

METODI UNICI PER LA GUARIGIONE SPIRITUALE

Swami Yogananda



La guarigione divina

La malattia è una nostra creazione. Deriva dall'ignoranza o dall'aver infranto, in modo inconsapevole o consapevole, le leggi fisiche, mentali e spirituali del nostro essere.

Ci sono tre tipi di malattie:

1. LE MALATTIE SPIRITUALI
2. LE MALATTIE PSICOLOGICHE
3. LE MALATTIE FISICHE

Il primo tipo di malattia ci assale perché ignoriamo il modo di conservare l'immagine perfetta di Dio dentro di noi. La malattia spirituale si manifesta come mancanza di pace nell'anima, mancanza di calma, irrequietezza, scontento, incapacità di perdonare, squilibrio interiore, disarmonia, svogliatezza nel meditare, abitudine di rimandare la meditazione, scortesie, malinconia, bigottismo, mancanza di introspezione e di autoanalisi. Tutto questo è causato dall'ignoranza.

Le malattie psicologiche comprendono: tentazione, paura, rabbia, avidità, gelosia, preoccupazione, tendenze vendicative, avarizia, odio, maldicenza, scortesie, pigrizia fisica e mentale, scontentezza, distrazione e falsità. Tutto ciò è causato dalla mancanza di buona compagnia, dalla mancanza di giudizio, da cattivo karma, da cattiva ereditarietà e da istinti sbagliati.

Le malattie fisiche sono numerose e sono causate principalmente dall'indebolimento della Forza Vitale.

Elimina le malattie spirituali tramite

1. esercizi fisici e spirituali
2. autocontrollo
3. moderazione
4. stile di vita igienico
5. corretta postura
6. giusta respirazione
7. controllo della Forza Vitale
8. distacco dai sensi
9. percezione del Sé
10. estasi trascendentale
11. meditazione e inversione del flusso della Forza Vitale.

Guarigione delle malattie psicologiche

1. Concentrazione.
2. Autocontrollo.
3. Buona compagnia.
4. Forza di volontà.
5. Potere di creare e abbandonare le abitudini per mezzo della volontà.
6. Capacità di introspezione.

Gli Esercizi di ricarica, quando praticati con regolarità, scacceranno automaticamente le malattie psicologiche e spirituali dal Sé interiore.

Principali cause delle malattie fisiche

1. Mancanza di autocontrollo e perdita di vitalità.
2. Mancanza di corretto esercizio fisico.
3. Mancanza di giusta alimentazione.
4. Mangiare eccessivo.
5. Mancanza di pace mentale.
6. Mancanza di corretta meditazione.

Impara ad assorbire la corrente vitale elettrica dalla batteria del tuo cervello per mezzo dell'autocontrollo e liberando la mente dalla tentazione.

Ci sono esercizi con l'uso di attrezzi, esercizi muscolari, mentali e vitali.

Quando si fanno gli esercizi con gli attrezzi, l'attenzione è rivolta soprattutto a questi ultimi, e solo in modo secondario ai muscoli; la parte mentale e quella vitale vengono attivate solo inconsapevolmente, come quando si fanno le dodici flessioni quotidiane con i manubri, mentre la mente è concentrata sul caffè e sulla brioche.

Negli esercizi eseguiti con l'ausilio di attrezzi, una piccola quantità di Forza Vitale viene iniettata nei muscoli o nelle parti corporee, principalmente per mezzo del potere dell'immaginazione. Questa pratica dovrebbe essere svolta da chi è costretto a letto per una malattia, da chi è invalido o da chi desidera sviluppare il potere della concentrazione.

Guarigione mentale

Concentrati su entrambi i piedi e immagina una calda forza elettrica che scorre nelle piante. Fai lo stesso con i polpacci, le cosce, le anche e i glutei, lo stomaco, l'ombelico, il cuore, il polmone destro e il sinistro, ogni dito delle mani, i palmi, gli avambracci, le braccia, la gola, la nuca e la sommità del capo, il centro della testa, gli occhi, le orecchie, le narici, la bocca, il fegato, i reni, gli intestini e ovunque ci sia malattia o debolezza. Concentra la mente sulla parte debole o ammalata e cerca di sentire una calda forza elettrica che discende da un canto mentale di OM, 15 volte in ogni parte del corpo.



Esercizi di guarigione vitale

Gli esercizi di ringiovanimento insegnano a concentrare la mente e l'energia soprattutto sull'esercizio e sulla guarigione.

Per la guarigione vitale di una qualunque parte del corpo, innanzitutto inspira, trattieni il respiro, quindi, senti il respiro nei polmoni che si trasforma in energia. Visualizza quell'energia che rafforza l'energia nel midollo allungato. Quindi, concentrati sul punto tra le sopracciglia e porta lì tutta la tua energia, percependola come una forza calda. Quindi, dirigi l'energia da lì verso la parte ammalata, sentendo che quel potere sta distruggendo completamente la malattia.

Tutti i metodi di guarigione – fisici, mentali e vitali – sono limitati se non si ha la consapevolezza che attraverso di loro opera l'illimitato potere di Dio, un potere risanante onnipotente e totale.

Quando la legge viene adempiuta e quando si è completamente volenterosi e instancabili nella pratica entusiastica dei metodi anzidetti, e si ha fede in Dio, allora la guarigione può essere istantanea, proprio come il germogliare e la crescita di un seme che ha toccato un terreno debitamente irrigato. Ora il campo della tua mente con concentrazione e pianta in essa il seme degli esercizi spirituali, innaffiandolo regolarmente con la fede: allora il tuo sarà un raccolto di abbondanza spirituale.