



Botticino

22 Febbraio 2026

Fulvia Berruti & Nicola Sardi
Equipe Caffarel



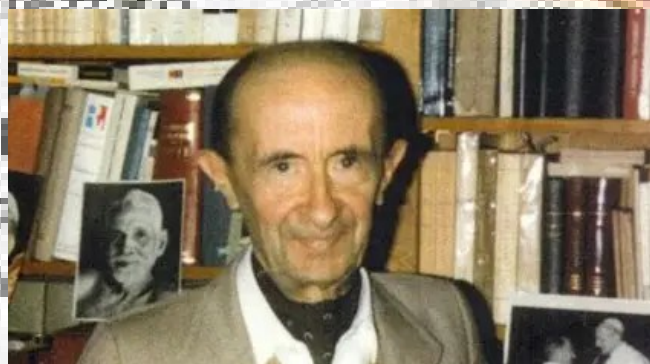
Equipes Notre - Dame

Il percorso di oggi

Noi



Caffarel



Preghiera





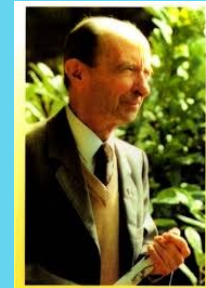
Noi



Le nostre difficoltà nella preghiera:

- Personale
- in Coppia
- in Famiglia
- in Equipe

10 minuti
per
pensarci



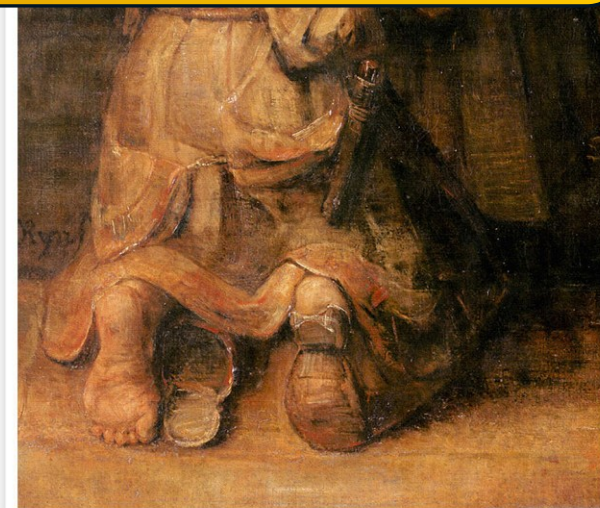
Caffarel e la preghiera

Noi figliuoli prodighi



...MA...

DOVE?



Dio in noi



Dio in noi





Dentro di me c'è una sorgente molto profonda, e in quella sorgente c'è Dio.

A volte riesco a raggiungerla, più sovente essa è coperta di pietre e sabbia: allora Dio è sepolto.

Allora bisogna dissotterrarlo di nuovo

Dio in noi



*La preghiera è compiere un pellegrinaggio
dentro di noi per attingere alla fonte*

Caffarel

compiere un pellegrinaggio

***dentro di noi
per attingere alla fonte***

...MA...

COME?



Dio in noi



SILENZIO



VOLONTA' DI PREGARE

Il peccato

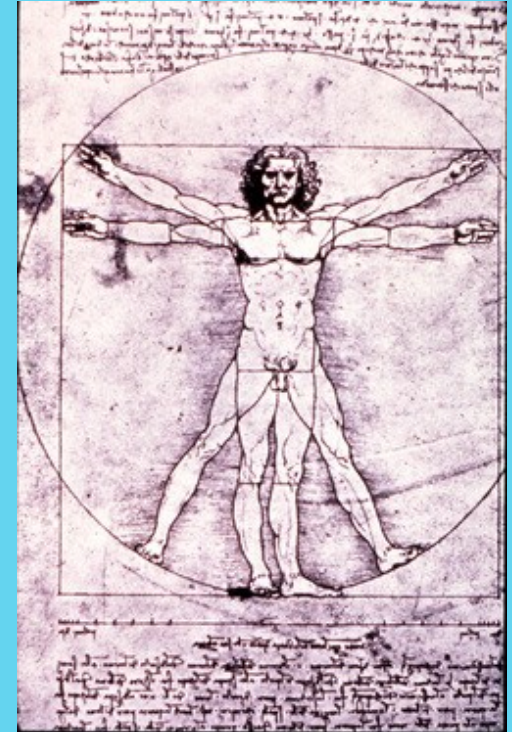


È gettare sassi sulla
fonte
della
vita



È pensare sé stessi nella propria totale
autonomia rispetto Dio:

«... io temo che tu ceda a
una tentazione insidiosa,
pericolosa che rischia di
farti cadere nel partito di
quegli uomini che Cristo
ha maledetto: i ricchi. Il
ricco infatti è un uomo
che **può**, che **ha**, che **è**»



~~Trasgressione giuridica~~

Il peccato di coppia



L'autonomia



Rifiuto del dialogo

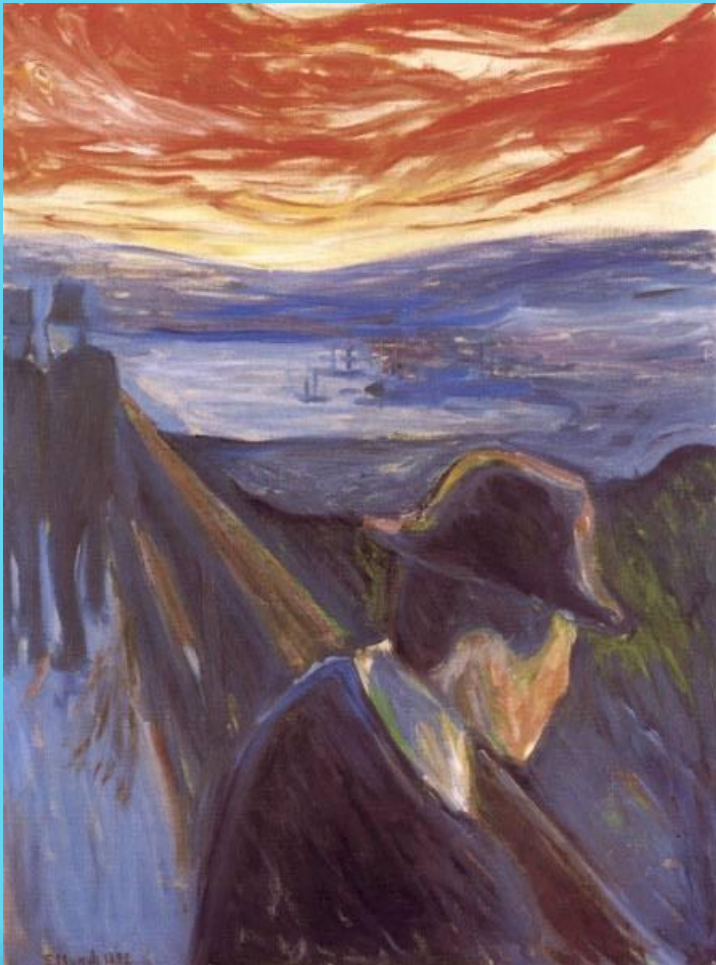
Egoismo e disunione

Il parassita del disprezzo

Solidarietà nel peccato



Il peccato e la preghiera



Disperazione. E. Munch 1892

La **preghiera** è il tempo in cui, **eliminando l'illusione di autonomia** che talvolta lo conquista nell'azione, l'uomo riprende coscienza della sua **dipendenza innata**, vi acconsente e si rimette nelle mani del Padre



Riconoscersi peccatori

IO voglio → lo **voglio** pregar**TI**

Tenerenza e misericordia di Dio





DOVE?

È di primo mattino. Gesù scende dal monte degli Ulivi, raggiunge Gerusalemme. Le donne aprono porte e finestre. Gesù si dirige verso il Tempio. Entrato nel Tempio, si siede per terra o sopra un basso scranno, in uno dei cortili.

CHI?

GESU'

Egli è visibilmente disteso, felice davanti a questo uditorio di persone semplici che gli danno fiducia

GENTE

Attorno a lui si accalca in semicerchio gente semplice, accorsa prima di cominciare la giornata lavorativa. Essi riflettono un'attenzione affettuosa alle parole di Gesù.

«Gesù si avviò allora verso il monte degli Ulivi. Ma all'alba si recò di nuovo nel Tempio e tutto il popolo andava da lui ed egli, sedutosi li ammaestrava.»



CHI?

ADULTERA: Una donna scarmigliata si dibatte tra un gruppo di farisei, che la controllano e la spingono. Si direbbe una povera bestia braccata. Si indovina una ribellione concentrata, l'odio verso i suoi accusatori.

PRESENTI i volti sono cambiati. Vi si leggeva la fiducia, l'accoglienza, l'affetto; ora si sono induriti, vi si leggono sentimenti di animosità verso i farisei, di timore per Gesù minacciato, di pietà per questa donna molestata.

FARISEI Hanno un ghigno malefico sul viso. Ora potranno accusarlo!

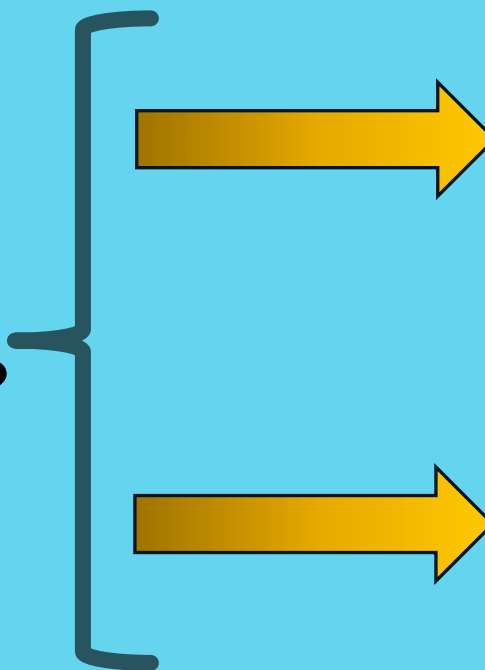
Allora gli scribi e i farisei gli conducono una donna sorpresa in adulterio e, postala nel mezzo, gli dicono: 'Maestro, questa donna è stata sorpresa in flagrante adulterio. Ora Mosè, nella Legge ci ha comandato di lapidare donne come questa. Tu che ne dici?' Questo dicevano per metterlo alla prova e per avere di che accusarlo.



Resta da chiedersi: che cosa **io ho scoperto in questa scena?**

**Quali pensieri,
sentimenti, volontà di
Cristo a mio riguardo?**

Perché non imitiamo Cristo nei nostri rapporti con gli altri, tra marito e moglie, tra genitori e figli? Quando pensiamo di dover fare un rimprovero a qualcuno che ci è caro, se l'amore non precede il rimprovero, aumentiamo il male che vorremmo guarire



***In che cosa le mie
relazioni con lui
devono essere
trasformate?***

***In che cosa le mie relazioni
con il mio prossimo devono
essere trasformate?***

A ciascuno di noi rispondere



Non parlo di una conoscenza puramente intellettuale, ...

**Ascoltare la
Parola**

Non si segue un'idea o una dottrina morale, ma una Persona che chiede un **dono totale dell'intelligenza, del cuore e della volontà**

**Metterla in
pratica**

**Imparare a pensare,
agire, vivere e pregare
come Cristo**



(Salvador Dalí, Crocifissione)

Nell'oggi della propria vita



Nell'incontro con Dio il corpo interviene con un suo linguaggio proprio. Non si può dubitarne allorché si guardano coloro che pregano, sia che si trovino in piedi, in ginocchio, prostrati, a mani giunte o a braccia tese. **Questi vari atteggiamenti corporei esprimono con evidenza realtà diverse.**

Nell'ora in cui lo spirito, affaticato, non trova nulla da dire, perché non ricorrere al corpo? Perché non domandare al Signore di ascoltare il linguaggio del nostro corpo?



Stare in ginocchio e prosternati

La posizione «in ginocchio» esprime la dipendenza, la sottomissione, il pentimento, l'implorazione, la supplica.



FRATE ASINO – Il corpo



Dio si è incarnato: ha preso «carne» presso di noi.



Trascurare il corpo nel tempo della preghiera, non è solo un errore teorico, è anche un errore pratico. Il corpo, trascurato, non tarderà a richiamare la nostra attenzione: teso nervosamente e fisicamente o impaziente d'agire, non se ne starà tranquillo. E l'agitazione del corpo trascinerà l'agitazione dello spirito. Corpo e spirito sono solidali, indissociabili, le due facce d'una stessa realtà: la persona umana.

FRATE ASINO – Il corpo



...,quando il corpo e l'anima si intersecano



Voglio rimanere tranquillo un momento. Sono deciso a non fare nient'altro per qualche minuto. Mi rilasso, mi rilasso completamente. Sto bene nel mio corpo. Guardo un oggetto che mi piace. Chiudo gli occhi. Sono tranquillo, non mi muovo. A poco a poco dentro di me si è fatta una grande calma. Sento il mio cuore che batte. Sento il me il soffio della vita. Sto bene.

Azione e Preghiera



La preghiera feconda l'azione



L'azione è amore



Il libro della vita

L'azione ritorna alla preghiera



Ritrovarsi con Cristo

*Vivere la propria preghiera
Pregare la propria vita*

Pregare la vita in coppia



Il riferimento alla nostra vita coniugale è stato, per me, la prima iniziazione all'orazione, alla preparazione dell'orazione.



Mi sembra che, per insegnarci a fare orazione, i sacerdoti dovrebbero dirci: vivete intensamente la vostra vita coniugale, (esperienza di un'equipier riportata da Caffarel)



Spiritualità coniugale



CRESERE NELLA FEDE E NELL'AMORE
PER COOPERARE AL DISEGNO DI DIO
AFFINCHÉ CRISTO DIVENTI L'AMICO
PREFERITO!



ATTRAVERSARE IL VISIBILE PER
ALL' INVISIBILE
ACCEDERE

La spiritualità **non è soltanto** adorazione, lode, asceti, sforzo di vita interiore. Occorre diventare cercatori di Dio **nelle relazioni**: tra gli sposi, i genitori e i figli, i genitori e nonni, la coppia e gli amici; **nella cornice**: la casa, i pasti, le spese; **nelle attività quotidiane**: il lavoro, il tempo libero, l'alzarsi, l'andare a dormire, le veglie, l'ospitalità



Non solo aprire la casa



**Aprire la porta
dovrebbe
sempre
significare
aprire i cuori**

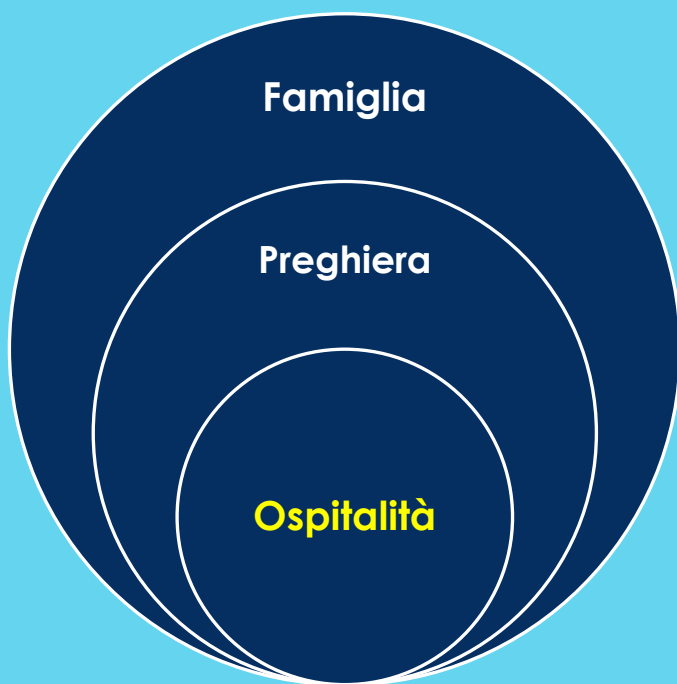
Avete mai pensato a questa espressione così particolare: **'vieni da me'**? Essa fa capire che l'accoglienza è prima di tutto qualcosa di spirituale, perché significa che **apro all'ospite il mio "io", il mio cuore**



Ospitalità e Preghiera

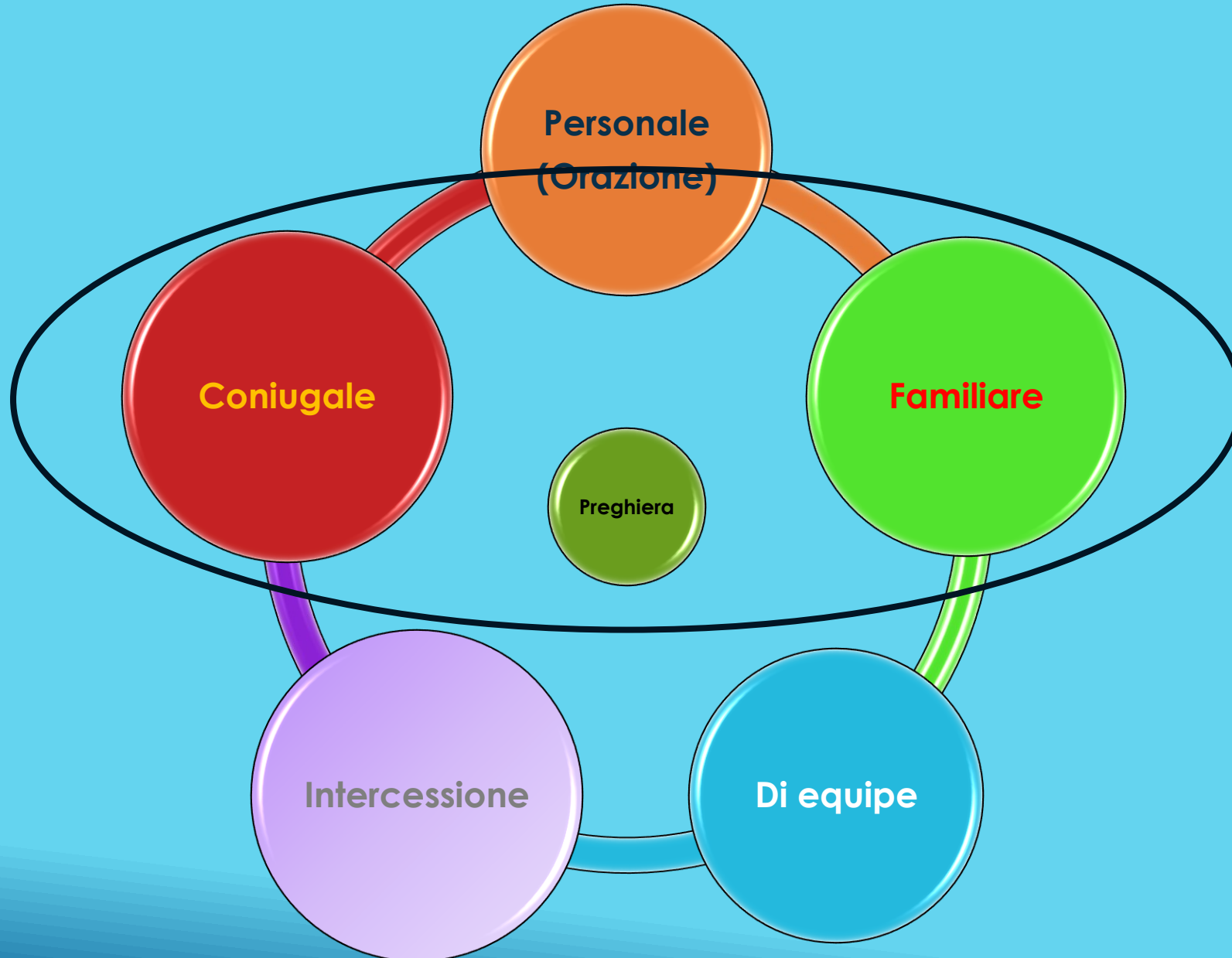


L'ospitalità è accogliere l'ospite nel cuore della vita familiare:
la preghiera



è all'ora della preghiera familiare che l'ospite può sorprendere l'anima della casa, viva e vibrante

Le varie preghiere



La preghiera coniugale



**C
o
n
d
i
z
i
o
n
i**

Riconciliarsi

Non si può pregare insieme se il cuore è diviso. Prima di pregare, è bene ristabilire la pace

Rinnovare la fede

Gli sposi devono ricordare che Cristo è presente nella loro unione e che desidera unirsi alla loro preghiera

Ascoltare la Parola

L'essenziale è che la coppia si esponga alla parola creatrice, allora la vita sorgerà nei cuori e si tradurrà nei comportamenti. Lo stile di vita, il culto, il dinamismo missionario ne saranno trasformati.

Le **differenze** di spiritualità **arricchiscono**.
Due sensibilità che si accordano possono creare un'armonia più bella di una perfetta uniformità.

I benefici per la coppia



2 > 1+1

**Ogni sera, nella preghiera,
è come se ripetessimo il
nostro "sì" del giorno delle
nozze**



Pregare insieme permette di scoprire l'anima dell'altro, le sue ferite e le sue speranze più intime. È una forma profonda di comunione.

La preghiera costruisce l'anima comune della coppia

Una coppia che prega diventa una testimonianza viva. La sua serenità, la sua pace e la sua gioia parlano di Dio più di tante parole.



Le differenze



Quando vuoi pregare, entra nella tua stanza e, con la porta saldamente

chiusa, prega il Padre tuo che è presente in segreto

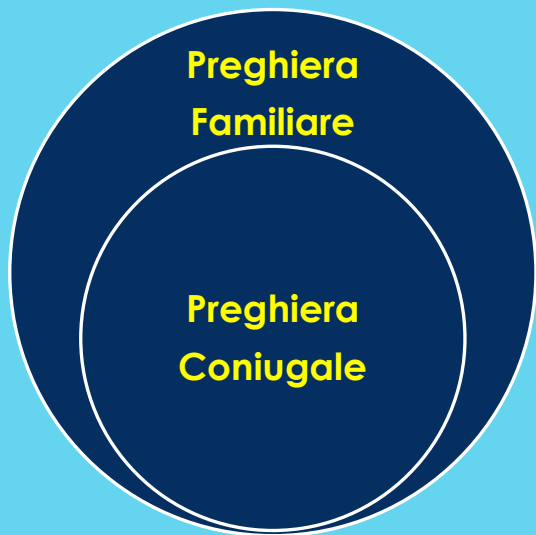
Sentite tutti la parola del Signore trasmessa da Osea:

«Lo attirerò nel deserto, e là parlerò al suo cuore». Ciò che conta è entrare in noi stessi per rimanere con Dio»

	Preghiera Personale	Preghiera coniugale
Soggetto	L'individuo come figlio di Dio.	Il "Noi" coniugale, la coppia come entità.
Modalità	Silenzio, spogliamento, "sentiero segreto": intimità con Dio	Dialogo, condivisione, preghiera vocale.
Luogo/Clima	"La camera chiusa", solitudine interiore	"Piccola chiesa", comunità domestica.
Rapporto col Sacramento	Radicata nel Battesimo.	Radicata nel Matrimonio.

iniziate questa preghiera con una lettura della Bibbia, poi tacete e meditate insieme. Quindi, cerca i pensieri del Signore nel giorno passato e nel giorno a venire. Allora, e solo allora, parlate a Dio, parlate spontaneamente, senza formule già pronte, per dirgli quello che pensiamo,

Non fermatevi a voi stessi o alle preoccupazioni attuali, fate un pellegrinaggio alle fonti del vostro amore, riconsiderate l'ideale intravisto quando avete preso la strada, insieme, con un passo allegro



La preghiera coniugale è il battito cardiaco che mantiene in vita il centro della famiglia, la preghiera familiare è il calore che quel cuore irradia in tutta la casa, permettendo a ogni membro di respirare l'atmosfera del Regno di Dio

	Preghiera coniugale	Preghiera familiare
Soggetto	Gli sposi come "una sola carne".	L'intera famiglia come "cellula della Chiesa".
Scopo principale	Rinnovare il "sì" sacramentale, cercare la volontà di Dio sul coppia.	Generare "adoratori in spirito e verità", trasmettere la fede ai figli.
Clima	Intimità profonda, confessione dei cuori, bacio di pace.	Iniziazione alla Parola, silenzio comunitario, ascolto reciproco
Benefici	Ristabilire la pace tra i coniugi e favorire una conoscenza profonda delle anime	Fondare l'autorità dei genitori: i figli che vedono il padre e la madre sottomettersi a Dio imparano il senso del sacro e della vera autorità.

La preghiera: consigli



Pregare ogni giorno

Anche pochi minuti, ma con continuità

Fissare un orario

È essenziale stabilire un momento fisso della giornata

Non giudicare la propria preghiera

Solo Dio conosce il valore di quel tempo; l'importante è l'impegno di fedeltà, non la soddisfazione sensibile che ne traiamo

Iniziare con la Parola di Dio

Parola di Dio è "creatrice" e fa sorgere la gioia e la luce nel cuore

Il luogo e il silenzio

Pregare in una stanza in ordine e nel silenzio chiudendo la porta aiuta la mente a non distrarsi



Help!

Consigli per la coppia



Brevi momenti di preghiera:
2-3 minuti al giorno ma costanti

Preghiera in «movimento»
mentre si cucina, si pulisce o si viaggia insieme

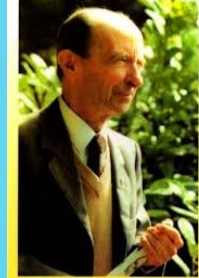
Preghiera silenziosa
uno sguardo o un pensiero condiviso rivolto a Dio.

Concretizzare la preghiera
trasformare le parole in azioni di servizio reciproco



Aiuto reciproco

In conclusione



**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.**

In conclusione



**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.**



GRAZIE