



ISTITUTO SALES

PREGHIERA

Per intercessione di San Francesco di Sales, di Maria Ausiliatrice, e di tutti i Santi, desidero procedere nel cammino di crescita interiore, psicologica e spirituale, che favorisca l'integrazione del mio "Io" al mio Vero Sé, ovvero quel luogo dove mente, corpo, anima, e Spirito Santo, si incontrano, e dove tutto il mio essere è in grado di percepire con correttezza il senso profondo e meraviglioso della mia vita terrena.

Dio ci salvi da un "Io" debole,
e Dio ci salvi anche da una psiche al servizio dell'Ego.

Sono consapevole della necessità di scoprire il senso profondo della mia nascita e della mia vita, e per questo decido adesso, ora, non domani, di proseguire nel cammino di consapevolezza profonda, psicologica e spirituale, che favorisca la piena realizzazione della mia vita terrena, in prospettiva della vita eterna.

Ogni giorno è un giorno nuovo, e non mi preoccupo tanto dei miei errori passati, né dei miei limiti presenti, ma mi affido piuttosto alla misericordia divina, e alla dolcezza di San Francesco di Sales, affinché con la meditazione, la preghiera, ed il lavoro interiore, possa trovarmi rinnovato, in un modo che neanche io so bene come sia potuto accadere.

Accetto che nel contatto col mio Vero Sé, sono in grado di percepire con chiarezza il bene della mia vita, e trovo la serenità, la forza, la determinazione, ed il coraggio, di affrontare la mia nuova vita.

Desidero che i miei pensieri, le mie emozioni, i miei comportamenti, si integrino nell'unità del mio essere corporale e spirituale, secondo la volontà del Padre Celeste.

Amen.

MEDITAZIONE

Fermati in un luogo tranquillo, siediti in una posizione comoda, e chiudi delicatamente i tuoi occhi.

Focalizzala tua attenzione su ogni singolo atto del tuo respiro. Inspiro... Espiro...

Inizia ora a ripetere dentro di te una singola parola: Sales: quando inspiri sa, quando espiri les, collegandola al ritmo del tuo respiro. Se qualche pensiero arriva osservalo con distacco, non scacciarlo, e non assecondarlo, ma semplicemente continua a ripetere dentro di te: sa... les...

All'inizio ti sembrerà strano o difficile, e ti accorgerai che continue distrazioni e pensieri possano farti credere che non sei adatto per meditare. Non assecondare questi vissuti, e semplicemente continua a meditare: sa... les... Prosegui in questo modo per dieci minuti.

(In occasione di incontri di meditazione silenziosa prosegui per venti minuti).

Alla fine del tempo, fai un respiro profondo, e delicatamente riapri i tuoi occhi, per riprendere con un rinnovato stato d'animo le tue attività.

Fai questa meditazione per dieci minuti una volta al giorno tutti i giorni. Tu non sai bene come, ma la tua vita cambierà.