

PER LA SALUTE E LA VITALITÀ

Swami Yogananda



La luce della Sua perfetta salute risplende in tutti
gli oscuri recessi della malattia del mio corpo.

In tutte le cellule del mio corpo risplende la Sua luce risanante.
Esse sono completamente sane, perché la Sua perfezione è in loro.

Oggi voglio trovare la vitalità di Dio nel sole. Ogni giorno
voglio bagnare direttamente il mio corpo nella luce del sole
e apprezzare il dono divino dei raggi ultravioletti,
che donano la vita e distruggono la malattia.

Voglio riconoscere che tutta la malattia è il risultato della mia
trasgressione alle leggi della salute e voglio cercare di cancellare
il male alimentandomi nel modo giusto, mangiando di meno,
digiunando, facendo più esercizio fisico e pensando in modo corretto.

Il Tuo potere agisce nei miei muscoli digerenti. Il mio stomaco
sta bene, perché io so che il Tuo potere risanante è in esso.

Padre, aiutami affinché io possa formare naturalmente,
spontaneamente e facilmente l'abitudine di
mangiare in modo corretto.

Fa' che io non diventi mai vittima dell'ingordigia,
procurandomi in tal modo delle sofferenze.

Nella luce della fede nel Padre mio, vedo le ombre della malattia
dileguarsi ora e per sempre, mentre comprendo pienamente che
quella luce esiste sempre, a meno che io non chiuda gli occhi della
mia saggezza e mi lasci sopraffare dall'oscurità da me stesso creata.

Contemplerò sempre nella mia vita la perfetta, sana,
immensamente saggia e totalmente beata immagine di Dio.

Insegnami a comprendere che Tu sei il potere che mi
mantiene sano, prospero e dedito alla ricerca della Tua verità.

Padre Celeste, ricarica il mio corpo con la Tua vitalità,
ricarica la mia mente con il Tuo potere spirituale e ricarica
la mia anima con la Tua gioia, la Tua immortalità.

Amato Dio, purifica le nostre impurità e bandisci
per sempre dal mondo la malattia e l'ignoranza.
Bandisci l'ignoranza dalle rive della nostra anima.

Padre Celeste, colma le mie vene con i Tuoi invisibili raggi;
rendimi forte e instancabile. L'occhio che vede ogni cosa è dietro
ai miei occhi. Essi sono forti, perché Egli vede attraverso di loro.