

PER LA SALUTE INDIVIDUALE E COLLETTIVA

(Archivio Assagioli - Firenze)

Rilassamento fisico - Cerchiamo di abolire ogni tensione muscolare e nervosa mettendoci in posizione comoda. Rilassiamo specialmente i muscoli del dorso e del collo. Possiamo favorire il rilassamento con qualche respirazione profonda, lenta e regolare.

Rilassamento emotivo - Cerchiamo di eliminare ogni agitazione e ogni disarmonia. Deponiamo risolutamente il fardello delle nostre preoccupazioni personali. Componiamoci in calma, in serenità e armonia. Dirigiamo tutta la forza del nostro sentimento verso l'alto, in una fervida aspirazione al Supremo.

Raccoglimento mentale - Cerchiamo di frenare il lavoro indisciplinato della mente, disinteressandoci dei pensieri estranei che si presentino.

Ripetiamo alcune volte le parole: RACCOGLIMENTO - SILENZIO INTERNO

* * *

Dirigiamo ora tutto l'interesse, tutta l'attenzione verso l'alto, verso il mondo di REALTÀ, di LUCE, di PACE, di GIOIA, di AMORE e di POTENZA dove vivono le nostre anime, quelli che siamo in Spirito e Verità: particelle di un'Unica Vita, scintille della Divina Fiamma.

Quali anime, riaffermiamo la nostra intima unione fra noi, e con tutte le altre anime, nel seno dell'UNICA VITA, in COLUI nel Quale "ci muoviamo viviamo e siamo".

In nome di quest'UNICA VITA invociamo il potere risanatore del Cristo e di tutte le altre Forze ed Esseri buoni che aiutano l'umanità, affinché siamo risanati nella mente, nel cuore e nel corpo.

Invochiamo che le nostre menti siano risanate da ogni tenebra di errore, da ogni limitazione di pregiudizio, da ogni dogmatismo e da ogni criticismo, e che divengano strumenti atti a ricevere e a trasmettere le radiose verità dello Spirito.

Invochiamo che i nostri cuori siano risanati da ogni passione, da ogni impurità, da ogni attaccamento, da ogni aggressività, da ogni paura e da ogni depressione - e che invece siano pervasi di PACE, di GIOIA, di AMORE IRRADIANTE.

Invochiamo che i nostri corpi siano risanati da ogni impurità, da ogni malattia e da ogni debolezza; che un'onda potente di VITA DIVINA li pervada, li risani e li rigeneri.

Invochiamo questa salute integrale per divenire migliori e più efficaci collaboratori di Dio nell'attuazione del Suo grandioso piano evolutivo.

Invochiamo la stessa triplice salute per tutti coloro che ci sono cari, o che abbiano particolarmente bisogno di aiuto.

Rivolgiamo ora i nostri cuori, le nostre menti e le nostre anime ai mali che travagliano l'umanità collettiva, e invochiamo per essa l' Aiuto Superiore invocando insieme:

“Dal punto di Luce entro la Mente di Dio
Affluisca la Luce nelle menti degli uomini
Scenda la Luce sulla Terra.

Dal punto di Amore entro il Cuore di Dio
Affluisca l'Amore nei cuori degli uomini
Possa Cristo ritornare sulla terra.

Dal Centro ove il Volere di Dio è conosciuto
Un proposito guidi i piccoli voleri degli uomini
Il proposito che i Grandi Esseri conoscono e servono.

Dal Centro che è chiamato il genere umano
Si svolga il Piano di Amore e di Luce
E possa sbarrare la porta dietro cui il male risiede

Che la Luce, l'Amore, la Potenza ristabiliscano
il Piano Divino sulla terra.”