

Preghiera e Gratitudine



Non vi è nulla di errato nell'augurarsi tutte le cose belle della vita come non è sbagliato essere vaghi ed imprecisi nello sperare che le cose cambino in meglio.

Che cos'è la Preghiera

La Preghiera è separazione, la Preghiera è un acrocoro su cui l'Ego si innalza per gridare al mondo i suoi diritti, i suoi "Io voglio" e i suoi "Io vorrei ma ecco perché non posso".

La Preghiera presuppone la presenza di un soggetto Attivo (Tu che preghi) e di uno Passivo (il Dio che ti ascolta se non ha cose più importanti a cui pensare). La Preghiera crea false aspettative e brevi afflatti di entusiasmo (dopo aver pregato percepiamo di aver fatto il nostro meglio nel comunicare a Dio i nostri desideri, pertanto è solo questione di tempo perché ciò a cui ambiamo divenga realtà fisica).

La Preghiera è auto-referente ("Io voglio", "Dammi questo", "Non darmi quello", "Evitami questo calice"). La Preghiera è status quo. La Preghiera è ed emana energia narcisistica di cui è fatto l'Ego con la quale, mediante immagini e simboli, si tende a rafforzare, – o a crearne di nuovi – pattern preesistenti che governano la nostra esistenza.

In ultima analisi la Preghiera è quanto di più logico possa esistere nel rapporto Uomo-Universo e serve solo allo scopo di consentire al nostro Ego di sostenere se stesso.

Che cos'è la Gratitudine

La Gratitudine non è l'opposto della Preghiera, non è l'opposto di nulla perché essa è sopra le parti mai contro qualcosa. Dove c'è Gratitudine c'è Fierezza, Universalità, Sostegno, Empatia. C'è il noi e non il me, c'è Equilibrio e Disciplina, c'è Consapevolezza e Compassione. Sentimenti di Gioia originati dalla Gratitudine sono conseguenza di un legame quantistico con il Cosmo, un tutt'uno di cui si è finalmente testimoni.

Esistono diverse modalità di preghiere quasi tutte inefficaci perché hanno in comune degli errori di fondo e la vera e unica modalità di preghiera che attiva la Legge di Attrazione è stata sotterrata per secoli sotto decine di metri di terra, nascosta alle persone normali per un unico motivo: impedirci di essere liberi e di abbracciare la Divinità che è in noi e intorno a noi.

La modalità perduta della preghiera

Gregg Braden, nel suo libro "[La Scienza perduta della Preghiera](#)", ricco di informazioni sulle dinamiche dietro le nostre preghiere, spiega perché i nostri desideri non si realizzano. Il libro, inoltre, approfondisce, i 3 componenti che attivano la Legge di Attrazione: Pensiero-Emozione-Sentimento.

Questa vicenda, che vede protagonista Gregg e il suo amico David, è ambientata nel deserto. Immagina due uomini, due borracce d'acqua, un deserto che si estende per chilometri in ogni direzione e, in alto, un sole che picchia senza tregua da settimane, mesi.

In questo periodo, nelle terre messicane, è in corso una siccità che, secondo David, non si verificava da centinaia di anni. La terra è così arida e secca che si spacca e un rivuletto di acqua che fuoriesce dalla borraccia di Gregg evapora prima di toccare terra. Sì, è una siccità che ha del sorprendente.

Ed è per questo che David disse: "Siamo venuti qui a chiamare la pioggia".

I due amici si incamminarono verso un punto del deserto che è diverso dagli altri. Infatti, dopo diversi minuti di viaggio, Gregg e David giunsero in un luogo decisamente anomalo. Sul suolo vi era un cerchio formato da bellissime pietre e ogni pietra era sistemata con una cura, una precisione che non lasciava alcun dubbio: erano pietre sistemate con amore e rispetto verso se stessi, la terra e le forze dell'Universo intero.

Questo cerchio di pietre, secondo David, è una ruota di medicina. Di per sé il cerchio di pietre non ha un potere. Fa da punto focale per chi formula la preghiera. Una sorta di mappa stradale che collega il mondo degli umani alle forze del Cosmo.

Ciò che dice David è presto spiegato. Una ruota di medicina può essere paragonata alle

posizioni che noi occidentali assumiamo mentre preghiamo: inginocchiarsi mentre si prega è un gesto di riverenza verso Dio. Lo stesso vale per il popolo e la cultura di cui fa parte David. Con una differenza, però: noi occidentali tendiamo a rendere di routine questi gesti di riverenza. Lo facciamo in modo abitudinario, senza consapevolezza e vera gratitudine verso la vita e l'Universo. Basta notare le tante persone che si osservano in Chiesa. Ripetono meccanicamente, anno dopo anno, gli stessi gesti, le stesse parole ma quante di queste persone sono veramente connesse con le energie della Vita? Al contrario, la popolazione indigena Messicana a cui appartiene David, in onore della vita e delle forze del creato, ha costruito un cerchio di pietre in mezzo al deserto, a dispetto della fatica, del caldo.

David entrò nel cerchio di pietre dopo essersi tolto le scarpe. Senza produrre alcun suono (la preghiera non è fatta di parole), cominciò a camminare intorno al cerchio, rendendo omaggio ad ogni pietra e alla sua posizione. In totale silenzio, a piedi scalzi sulla terra bruciata e rovente del deserto messicano.

Ad un certo punto, dopo essere giunto quasi alla fine del cerchio, David si trovò di fronte a Gregg che rimase stupefatto: David aveva gli occhi chiusi; aveva percorso il cerchio adattando i suoi movimenti alla sua forma e senza toccare o sfiorare alcuna pietra. In effetti David percepiva esattamente la posizione di ognuna delle pietre bianche e levigate che formavano la ruota di medicina.

Gregg rimase senza parole e osservò il suo amico David che concluse il suo giro attorno al cerchio di pietre coprendosi il viso con le mani. Dopo alcuni minuti David aprì gli occhi e disse: "Possiamo andare, il nostro lavoro è finito!"

"Di già?", chiese Gregg. "Credevo fossimo venuti qui a pregare per la pioggia".

David si sedette a terra per allacciarsi le scarpe, e alzò il viso verso Gregg. Sorridente disse: "No, Gregg, non ho detto che saremmo venuti a pregare per la pioggia ma a pregare la pioggia! Se pregassi per la pioggia essa non arriverebbe mai!"

La modalità di preghiera perduta e ora ritrovata

Questa storiellina illustra in modo chiaro e limpido cosa vuol dire pregare nel modo giusto, utilizzando la modalità della preghiera, quella efficace.

Ciò che rende l'antica modalità di preghiera efficace è riassunto in queste parole di David:

"Quando ero giovane, i nostri saggi mi hanno tramandato il segreto della preghiera. Quando chiediamo qualcosa noi di fatto stiamo invocando ciò che non è ancora presente nella nostra esistenza. Continuare a chiedere vuol dire infondere nuova energia attrattiva a ciò che non si è realizzato, a ciò che non si è manifestato. Ho iniziato la mia preghiera con un sentimento di gratitudine verso la vita. Ho reso grazie a tutte le cose esistenti: il vento del deserto, il calore, la siccità. Ognuna di essa è così com'è, non è né buona né cattiva. Questa è stata la nostra medicina. Poi ho scelto deliberatamente una nuova medicina. Ho iniziato a sentire la pioggia sul mio corpo, il rumore che fa la pioggia quando cade, ho sentito l'odore della terra bagnata, la gioia di bambini che si lasciano bagnare. Ho immaginato i miei piedi nudi che toccano la terra umida. Ho provato la

sensazione che si prova quando scoppia un temporale, l'aria che vibra, il cielo che diventa scuro, le nubi che si ammassano”.

È una bella descrizione della preghiera, vero? Ciò che ha fatto David non è una creazione: attraverso la consapevolezza della pioggia e dei sentimenti collegati non ha creato una nuova realtà. La sua preghiera è di ringraziamento. Perché, come dice David, la nostra preghiera parte dal presupposto che la Creazione è già completa (infatti a livello quantistico esiste già ogni cosa) quindi, pregando, noi ringraziamo le forze della vita per averci dato l'opportunità di scegliere quale creazione vogliamo sperimentare.

Ecco cosa vuol dire pregare. Sentire in te il tuo desiderio realizzato. Percepirlo con ogni parte del tuo corpo, del tuo cuore, della mente. Vuol dire usare i sensi e lasciarti ammaliare da ciò che hai realizzato perché tutto esiste ora!

È come avere tra le mani un gigantesco catalogo dal quale fare ogni ordinazione. Tu parti dalla certezza che puoi avere ogni cosa ed ogni cosa è già lì che ti aspetta perché è già creata. Tu cosa vuoi scegliere? Decidi e attraverso la preghiera ringrazi il Tuo Dio per averti dato la possibilità, l'opportunità di scegliere l'oggetto, la situazione o qualsiasi altra cosa sia congeniale per te.

Estratto dal Libro:

[Gregg Braden - La Scienza perduta della Preghiera - Macro Edizioni](#)