

Binecuvântarea Hranei

Am practicat binecuvântarea hranei, cu câteva săptămâni în urmă, în timpul unei tabere spirituale [Abheda Yoga – Calea Inimii](#) și vreau să împartășesc textul prasadei:

“Tată Ceresc și Suprem, primește această hrană și sfințește-o! Nu lăsa nici o impuritate a lăcomiei să o pateze. Eu o folosesc pentru menținerea Templului Tau Sfânt. Spiritualizează-o! Spiritul meu cheamă Spiritul Universal care ești Tu. Cu toții suntem petale ale manifestării Tale. Tu ești întreaga floare, întreaga Viață și întreaga Iubire. Impregnează-mi Sufletul cu parfumul prezenței Tale Divine. Amin!”

Efectul imediat a fost că n-am mai simțit nevoia să mananc repede – pur și simplu, parca dintr-o dată – aveam tot timpul la dispoziție. Asta a însemnat și o digestie mai bună și o stare de liniște care vine ca “bonus” la senzația de curățare a trupului.

Obisnuiam oricum, să multumesc înaintea fiecărei mese, pentru că mi-e dat să am ce-i trebuie corpului pentru a-l hrăni, dar nu mi-am dat seama cât de ușor poate fi să “programezi” mancarea, pentru a-ți curăța corpul, printr-o conectare atât de frumoasă - facilă dar profundă în același timp - cu Divinul.

Sa va fie cu folos!

Liliana