

Preghiera per la forza e la saggezza

tratto da <https://sites.google.com/site/swamiramateachings/>
di H.H.S. *Swami Rama*

Molti studenti che meditano pensano che la preghiera non sia necessaria, perché non capiscono che cosa sia la preghiera. Perché volete pregare?

Dalla mattina alla sera pregate, "Dio, dammi questo, Dio dammi quello". Che cosa state realmente facendo? State nutrendo il vostro ego, ed è una cattiva abitudine. Questa viene chiamata preghiera egocentrica. Gli esseri umani, disturbati da desideri e capricci, sono diventati vittime di una preghiera egocentrica, che realmente li rende dei mendicanti. È pur sempre preghiera, e quindi è meglio che non fare niente.

Pregate nella vostra lingua il Signore della Vita, che è seduto nella stanza interiore del vostro essere. Lui vi conosce meglio di chiunque altro. Lui vi guida, vi protegge, e vi aiuta.

Pregate il Signore della Vita nel vostro cuore che vi dia forza e saggezza, così che possiate comprendere la vita da tutte le prospettive.

È essenziale pregare due volte al giorno, mattina e sera. La preghiera è una richiesta per avere più energia per il nostro successo. Chi preghiamo? Dio è la sorgente di tutte le energie, il centro, la forza di luce, vita e amore. Attraverso la preghiera possiamo raggiungere quella forza e richiamare l'energia per espandere il campo della nostra mente e l'orizzonte della nostra coscienza.

State pregando qualcuno che non è corpo, respiro e mente, ma che è seduto oltre e dietro questa cornice mortale, il cui nucleo è all'interno di voi e la cui espansione è l'universo. C'è soltanto un'unica Realtà assoluta che esiste, e lo stesso esiste all'interno di voi.

Volete raggiungere e toccare una forza superiore chiamata Dio. Rendete la vostra mente focalizzata su un punto con un desiderio che vi motivi a pregare; assorbiti nel vostro desiderio di preghiera, la mente diventa calma. Quando la mente è calma, la Grande Maestà si rivela alla mente, e lo scopo della preghiera è realizzato.

Ci sono molti passaggi per la preghiera, il primo è di recitare alcuni mantra e poi ricordarli mentalmente; poi attendete che la risposta arrivi. Ogni preghiera riceve una risposta.

Quando imparerete a meditare, rendendo il corpo stabile e immobile, il respiro sereno, e la mente libera dalle turbolenze, sarete condotti ad uno stato di esperienza interiore. Entrerete in contatto con qualcosa di più elevato e riceverete la conoscenza che non arriva dalla mente, ma da oltre - dal profondo interiore.

Dovreste imparare a meditare sentendo che il corpo è un tempio e l'abitante interiore, il Signore della Vita, è Dio. La mente è un *sadhaka* e impara ad abbandonare le proprie abitudini, stati d'animo e armi dicendo "Non ho capacità. Le mie abilità sono limitate. Aiutami Dio, dammi la forza, così che possa risolvere tutti i problemi audacemente e senza essere schiacciato come una palla di argilla, o crollare come una casa di carte al tocco di un dito".

In questo modo la mente crea l'abitudine di dipendere dal Signore della Vita, invece di appoggiarsi al "mero io". Il "mero io" è l'ego, e il "vero io" è il Dio interiore. Questo processo interiore è la meditazione cum preghiera. Tutte le preghiere sono futili, avvolte da capricci e desideri, completamente colorate di egoismo, e sono solo per il bene di compiacere l'ego.

Non pregate mai per qualcosa di egoistico. Pregate il Signore così che la mente riceva energia e il Signore vi motivi a fare quello che è giusto per voi e gli altri. Quello che non può essere compiuto attraverso nessun altro mezzo può essere raggiunto attraverso la preghiera. C'è un bellissimo verso nella Bibbia "Bussate e vi sarà aperto". Non è scritto quante volte dovete bussare!

La preghiera e il pentimento sono i più grandi purificatori che purificano il modo di vivere e ci portano alla realizzazione del Sé. La preghiera senza il pentimento non aiuta molto.

Le preghiere ricevono sempre risposta, perciò, pregate con tutta la vostra mente e il cuore.