

# Insegnamenti intramontabili di Baba Muktananda

“La miglior preghiera a Dio è la meditazione sul Sé.”

~Swami Muktananda

## Spiegazione di Ami Bansal

In linea di massima, una preghiera è una richiesta, una supplica di perdono, un “grazie” o una silenziosa espressione del nostro profondo amore per Dio. Il fondamento di ogni preghiera è la ferma *convinzione* che Colui che stiamo pregando sia presente e ascolti le nostre parole e i nostri sentimenti, siano essi silenziosi o espressi ad alta voce. Per sentire la nostra preghiera, Dio deve essere estremamente vicino a noi. Il nostro Dio, l’unico che percepisce i nostri pensieri e preghiere, dimora nel nostro cuore come il Sé. Una parola sanscrita illuminante che indica l’offrire adorazione e preghiere a Dio è *upasana*. *Upasana* significa “essere vicino” a Dio, e le Upanishad spesso si riferiscono a *upasana* come la pratica della meditazione su Dio. Il modo migliore di adorare, invocare e pregare il nostro Dio interiore, il Sé, è semplicemente mantenere la nostra consapevolezza vicina al Sé, attraverso la meditazione. La pratica della meditazione è quell’alchimia in cui le parole della nostra preghiera possono anche scomparire, eppure la preghiera viene udita davvero dal più attento ascoltatore.

