



Perdere peso Losing weight

Jill Gooding

Quest'anno, mi metto a dieta!
In preghiera, con umiltà,
rifiuterò tutte quelle allettanti porzioni
di impazienza,
di indifferenza,
di intolleranza,
di critica.
Ed eliminerò ogni eccesso
di depressione,
di ingratitudine,
di egoismo.

Al contrario,
la mia dieta comporterà
quantitativi illimitati
di tranquilla pazienza,
di sincera compassione,
di gioia spumeggiante,
di profonda comprensione,
di perdono infinito,
di amore incondizionato.

Questi cibi potranno essere consumati a tutte le ore del giorno,
e in porzioni più che abbondanti!

E farò anche esercizio!
Eserciterò
il diritto che Dio mi ha donato
di vedere, di sentire e di fare ciò che è giusto.
E non mi accontenterò di sessioni di dieci minuti,
ma in ogni istante e ad ogni ora,
farò il mio stretching mentale,
ogni giorno un po' più agilmente del giorno prima.

Così,
il vero contorno,
la personificazione
dell'equilibrio,
dell'eleganza,
delle proporzioni perfette,
l'armonia colma di Anima
dell'essere di Dio,

sarà visto
come
me.

Tradotto da *Christian Science Sentinel*, luglio 1993

Per altri articoli in italiano, accedere al link <http://www.spirituality.com/araldosc>

© 2010 The Christian Science Publishing Society (CSPS)

Il presente articolo può essere stampato e distribuito gratuitamente fino a 50 copie. Esso non può essere inviato elettronicamente (inviare invece il link) e non può essere caricato su altro sito se non attraverso il collegamento al sito della CSPS. Per stampare questo articolo in un'altra pubblicazione, è necessario contattare l'indirizzo copyright@csp.com, specificando come oggetto "Copyright Request" in inglese.