

Franz Jalics

# Impariamo a pregare

Una guida al dialogo con Dio

Edizioni Appunti di Viaggio  
Roma

## Indice

9	Presentazione
11	Introduzione
17	I. Pregare con l'aiuto di preghiere preformulate
28	II. Stare sulla terra
39	III. Meditare la Bibbia
53	IV. Il dialogo con Dio
63	V. Rimuovere le tensioni
81	VI. La preghiera semplice
112	VII. La preghiera in comune
126	VIII. Difficoltà e ostacoli nell'evoluzione della vita di preghiera
142	IX. Preghiera e contemplazione

## Presentazione

Ho scritto questo libricino ventisette anni fa. Con questa traduzione italiana, sono oltre 80.000 le copie fin qui stampate in cinque lingue. Vi sono descritte le prime quattro fasi della preghiera: la preghiera vocale, mentale, affettiva e, in ultimo, la preghiera semplice. Ho ripreso questa suddivisione dai manuali di teologia che trattano del cammino spirituale. Ciò che mi proponevo, dunque, era di rendere accessibile a molti, con un linguaggio semplice, la dottrina della Chiesa sulla via della preghiera.

Queste quattro fasi segnano l'evoluzione della vita di preghiera, che trova il suo coronamento nella contemplazione. Attraverso di esse ci sforziamo di entrare in contatto con Dio, e ciò avviene con l'ausilio della grazia. Dio ci sta vicino dall'interno, ma da parte nostra noi stessi dobbiamo essere attivi, ricercare e fare i passi concreti che sono necessari alla crescita del nostro rapporto con Dio.

Descrivo dunque i metodi per attuare questi sforzi e li illustro con degli esempi. Alla fine di questo processo, avviene il passaggio alla contemplazione. Nella

contemplazione, l'unico sforzo consiste nel non pensare né fare nulla, nello stare semplicemente davanti a Dio così come si è, nel rivolgere l'attenzione alla sua presenza. Questo passaggio è accennato nell'ultimo capitolo, che vuole aprire l'orizzonte per il tratto di strada successivo. A vent'anni di distanza, ho descritto dettagliatamente anche questo passaggio, presentando in passi concreti la via della contemplazione.\*

Questo libro non ha perso la sua attualità con il passare degli anni. Esso offre un orientamento di base nella vita di preghiera. Tutti coloro che, spinti da un profondo desiderio di Dio, vogliono percorrere questa strada, vi troveranno una guida pratica.

Gries (Germania), maggio 1999

Franz Jalics

\*F. Jalics, *Kontemplative Exerzitien*, Echter, Würzburg.

## Introduzione

La preghiera è un tema attuale, che suscita un profondo interesse. Sono senza dubbio molte le persone che cercano un modo di pregare adatto a loro e che non trovano una guida adeguata: cercano qualcosa cui i maestri della vita spirituale non hanno ancora saputo dare la risposta giusta. Ogni volta che parlo della preghiera, incontro una partecipazione vivace, e molti mi dicono che da tanto tempo attendevano una parola che indicasse loro la strada.

Con questo libro vorrei offrire una guida semplice e chiara, un manuale pratico per imparare a pregare. Vorrei aiutare i credenti, con parole comprensibili a tutti, ad avvicinarsi a Dio attraverso un modo di pregare adeguato al mondo di oggi.

Con i suoi ritmi frenetici, il mondo moderno ha creato condizioni di vita del tutto nuove. Ma anche in un ambiente inquieto e attivo, l'uomo vuole entrare in contatto con Dio e, per far questo, ha bisogno di un orientamento e di una guida. In base alla mia esperienza, noi cerchiamo di avvicinarci a Dio prevalentemente attraverso lo studio, la riflessione e

l'osservazione della nostra situazione. Questo è stato, ed è tuttora, sicuramente necessario. Al tempo stesso, tuttavia, si fa sentire con forza anche il bisogno di raggiungere, al di là di queste vie razionali di incontro con Dio, una maggiore semplicità. Ho incontrato persone che, attraverso i propri sforzi, erano approdate a forme di preghiera più semplici, ma che erano convinte che il loro modo di pregare non fosse quello giusto, anzi, che non fosse neppure preghiera.

La vita moderna pone un forte accento sulla razionalità. Nel rapporto con Dio, aspiriamo invece a qualcosa di molto più semplice. Ci accorgiamo che la familiarità con il Signore ha bisogno di una preghiera più semplice, in grado di suscitare amore, di illuminare il nostro cammino e donare pace al nostro cuore. In queste pagine, vorrei indicare la strada che porta a questo modo di pregare.

Poiché questo libro intende fornire un orientamento e una guida, è necessario in primo luogo dare uno sguardo d'insieme alle diverse forme di preghiera. L'utilità di una guida sta sempre nella completezza del panorama che offre. Mi propongo dunque di esaminare il valore e i limiti delle varie forme di preghiera. Nel corso della sua vita, ciascuno farà la propria esperienza con ognuna di esse: impiegata al momento giusto, ciascuna è utile e di aiuto. Non dobbiamo però fermarci su nessuna, ma andare oltre e crescere. La crescita nella preghiera consiste nel trovare un modo di incontrare Dio via via più semplice,

più naturale e profondo.

Questo libro è il frutto della mia esperienza. Da molti anni cerco di insegnare ad altri a pregare. Durante questi anni, ho ascoltato molte persone e ho cercato di capire come un credente prega. Ho imparato molto da coloro che mi hanno cercato con l'intento di ricevere un insegnamento sulla preghiera; a loro ho chiesto di illustrarmi come pregavano, per poterli aiutare sulla base della loro esperienza. Questo ascolto mi ha insegnato tante cose; spesso ho provato vergogna perché, mentre cercavano consiglio da me, queste persone mi davano senza saperlo più di quanto io potessi offrire a mia volta. Per contro, ho constatato con rammarico che proprio coloro che avrebbero avuto il compito di istruire gli altri nella preghiera non avevano né l'esperienza né l'interesse per farlo; non di rado avevano addirittura una visione completamente sbagliata della preghiera. Ho imparato molto anche dalla preghiera in gruppo, in particolare con i miei confratelli. Con profonda gratitudine penso ai miei maestri, che, con le parole e soprattutto con il loro esempio, mi hanno spinto a pregare. Pur non avendo mai avuto molto tempo per leggere, credo di aver compreso - almeno in gran parte - l'esperienza bimillenaria della Chiesa: con essa mi dichiaro solidale, e seguo le sue tracce. Se questo libro porta qualcosa di nuovo, è unicamente il modo e la maniera in cui noi possiamo ancora pregare, in questa nostra epoca frenetica.

Nel senso corrente, intendiamo per preghiera la

comunione con Dio, nella quale eleviamo al Signore lo spirito e il cuore. Pregare significa, dunque, rivolgersi a Dio. Per questo motivo non contrappongo preghiera e vita: spesso, la vita è anche preghiera. La preghiera non dovrebbe essere contrapposta neppure all'azione, perché molte attività sono al tempo stesso anche preghiera. Tuttavia, quando in questo libro si parla di preghiera, si intende in generale la pratica della preghiera in cui l'attenzione è rivolta esclusivamente a Dio.

La preghiera come rapporto con Dio è un processo fondato sulla reciprocità: da una parte c'è un'azione dell'uomo, dall'altra un'azione di Dio. L'incontro con Dio non nasce dal solo sforzo dell'uomo, ma è reso possibile e sostenuto da Dio. Spesso Dio entra nella vita degli uomini, rendendo possibile ciò che i loro sforzi non sono riusciti a ottenere; altre volte si nasconde e si fa cercare inutilmente. In questo libro si presuppone la partecipazione di Dio alla preghiera; l'attenzione è rivolta soprattutto a come l'uomo deve procedere nella sua ricerca di Dio.

I primi sei capitoli descrivono le diverse forme di preghiera; il settimo è dedicato alla preghiera in comune, mentre l'ottavo affronta alcune delle difficoltà e degli ostacoli che si incontrano nel cammino della preghiera. Il nono capitolo presenta la relazione tra i modi di pregare descritti e la contemplazione.