

## La preghiera interiore

- Scegliere un luogo di quiete e di silenzio; pregare ogni giorno; cominciare da un quarto d'ora. In realtà, molto presto, o si abbandona il quarto d'ora o si passa alla mezz'ora. Occorre infatti del tempo per liberarsi di se stessi e dei propri pensieri, perché l'essere profondo, il "cuore", si svincoli ed entri in gioco.
- Vi consiglio di fare molta attenzione ai gesti e atteggiamenti all'inizio della meditazione. La lentezza e la calma sono di grande importanza per rompere il ritmo precipitoso e teso di una vita impegnata e affrettata. Qualche istante di silenzio: come un colpo di freno, contribuiranno a introdurvi al ritmo dell'orazione e a operare la rottura necessaria con le attività precedenti. Può anche essere bene recitare una preghiera, molto lentamente, a bassa voce.
- Gli atteggiamenti corporei devono avere parecchie qualità. Anzitutto la stabilità, grazie alla quale il corpo, perfettamente immobile, favorirà la calma e la stabilità dello spirito. Ma la ricerca di stabilità non è sufficiente. Occorre che alla stabilità si associ la fermezza (che non è tensione). Una stabilità ferma è senz'altro assai favorevole al risveglio dello spirito e quindi allo slancio della preghiera.
- Fin dall'inizio della preghiera stabilite ciò che io chiamo la relazione "Io-Tu" con Cristo, con Dio. Altrimenti rischia di accadere con Dio ciò che spesso avviene con un interlocutore: mentre gli parliamo, il nostro spirito è abitato da tutt'altro. Noi non gli siamo veramente "presenti". Rendersi "presenti" a Dio, fin dall'inizio della preghiera, è stabilire la relazione "Io-Tu". Lui, da parte sua -non devo dubitarlo - mi è "presente".
- L'essenziale nella preghiera non risiede né nella stabilità dell'attenzione, né nell'*io sento*, né nell'*io penso*, ma nell'*io voglio*, l'adesione della mia volontà alla volontà di Dio.
- Se accade, nel corso della preghiera, che nasca il fervore bisogna evitare che l'*io voglio* ceda e si dissolva nell'*io sento*. E' sempre presente il rischio di ripiegarsi su di sé, di essere attenti esclusivamente alle proprie emozioni.
- Quando regna la noia, quando mi trovo senza pensieri, senza amore, lungi dallo scoraggiarmi, ritornerò molto tranquillamente, molto pacatamente, senza tensione e senza irritazione all'*io voglio*.
- Farò spazio al silenzio. E parlo di un silenzio ricco perché esistono silenzi poveri. Con Dio, perché voler sempre parlare o *fare* mentre basterebbe essere là? Con lui. Per lui. Offerto. Il mio *io voglio* sarà l'anima del mio silenzio.
- Nell'orazione, si tratta non tanto di *fabbricare*, quanto di *raggiungere*, di ritrovare in sé una preghiera che vi si trova, di lasciar risalire in sé questa preghiera.
- Al termine dell'orazione si impone il ringraziamento. Io non devo mai cedere alla tentazione di giudicare la mia preghiera, di dichiararla cattiva, perché mi è accaduto di essere distratto o sonnacchioso. Il corpo intervenga per terminare, come all'inizio, con un gesto religioso -un segno della croce o una prostrazione- con una preghiera vocale (il Padre nostro, per esempio, è assai indicato).

Fonti:

Henri Caffarel, *La preghiera interiore*;

Articolo sulla preghiera di Henri Caffarel, "Lettera mensile delle Equipes Notre Dame", settembre-ottobre 1970, in *Padre Caffarel profeta del matrimonio*.



**O Tu che abiti nel profondo del mio cuore,**  
Lascia che io ti raggiunga, nel profondo del mio cuore.

O Tu che abiti nel profondo del mio cuore,  
Io ti adoro, mio Dio, nel profondo del mio cuore.

O Tu che abiti nel profondo del mio cuore,  
Sii lodato, Signore, nel profondo del mio cuore.

O Tu che abiti nel profondo del mio cuore,  
io mi offro al tuo amore, nel profondo del mio cuore.

O Tu che abiti nel profondo del mio cuore,  
Che sorga la tua gioia, nel profondo del mio cuore.

O Tu che abiti nel profondo del mio cuore,  
Fammi vivere di Te, nel profondo del mio cuore.

O Tu che abiti nel profondo del mio cuore,  
io anelo a quello che tu aneli, nel profondo del mio cuore.

O Tu che abiti nel profondo del mio cuore,  
Riunisci l'universo, nel profondo del mio cuore.

O Tu che abiti nel profondo del mio cuore,  
Glorifica il tuo santo nome nel profondo del mio cuore.

*Padre Henri Caffarel*

### **PREGHIERA INTRODUTTIVA**

“Padre Celeste, apri i nostri cuori alla presenza silenziosa dello spirito di Tuo Figlio. Guidaci all'interno di quel misterioso Silenzio, dove il Tuo Amore si rivela a tutti coloro che dicono: Maranatha... Vieni Signore Gesù”

*Mettiti seduto. Immobile, la schiena dritta. Chiudi delicatamente gli occhi. Sii rilassato, ma vigile. Inizia a ripetere silenziosamente un'unica parola: noi suggeriamo il mantra maranatha. Recitalo scandendo le quattro sillabe di pari lunghezza. Ascoltalo mentre lo ripeti senza posa. Non pensare o immaginare alcunché di spirituale o altro: se si dovessero presentare alla mente pensieri o immagini, considerale distrazioni dalla meditazione. In tal caso, torna a ripetere semplicemente la parola prescelta. Medita ogni mattina ed ogni sera, per un tempo variabile dai venti ai trenta minuti.*

Fonte: Comunità mondiale per la meditazione cristiana.

### **PREGHIERA CONCLUSIVA**

*Padre nostro*