

## OM SAI RAM

### Benvenuti a Prasanthi Sandesh

#### PODCAST 251, "COS'È LA PREGHIERA?" 25 luglio 2024

*Il testo seguente contiene estratti dal libro del Prof. Anil Kumar  
"La Sai-Cologia," pag. 13-18*

Spesso guardiamo Dio da prospettive e da punti di vista differenti. Numerose domande sottolineano queste prospettive, come: "Noi abbiamo bisogno di Dio? Se fosse così, allora perché? Come ci avviciniamo a Lui? Quale sarebbe la nostra posizione nel non conoscerLo o nel conoscerLo? Qual è il punto di contatto tra noi?" e così via.

Il punto di contatto tra un devoto e Dio, il processo di contatto, è la PREGHIERA. Il devoto è in contatto con Dio tramite lo strumento della preghiera, che è l'unico mezzo di comunicazione tra il devoto e Dio. È necessario pregare? Perché preghiamo? Perché dovremmo pregare?

A essere onesti, preghiamo quando siamo nei guai o quando abbiamo problemi, preghiamo anche per realizzare le nostre ambizioni e per soddisfare i nostri desideri materiali e mondani di guadagno, successo, ecc.

I discepoli delle varie religioni pregano per chiedere qualcosa. Sotto questo aspetto, la preghiera non è altro che una presentazione di richieste, un memorandum di appelli e una mano tesa per richiedere il successo. Spiritualmente parlando, questi tipi di preghiere sono semplicemente egoistiche e non c'è nulla di spirituale in esse.

Le compulsioni moderne, l'avidità e l'egoismo, hanno trasformato le persone in ricercatori, ma di tipo diverso: ricercatori materiali. Per queste persone, la preghiera è una sorta di "affare". Ti offro tante noci di cocco in "cambio" di un po' di profitto commerciale. Più grande è il desiderio, più grande è la 'tangente' all'Onnipotente! Oppure può essere una preghiera per un parente malato che è in ospedale e che ha bisogno di essere salvato, ma l'approccio è lo stesso: offrirò un ringraziamento per la sua guarigione! Questa non è altro che una transazione commerciale!

Abbiamo ridotto la preghiera a una semplice chiamata di necessità e l'abbiamo orientata al bisogno. C'è qualcosa di religioso o spirituale in questo tipo di preghiere? In verità, l'egoismo e la spiritualità sono poli opposti. Le preghiere orientate al bisogno sono a dir poco egoistiche.

Allora, che cos'è la preghiera? Che cosa dice Bhagawan al riguardo? Perché e come dovremmo pregare? Analizziamo quali sono le implicazioni più ampie e il significato più profondo della preghiera.

La base della preghiera è l'umiltà. A scuola, quando ero in dodicesima classe, mi fu chiesto di offrire una preghiera durante la funzione scolastica e scelsi la preghiera di Rabindranath Tagore: "Dove la mente è senza paura, dove la conoscenza è libera" e l'imparai a memoria per poterla recitare.

Un'ora prima della funzione, l'insegnante mi chiamò per una prova d'ascolto. Quando la sentì, osservò che non era una preghiera e disse: "Stai pregando come se avessi preso Dio per il collo: 'dove la mente è senza paura e la conoscenza è libera', questo è un sentimento brutale in una preghiera". Poi consigliò che nella preghiera ci fosse umiltà e

riverenza. "Mentre pregate, abbiate adorazione, devozione e rispetto. Quando pronunciate le parole: 'Dove la mente è senza paura', la preghiera non è pia".

Oggi prevale questo consiglio saggio: non si può essere forti nella preghiera o duri nella recitazione, nella preghiera ci deve essere morbidezza, dolcezza, rispetto, riverenza, venerazione e adorazione.

Un atteggiamento di umiltà è l'anima della preghiera, colui che non è umile non è devoto, può offrire preghiere, ma non è devoto. La preghiera non è lettura, orazione o recitazione ad alta voce per annunciare che si è devoti. Lo sfarzo, lo spettacolo, l'ego e l'arroganza non hanno posto nell'atto meraviglioso e santo della preghiera.

L'umiltà nella preghiera lascia spazio alla sottomissione: offrirsi come strumento del Signore. Lodiamo il Signore per ogni cosa e non dovremmo rivendicare nulla come nostro: i nostri successi, fallimenti, crediti e debiti della vita, ma dovremmo piuttosto essere strumenti degni, proprio come gli strumenti sterilizzati usati da un chirurgo: sporco e ruggine non vanno bene. Quindi, la preghiera è una sottomissione nella quale ci rendiamo degni della Missione Divina.

Una volta, a Kodaikanal un devoto disse a Bhagawan, "Ti ho dedicato la mia vita e mi offro a Te." Swami lo ascoltò con pazienza infinita.

Bhagawan rispose: "Capisco, ma innanzitutto devi possedere la tua vita. Pensi che questo corpo ti appartenga? No! Sei il proprietario di questo corpo? No! Perché? Vedi ciò che non dovresti vedere, senti ciò che non dovresti sentire, pensi a ciò a cui non dovresti pensare, visiti luoghi, che non dovrebbero essere visitati, quindi, i tuoi sensi non sono sotto il tuo controllo, il tuo corpo non è sotto il tuo controllo, eppure dici: "Io dedico il mio corpo a Te, o Signore!". Come puoi offrire la proprietà di qualcun altro come dono? Se prendessi il tuo orologio e dicessi: "Te lo offro in dono", ci sarebbe qualcosa che non va in me. Dovresti avere autorità, dovresti avere diritto, dovresti essere il "proprietario" in modo da dedicarti, impegnarti e donare. Senza alcuna proprietà, senza alcun diritto, dici: "Mi offro...". No, no, no!

Per prima cosa valuta se sei proprietario o meno. Quando si può essere proprietari? Quando riesci a controllare la tua vista, il tuo udito, il tuo gusto, quando riesci a controllare tutti i tuoi sensi, allora potrai dire: "Sono il proprietario di questo corpo, quindi ho tutto il diritto di dedicarlo"

Secondariamente, quando ci sottomettiamo al Signore attraverso la nostra preghiera, dobbiamo prima rivendicarne la proprietà ed essere i proprietari e i padroni della nostra vita. Ciò implica il controllo e l'autorità dei nostri pensieri, sensi e condotta nella vita.

Terzo punto: arrendersi, la preghiera è resa. Ma ci arrendiamo davvero mentre preghiamo? Le nostre preghiere sono condizionate, offriamo un incentivo a Dio per realizzare il nostro desiderio e, se questo viene ostacolato, siamo pronti a incolpare Dio. Arrendersi significa: "Sia fatta la Tua volontà come in Cielo così in Terra". Non la mia volontà o la volontà di chiunque altro. Una volta che ci abbandoniamo totalmente nelle Mani di Dio, con vero abbandono e incondizionatamente, allora, abbiamo il Signore completamente dalla nostra parte.

Nella resa, non si valutano o si giudicano i risultati, l'esito o la conclusione di alcunché. Perciò, quando si prega, è preghiera e nient'altro. Il risultato può essere positivo o negativo: la preghiera è preghiera. Va ricordato che non preghiamo per ottenere un risultato, lo facciamo per amore e devozione al Signore, per esserGli vicini. Pertanto, la

preparazione, la prontezza per tutto ciò che potrebbe accadere nella vita, buono o cattivo, è preghiera nel vero senso della parola.

Sorge quindi la domanda: "Se devo essere preparato a qualsiasi eventualità, perché dovrei pregare e perdere tempo?"

Preghiamo per avere lo spirito di sopportare la sofferenza, il coraggio di sostenere tutte le situazioni e lo spirito di preparazione per accettare il successo e tutte le cose positive della vita con umiltà. Ciò ci prepara psicologicamente e mentalmente ad affrontare tutte le situazioni, sia positive che negative. Questa è la preghiera. Un uomo che prega non è mai frustrato, non è mai egoista, egli sa: "Sia fatta la Tua volontà come in cielo così in terra".

Dio ha il Suo Piano Maestro. Le cose accadono secondo il Suo Piano, non come e quando scegliamo noi o secondo la nostra preferenza. La preghiera, infatti, è una preparazione ad affrontare qualsiasi situazione, non una nostra scelta o preferenza. Inoltre, la preghiera non è condizionata.

La storia di Prahlada dal Bhagavata è una bella illustrazione del modo in cui si dovrebbe pregare.

Prahlada era un ardente devoto del Signore, mentre suo padre, che era il re, era un ateo arrogante. Infatti, nel suo orgoglio e nella sua vanità, voleva che tutti lo adorassero come Dio. Tuttavia, il figlio, Prahlada, era risoluto nella sua devozione a Dio e si rifiutò di inchinarsi e adorare suo padre.

Quando il re fallì, nel tentativo di persuadere Prahlada, iniziò ad adottare mezzi violenti come gettare Prahlada in una fossa di serpenti o farlo calpestare dagli elefanti, ma fu tutto invano. Prahlada continuò a cantare la gloria di Dio: "Narayana, Narayana". Non una sola volta brontolò o si lamentò con Dio delle sue tribolazioni e sofferenze, ma ripeté soltanto: "Narayana, Narayana".

Alla fine, il padre gettò Prahlada dalla cima della montagna in un falò e poi in mare, ma ogni volta il Signore era lì, con le mani tese, per salvare Prahlada. Per tutto il tempo, non ci fu alcun grido di richiesta d'aiuto da parte di Prahlada.

Questa è l'efficacia della preghiera incondizionata. Prahlada non si lamentò, non pianse e non reagì mai, rimase dignitoso e fermo durante l'intera crisi, meditando sul Signore. Bhagawan racconta spesso questa storia sulla preghiera.

Nella prossima sessione assaporeremo ulteriori approfondimenti sul tema della preghiera da parte del Prof. Anil Kumar.

Grazie per il vostro tempo,

**OM SAI RAM**