

Come pregare per qualcuno

Articolo di *Swami Veda Bharati* - pubblicato sul sito AhymSin ad Agosto 2011

Alle guide spirituali viene spesso chiesto di pregare per qualcuno. Dalla malattia alla salute, dalla povertà alla ricchezza, dal fallimento al successo, dall'agitazione emotiva alla pace, dal lutto all'accettazione, dalla rabbia all'equanimità.

Spesso, i ricercatori spirituali chiedono anche: "Come faccio a pregare per qualcuno?" Ecco una breve risposta.

Spesso le persone pensano alla preghiera in termini di "ti prego Dio, aiuta questa persona", "ti prego fa' che mia figlia guarisca", "ti prego fa' che mio figlio passi l'esame", "O madre Divina, ti prego, ti prego, calma la rabbia di mio marito" - e così via.

Oppure, pensiamo alla preghiera come a recitare o cantare dei mantra, degli *shloka*, delle composizioni predeterminate o dei versi dai testi sacri della nostra religione – qualsiasi essa sia.

La via della preghiera, per un meditatore, è silenziosa. Il mio Maestro, Swami Rama dell'Himalaya, diceva: "La Preghiera è sentire intensamente".

Anche qualcuno che non crede in Dio può pregare per gli altri.

Ma bisogna imparare a preparare la nostra mente per offrire una tale preghiera. Una mente chiara, altruista e *sattvica*.

Inoltre, bisogna apprendere la tecnica della meditazione. Questo processo può essere lungo e complesso, oppure breve. Potete anche usare una registrazione di una meditazione guidata.

Eccone qui una (anche se mancano molti dettagli):

Rilassate tutti i vostri muscoli, specialmente la fronte

Portate l'attenzione al respiro

Semplicemente osservate come state respirando

Attraverso questa semplice osservazione, il vostro respiro rallenterà.

Portate l'attenzione al flusso e al tocco del vostro respiro nelle narici.

Lasciate che il respiro sia calmo, gentile, fluido.

Continuate a osservare il flusso del vostro respiro nelle narici.

[Qui potete scegliere il nome di Dio, nella vostra religione e nella vostra lingua, o una frase sacra. Altrimenti, semplicemente, contate i respiri, non a parole ma col pensiero... Uuuuno... Duuuuuue... continuate più volte, mentre ascoltate il flusso del respiro.]

Quando la mente diventa un flusso indisturbato e uniforme,

Visualizzate la presenza della persona per cui state pregando.

Visualizzate la persona nella condizione che desiderate per lei.

Lasciate che questo sia un sentire intenso.

Inframezzato all'osservazione del respiro come sopra descritta, ritornate ancora e ancora a questo sentire.

Se siete credenti, lasciate che sopravvenga una intensa sensazione di resa alla Divinità.

Fate questo più volte finché il vostro obiettivo per quella persona non si sarà realizzato. Ma lasciate anche che ci sia un senso di accettazione e di abbandono del desiderio e del frutto. Se la Forza Divina accoglie la preghiera, sarete grati.

Per una modalità più avanzata di questa preghiera del sentire, bisogna imparare il respiro diaframmatico, altrimenti potrebbero sorgere problemi al livello del torace. A questo fine, prendete qualche lezione sui metodi della meditazione dello yoga Himalayano da un insegnante qualificato.

Quando il respiro diaframmatico è divenuto un processo naturale, potrete passare al passaggio successivo di questa preghiera del sentire.

Sentite il flusso del respiro nelle narici (in abbinamento con il nome divino o con la conta dei respiri, come menzionato prima)

La respirazione è diaframmatica – non utilizzate altri metodi.

Dopo un po' di tempo, quando la mente si sente stabile, portate l'attenzione della mente al centro del cuore.

Sentite come se lì ci fosse una caverna.

Dimorate in quell'area mentalmente.

Sentite di entrare in quella caverna,

In quella caverna visualizzate la persona nella condizione che desiderate che ottenga,

E lasciate che questo sia un intenso sentire.

Potete alternare la consapevolezza del respiro a questo sentire intenso e rimanere seduti per tutto il tempo che volete.

Non lamentatevi: “Dio, quando ascolterai la mia preghiera? Ho pregato per così tanto tempo e tu non hai realizzato il mio desiderio!!”

I segreti del successo nella preghiera sono:

- Sentire intensamente
- Rinunciare al desiderio dei frutti della preghiera, accettazione.

Vi auguro successo nelle vostre preghiere.