de retiros define assim a oração: «*Uma orientação profunda da alma, uma troca que está para além das palavras que, sem as negligenciar, é feita de outras coisas, de uma atenção, de uma presença a Deus de todo o ser, de todo o corpo e de toda a alma, de todas as faculdades bem despertas*» (p. 16). Para ele, a oração é um estar presente a Deus, um encontro com Cristo, uma relação de amor, uma experiência do coração, um acto eclesial.

Estar presente a Deus

A oração contemplativa não é apenas uma técnica de meditação que nos torna presentes a nós próprios e ao mundo, mas uma maneira de ser que nos permite reconhecer uma presença maior no íntimo de nós mesmos, Deus, que nos precede e que está perto de nós. O tempo de oração contemplativa é uma experiência de fé, lembra o Padre Caffarel, em que nos expomos ao olhar de Deus encontrando-nos com ele em silêncio, deixando-nos purificar e transformar pelo seu amor.

Passa-se sempre alguma coisa quando fazemos oração contemplativa, mesmo se não sentimos nada. A expressão «fazer oração contemplativa» é, de resto, ambígua. O autor de *Cinq soirées sur la prière intérieure** não a utiliza com muita frequência. É mais correcto dizer que nos entregamos à oração contemplativa, porque vamos a Deus por Deus, como somos. Não fazemos quase nada, a não ser estar ali, entregues à misericórdia do Senhor, querendo estar atentos à sua presença, apesar das distrações e das securas.

Um encontro com Cristo

Não é sobretudo a oração contemplativa que apaixona o padre Caffarel, mas Cristo. Ele quer levar cada pessoa a viver um encontro pessoal com Cristo. Só Ele nos faz livres e pode saciar a nossa sede de

* Publicado em Portugal com o título *Oração interior*, Editorial A.O, Braga, 1984.



Henri Caffarel, prophète pour notre temps

Colloque International – 8 & 9 Décembre 2017

absoluto. O recolhimento, a oração contemplativa, o silêncio, são apenas meios para chegar à finalidade de toda a oração, que é união a Deus, o encontro com Cristo. Não se trata de esvaziar o cérebro, de procurar um bem-estar emocional, mas, a cada instante, de fazer da oração a escolha de Deus através de actos de fé, de esperança e de amor. Trata-se de comungar com Cristo, de o conhecer mais profundamente, voltando constantemente ao Evangelho. *«Na oração, como em todos os encontros, cada uma das pessoas está activa. Cristo misteriosamente inicia-nos nos seus pensamentos e sentimentos, nas suas vontades. O homem, por seu lado, deve esforçar-se por o escutar, o compreender e lhe responder»* (Cinq soirées sur la prière intérieure, p. 17).

Todo o cristão que ama Cristo deve, pois, entregar-se à oração contemplativa todos os dias, dizia o fundador em Troussures. Ele dava a quem participava nos retiros um texto para meditar, em que Cristo diz a cada um: «Ama-me, tal como és». Este texto, que se encontra no meu livro, ilustra bem a oração contemplativa enquanto encontro com Cristo e relação de amor.

Uma relação de amor

Para o padre Caffarel, a oração contemplativa é uma relação pessoal com Deus numa atenção do coração, e não uma procura de uma interioridade a todo custo. Ele convida-nos a lançar um simples olhar de amor para Cristo que nos ama. Não é complicado nem difícil, lembra ele, mas, como qualquer relação de amor de pessoa a pessoa, a oração contemplativa é uma realidade simples e complexa. Sentamo-nos em silêncio, falamos com Cristo, amamo-lo, invocamos o Espírito, para que Ele possa viver e agir cada vez mais em nós. É uma questão de fé viva, alimentada pela meditação assídua das Escrituras e o amor ao próximo. Deixamos Cristo viver e rezar em nós.

A verdadeira oração brota do coração e preenche-nos quando lhe damos tempo. É como o amor, que se exercita dia após dia. Não procuramos o devaneio e a tranquilidade na oração, adverte o autor dos *Cahiers sur l'oraison*, realizamos um gesto de amor para com Deus. É toda a nossa vida que beneficia com isso, e também o casal e o mundo.

Uma experiência do coração

A oração contemplativa é um mergulho em profundidade no nosso coração, onde reside o «eu quero». Não designa a afectividade, mas esse «órgão» espiritual, observa o padre Caffarel, que nos permite entrar em relação com Deus. Para ajudar a mergulhar no nosso coração, sugere o conselho de frei Lourenço da Ressurreição, um humilde cozinheiro carmelita do século XVII, que recomendava mergulhar dentro de si próprio alguns segundos várias vezes por dia para adorar a Trindade presente no fundo do nosso coração.

Pela oração contemplativa, entramos no coração e reconhecemos a fonte de amor que o faz bater. Neste sentido, pode falar-se de interioridade cristã. Quanto mais chegarmos à profundidade do nosso coração mais Deus se torna próximo da nossa consciência, se não permitirmos que o nosso «eu» se deixe monopolizar por tudo o que o solicita. *«É a este preço que aprenderemos a viver ao nível profundo — o nível do “coração novo” — tanto na hora da oração como ao longo do dia. E virá o tempo em que poderemos dizer como a esposa do Cântico dos Cânticos, “Eu dormia, mas o meu coração está vigilante” (Ct 5,2)»* (Cinq soirées sur la prière intérieure, p. 73).

Um acto eclesial

A oração contemplativa não é um acto individualista que nos separa do mundo, mas permite-nos tê-lo no coração e oferecê-lo a Deus. Não é apenas contemplação do rosto de Cristo, mas compromisso e proximidade em relação àqueles que sofrem, consoante o carisma de cada um: «Sempre que fizestes isto a um destes meus irmãos mais pequeninos a mim, mesmo o fizestes» (Mt 25 40).



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

A oração contemplativa muda o nosso olhar fazendo com que vejamos o mundo e a Igreja com o olhar de Cristo. Não é, portanto, um acto solitário com Deus, mas um acto eclesial. O meu lugar de oração, dirá o padre Caffarel, é Cristo, e também a Igreja. Nele nos juntamos à imensa multidão dos nossos irmãos e das nossas irmãs que estão no céu, na terra, no purgatório e que constituem a Igreja no seu belo mistério da comunhão dos santos. É assim que a oração contemplativa nos prepara para viver com a assembleia dos crentes a grande oração da Eucaristia, «*simultaneamente a meta para a qual se encaminha toda a acção da Igreja e a fonte de onde promana toda a sua força*» (Vaticano II, *Constituição sobre a Sagrada Liturgia*, 10). Nos *Cahiers sur l'oraison* de Setembro-Outubro de 1978, o padre Caffarel escreve: «*Quando rezares, deseja tomar consciência de que és da Igreja, na Igreja. Está unido a todos os teus irmãos: que a tua voz se funda no cântico do grande coro. A missa é o momento privilegiado em que Cristo e a Igreja se unem para louvar o Pai*» (p. 166).

Cinco conselhos para viver a oração no dia-a-dia

O pedagogo das Semanas de Oração deu vários conselhos sobre a prática da oração contemplativa. Apresento-vos cinco: querer rezar, estabelecer um horário diário, começar bem, habitar o próprio corpo, unir-se à oração de Cristo. Note-se que não propõe um método específico. A fecundidade da oração contemplativa, que continua a ser um dom de Deus, não depende de uma postura física, de uma técnica de respiração ou de um método de meditação, mas de uma união a Cristo morto e ressuscitado. O método, pessoal para cada um, é apenas uma ferramenta para nos tornar disponíveis para o Senhor, para nos abrir à sua misericórdia. Com o tempo, vai-se perceber que o melhor método é muitas vezes não ter nenhum.

Querer rezar: o piloto automático

«*Querer rezar é rezar*», afirma o padre Caffarel, na esteira de Santo Agostinho. Durante a oração contemplativa, o importante não é estar todo o tempo atento a Deus, cultivar belos pensamentos sobre ele, ter sentimentos agradáveis. Não, o essencial reside na vontade, numa orientação livre de todo o nosso ser voltado para Deus. Esta atitude interior não é voluntarismo, mas requer uma disciplina para vigiar com Deus. «*Senhor, quero desta oração o que tu quiseres*». Este acto lúcido de querer o que Deus quer ultrapassa as sensações, os sentimentos, as distrações, as imagens, as ideias que podemos ter, escreve o autor em *Cinq soirées sur la prière intérieure*:

«*Mas, então, se o essencial da oração não está nem na estabilidade da atenção, nem no que “eu sinto”, nem no que “eu penso”, onde é que se encontra? No “eu quero”, na adesão da minha vontade à de Deus. O que quer dizer que a oração não é uma questão de atenção, nem de sensibilidade, nem de actividade intelectual. Consiste naquela orientação que voluntariamente dou ao “mais profundo do meu ser”*» (pp. 28-29).

Este «eu quero» é o «piloto automático» da oração, expressão querida do padre Caffarel, a que chama também «intenção». A intenção de se render sem reservas ao amor de Deus na oração contemplativa dirige todo o percurso, embora a atenção a Deus nem sempre esteja presente. A intenção vem de nós e compromete-nos a continuar a rezar, a atenção a Deus é uma graça que nos leva a saborear o seu silêncio de amor.

Estabelecer um horário diário: saber permanecer

Henri Caffarel dizia: «*Na oração contemplativa, é Jesus quem toma a volante!*». Ainda assim, é necessário que tomemos a decisão de estar ali todos os dias, à hora fixa, se possível, para o acompanhar nesse



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

encontro de amor. Ele tem toda a iniciativa neste coração a coração, não temos que ocupar o seu lugar, mas o nosso, deixando-nos transformar livremente pela sua presença. O maior esforço a fazer na oração contemplativa é não fazer nenhum. Basta estar ali diante d'Aquele que está lá sempre, dirigindo-nos a ele pelo olhar, o suspiro, a repetição interior de uma fórmula breve.

O Senhor dá-nos liberdade quanto ao lugar e ao tempo que mais convêm para a oração contemplativa, ao número de minutos a dedicar-lhe. O Padre Caffarel sugeria pelo menos trinta minutos. *«Na verdade, é preciso o efeito tempo para nos libertarmos de nós próprios e dos nossos problemas, para que o ser profundo, o “coração” se liberte e esteja pronto»* (*Cinq soirées sur la prière intérieure*, p. 54). O importante é «permanecer» na intenção de perseverar, como escreve para um jovem que deseja a união com Deus na oração: *«Se estás disposto a sofrer, a aguentar, a enfrentar o deserto e a noite, então tem confiança»* (*Présence à Dieu*, p. 156).

Começar bem: a relação Eu-Tu

Na oração silenciosa, basta ser e amar, não há que ter nem fazer. Por mais que tenhamos uma intenção firme, que nos decidamos rezar todos os dias num horário fixo, que regulemos o piloto automático do nosso «quero o que tu queres», é essencial começar bem. No nº 198 dos *Cahiers sur l'oraison* de Novembro-Dezembro de 1984, o homem prático oferece sugestões concretas:

«Exorto-vos, pois, vivamente a vigiar os gestos e as atitudes do início da oração. Uma genuflexão bem feita, acto da alma e do corpo; uma atitude física clara e forte de homem desperto, presente a si mesmo e a Deus; um sinal da cruz, lento, cheio de significado. Lentidão e calma são de grande importância para quebrar o ritmo rápido e tenso de uma vida tão ocupada quanto a vossa. Alguns momentos de silêncio: como uma travagem, contribuirão a introduzir-vos no ritmo da oração e a fazer a necessária ruptura com actividades anteriores. Também pode ser bom recitar uma oração vocal, muito lentamente, a meia voz. Tomai, então, consciência, não digo da presença de Deus, mas de Deus presente: um Deus vivo, o Grande Vivo, que está ali, que vos espera, que vos olha, que vos ama. Ele tem a sua própria ideia sobre esta oração que começa e pede-vos que adirais plenamente ao que Ele quer» (pp. 12-13).

O padre Caffarel insiste em estabelecer a relação «Eu-Tu» com Deus, com Cristo, desde o início da oração. O importante não é parar os pensamentos que vão e vêm, mas voltar-nos para Deus na fé com todo o nosso ser: *«Senhor, eu sei que me esperas, que me ouves»; «sei que me olhas e que me amas»*. *«Adoração, amor filial, relação Eu-Tu, disponibilidade: tais são as disposições interiores nas quais toda a oração autêntica se deve alicerçar»* (*Cinq soirées sur la prière intérieure*, pp. 30 e 56).

Habitar o próprio corpo: um aliado e um suporte

Que podemos dar a Deus na oração contemplativa senão o nosso tempo e o nosso amor? E como é que ela se expressa senão através do corpo que sustenta a elevação da alma a Deus? O fundador das Equipas de Nossa Senhora fala do corpo como «o ostensório da alma orante». Ele realça a importância do corpo na oração contemplativa numa pequena brochura que publica em 1971. Mostra que as atitudes do corpo na oração devem ser, ao mesmo tempo, atitudes de alerta. O corpo pode ajudar fazendo *«o espírito beneficiar da sua vitalidade, do seu equilíbrio e da sua paz. Compete-lhe iniciar o espírito ao relaxamento, ao impulso, ao abandono, à oferenda a Deus»*. (*Le corps et la prière*, p. 3). É, pois, necessário colaborar com o nosso corpo para que ele seja um aliado na oração, dando-lhe um estilo de vida saudável: alimentação saudável, sono suficiente, exercício físico, caminhadas na natureza.

O corpo não é apenas o actor através do qual a oração se exprime, mas também é o motor que a desencadeia. A postura corporal cria uma atitude interior que se transforma em oração, daí a importância de se sentar bem. Certamente, a posição ideal é aquela em que a pessoa se sente bem, isto é, a que



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

acalma o corpo, a que se pode manter durante bastante tempo sem dores e que favorece a atenção da mente. O que é em si um desafio, porque o stresse está hoje presente em toda parte e o excesso de trabalho espreita-nos, o que não ajuda a habitar o nosso corpo. A agitação do corpo causa muitas vezes a agitação do espírito.

Unir-se à oração de Cristo: a união a Deus

Que fazer durante a oração contemplativa? Unir-se à oração viva que Jesus continua a dirigir a seu Pai no mais profundo do nosso coração. Temos de deixar a sua oração invadir-nos, apoderar-se de nós, de modo a que surja em nós o seu grande louvor ao Pai. Unimo-nos à oração de Jesus repetindo o seu nome com amor, recitando lentamente um Pai Nosso. A nossa oração é a sua no Espírito, está em nós por pura graça desde o dia do nosso baptismo.

«Não se trata de “fazer” meditação, mas de “atingir” em nós próprios uma oração que está lá, pronta. Em primeiro lugar, a oração cristã não é obra do homem, mas obra de Deus no homem. Desde o dia do teu baptismo, a oração estará em ti, sempre que estiveres em graça; não certamente ao nível da sensibilidade nem dos sentimentos ou das ideias, mas muito mais profundamente naquela zona íntima do seu ser, naquela cripta interior onde o Espírito Santo mora» (Présence à Dieu, p. 100).

No magnífico livro dedicado a uma mística com quem se correspondia, *Camille C. ou l’emprise de Dieu*, o Padre Caffarel mostra que a oração nos faz penetrar no mistério de amor das pessoas divinas entre si. É Deus que se ama em nós. A oração torna-se um movimento inato *«de regresso a Deus, de atenção e presença de Deus, de impulso para Deus. Este movimento não é senão o dinamismo teologal recebido no baptismo» (Cinq soirées sur la prière, p. 81).*

Termino com esta oração inspirada num hino tâmil que o padre Caffarel recitava às vezes no final da suas conferências

«Ó Senhor, que moras no íntimo do meu coração,
quanto desejo encontrar-te
no íntimo do meu coração.

Ó Senhor, que moras no íntimo do meu coração,
faz vibrar a tua voz
no íntimo do meu coração.

Ó Senhor, que moras no íntimo do meu coração,
mantém-me bem junto de ti
no íntimo do meu coração. Ámen».

(Cinq soirées sur la prière intérieure, p. 81).