

AFFERMAZIONI PER L'AUTOGUARIGIONE

Mettiti in sintonia con le tue qualità più alte

Nascosti nella nostra mente, vi sono pensieri profondamente radicati che influenzano le nostre vite, rivelandosi spesso dannosi per il nostro benessere. Terapie psicologiche e fisiche e ingenti quantità di denaro vengono impiegate ogni anno per superare questi ostacoli interiori.

Tuttavia, quei pensieri persistono e ripetono ogni giorno alla mente, migliaia di volte: «Ho paura, sono depresso, sono arrabbiato, non ce la faccio...». Come fare per superarli?

Essi esistono nel subconscio ed è necessario affrontarli lì, nel loro stesso territorio. Le affermazioni raggiungono il subconscio con un linguaggio che esso può udire e comprendere. Per questo, hanno successo là dove altri metodi falliscono.

Le affermazioni hanno anche il potere di risvegliare la nostra «supercoscienza», mettendoci in sintonia con quella parte di noi stessi che è sempre in uno stato di pace, benessere e armonia.

Affermazioni per l'autoguarigione contiene cinquantadue affermazioni e preghiere, una per ogni settimana dell'anno. Con il loro aiuto, potrai:

- * divenire sempre più padrone della tua vita, assumendo il controllo dei tuoi pensieri
- * superare i tuoi blocchi psicologici più fastidiosi
- * stabilire nuove e utili abitudini, che ti porteranno al successo in ogni impresa
- * imparare a vivere la vita come un'arte, non come qualcosa che semplicemente «succede».

«Utilizzo e consiglio queste affermazioni da molti anni. Sono una tecnica efficace per trasformare le abitudini negative cristallizzate nel subconscio, per acquisire nuove qualità ed esprimere al meglio le proprie potenzialità». – Beatrice Baldassarre, psicoterapeuta

«Chiunque pratichi queste semplici affermazioni con concentrazione, energia e costanza scopre il potere della parola di trasformare positivamente corpo, mente e spirito».

– Sue Loper-Powers, terapeuta ayurvedica

*

«Consiglio sempre ai miei pazienti di utilizzare con costanza questo prezioso libro, per portare pensieri ed emozioni a un livello vibrazionale più alto. Ottengo ottimi risultati, che ben sostengono il lavoro psicoterapeutico».

– Claudio Maddaloni, psichiatra e psicoterapeuta

*

«Queste affermazioni sono un richiamo alle nostre qualità divine, alla nostra essenza più vera. Sono un rassicurante conforto, perle di saggezza che trasformano dolcemente ogni fibra del nostro cuore».

– Valeria Cerri, consulente di comunicazione aziendale

swami KRIYANANDA

Insegnante spirituale, autore e compositore di fama internazionale, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) è conosciuto come uomo di profonda visione e di solido pragmatismo.

Nato in Romania da genitori americani, ha compiuto i suoi studi dapprima in Svizzera e in Inghilterra e successivamente in America, al Haverford College e alla Brown University.

Divenuto discepolo nel 1948 del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, autore di Autobiografia di uno Yogi, Swami Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti della realizzazione del Sé di Yogananda. Ha scritto inoltre più di ottanta libri, pubblicati in ventisei lingue in novanta Paesi, e ha composto oltre quattrocento brani musicali, per ispirare negli altri una visione elevata dell'esistenza.

L'opera più importante della sua vita è stata la creazione di «Ananda», comunità di fratellanza mondiale che accolgono in tutto il mondo oltre mille residenti, animati dal desiderio di una vita semplice con alti ideali.

Kriyananda vive per molti mesi all'anno nella comunità Ananda nei pressi di Assisi, dove condivide con ospiti e residenti le sue esperienze di oltre cinquant'anni di vita sul sentiero spirituale.

Affermazioni
per
l'autoguarigione

swami KRIYANANDA

Copyright © Hansa Trust 2002
Tutti i diritti riservati.

Dedico questo libro
alla mia famiglia spirituale,
con tutto il mio amore.

Indice

- Introduzione
- Prefazione
- 1 Successo
- 2 Amore
- 3 Felicità
- 4 Energia
- 5 Condivisione
- 6 Lavoro
- 7 Sicurezza
- 8 Contentezza
- 9 Devozione
- 10 Perdonò
- 11 Forza di volontà
- 12 Autocontrollo
- 13 Pazienza
- 14 Buona salute
- 15 Entusiasmo
- 16 Buona volontà
- 17 Umiltà
- 18 Coraggio
- 19 Servizio
- 20 Guadagno
- 21 Gentilezza
- 22 Sincerità
- 23 Introspezione
- 24 Calma
- 25 Pace interiore
- 26 Non-attaccamento
- 27 Considerazione per gli altri
- 28 Discernimento
- 29 Rinuncia
- 30 Non-violenza
- 31 Concentrazione
- 32 Espansione del Sé
- 33 Generosità
- 34 Prontezza
- 35 Ispirazione
- 36 Potere
- 37 Saggezza
- 38 Gioia

- 39 Fiducia in se stessi
- 40 Consapevolezza
- 41 Pensiero positivo
- 42 Senso dell'umorismo
- 43 Equilibrio
- 44 Accettazione
- 45 Apertura mentale
- 46 Vigore morale
- 47 Perseveranza
- 48 Gratitudine
- 49 Immortalità
- 50 Praticità
- 51 Memoria di Dio
- 52 Nobiltà di pensiero

Introduzione

I pensieri contenuti in questo libro sono quelli che hanno ispirato la mia vita. Sono il frutto dell'esperienza, non della conoscenza acquisita dai libri. Rappresentano lezioni che ho imparato, a volte nel dolore, nella delusione e nella sofferenza, altre volte nel fremito della scoperta e nell'espansione della gioia. Talvolta, ho citato le sagge parole del mio insegnante spirituale, poiché questo libro non avrebbe potuto essere scritto, se non fosse stato per la guida che ho ricevuto da lui.

Sono trattate qui cinquantadue qualità, che possono essere utilizzate una alla volta per ogni settimana dell'anno. Se preferisci, però, puoi meditare sulle qualità che per te sono più significative e soffermarti su di esse nei momenti di particolare bisogno.

Affermazioni per l'autoguarigione

Un'affermazione è l'asserzione di una verità che si desidera assorbire nella propria vita. È stato detto che noi siamo quello che mangiamo. Sarebbe più giusto dire: «Noi siamo quello che pensiamo». La nostra mente, infatti, esprime ciò che siamo e influenza la nostra realtà molto più del corpo fisico. I nostri pensieri condizionano perfino la nostra salute.

Nessun vero progresso nella vita avviene mai per caso. Uno sportivo deve allenarsi a lungo per padroneggiare le tecniche necessarie a lanciare un pallone, sciare su un pendio difficile, saltare alla massima distanza possibile. Un pianista deve esercitarsi altrettanto a lungo per controllare i movimenti delle dita e poter suonare con facilità i più complicati passaggi musicali.

Anche vivere è un'arte. Sfortunatamente, è un'arte alla quale la maggior parte delle persone dedica poca energia. Molti prendono la vita come viene, chiedendosi poi perché mai le cose continuino ad andare male.

I pensieri sono «cose». Le parole, che sono pensieri cristallizzati, hanno un potere incommensurabile, specialmente quando le pronunciamo con concentrazione. Il semplice pensiero della fatica è sufficiente a fiaccare la nostra energia. Se rafforziamo quel pensiero con le parole: «Sono esausto», lo rendiamo definito, accrescendone il potere.

È vero però anche il contrario. Se una persona si sente esaurita, ma all'improvviso qualcosa attrae il suo interesse, la sua fatica può svanire completamente. «Si è ciò che si pensa». Se, per di più, questa stessa persona esprime quell'interesse repentino sotto forma di parole, dicendo: «Mi sento proprio bene!», può scoprire che, invece di sentirsi meglio in un modo vago, si sente come se avesse davvero acquisito una nuova definizione di sé.

Tanti fallimenti nella vita – quando si tratta di padroneggiare nuove lingue, di essere in armonia con gli altri, di fare bene quel che vorremmo fare – sono dovuti al semplice pensiero che ciò che vogliamo realizzare ci è estraneo.

Allo stesso modo, molti nostri successi sono il risultato della nostra piena accettazione del nuovo come di un qualcosa che ci appartiene. La lingua

francese, ad esempio, può essere imparata più facilmente dallo studente che si immerge nel pensiero: «Io sono francese», anziché da colui che afferma, come fanno spesso i bambini a scuola: «Che modo buffo di parlare!».

La difficoltà dipende dal fatto che le nostre abitudini sono sepolte nella mente subconscia. Così, perfino quando decidiamo di cambiarle, ci troviamo ripetutamente ricondotti, contro la nostra stessa volontà cosciente, ai vecchi modelli di comportamento.

D'altro canto le affermazioni, ripetute con profonda concentrazione e portate nel subconscio, hanno il potere di trasformarci a livelli della mente sui quali la maggior parte di noi ha ben poco controllo cosciente.

Noi siamo ciò che pensiamo. Ma siamo anche molto più di ciò che pensiamo a livello cosciente. Siamo la miriade di sentimenti, abitudini e reazioni in conflitto che abbiamo costruito nella nostra mente subconscia nel corso della vita – in verità, di numerose vite. Per guarire noi stessi, dobbiamo anche mettere ordine tra quei conflitti interiori.

Non è nemmeno sufficiente affermare il cambiamento a livello conscio o subconscio, dato che siamo parte di una realtà molto più vasta, con la quale dobbiamo vivere in armonia. Al di là delle nostre menti umane, infatti, si trova la coscienza divina.

Quando cerchiamo di trasformarci con le nostre sole forze, limitiamo il nostro potenziale di guarigione e di crescita. L'affermazione dovrebbe essere elevata dal circuito chiuso della mente alla realtà più vasta della supercoscienza.

Essere risanati significa «essere liberati da un'imperfezione». Essere perfetti significa esprimere la supercoscienza, la fonte della creatività e delle soluzioni. Per questo, quando usiamo le affermazioni, ci concentriamo sulle qualità positive che rappresentano le soluzioni alla nostra malattia e alle nostre imperfezioni.

La supercoscienza è quel livello di consapevolezza che viene spesso definito come il Sé superiore. È da questo livello, ad esempio, che giungono le grandi ispirazioni. È attraverso la supercoscienza che discende la guida divina e avviene la vera guarigione. Senza la sintonizzazione supercosciente le affermazioni, come ogni altro tentativo puramente umano di autoelevazione, danno benefici solo temporanei.

Le affermazioni dovrebbero essere ripetute in modo tale da elevare la coscienza verso la supercoscienza. Questo avviene quando le ripetiamo con profonda concentrazione nel punto della fronte situato fra le due sopracciglia, il Centro Cristico, che, nel corpo umano, è la sede della consapevolezza divina.

Ripeti le affermazioni di questo libro dapprima ad alta voce, per risvegliare pienamente l'attenzione della mente cosciente. Poi un po' più a bassa voce, per assorbire profondamente il significato delle parole. Sussurrare poi, portando il loro significato nelle profondità del subconscio. Ripetile ora nuovamente, in silenzio, per rendere più completo il loro assorbimento a livello subconscio. Infine, con un anelito crescente, pronunciate in silenzio, rivolto al Centro Cristico.

Ad ogni livello, ripetile diverse volte, immergendoti sempre più profondamente nel loro significato.

Ripetendo un'affermazione puoi rafforzare, e in seguito spiritualizzare, la consapevolezza di tutte le qualità che desideri sviluppare.

L'affermazione è solo il primo passo verso l'autoguarigione: dobbiamo fare la nostra parte umana! Tuttavia, senza l'aggiunta del potere che ci viene dato da Dio,

i nostri sforzi sono sempre incompleti. L'affermazione, in altre parole, dovrebbe terminare con la preghiera.

Perché si dovrebbe pregare solo dopo aver ripetuto le affermazioni? Perché non prima? La preghiera, certamente, è sempre una buona cosa. Ma se non è pronunciata con una coscienza affermativa, può facilmente diventare debole e implorante: una supplica, affinché Dio compia tutto il lavoro senza la partecipazione attiva dell'uomo. La preghiera efficace non è mai passiva: è piena di fede, e cresce in un atteggiamento di affermazione.

Per consolidare qualsiasi nuova qualità è d'aiuto in primo luogo affermarla, rispettando la sequenza che ho descritto precedentemente. Poi, però, bisogna offrire quell'affermazione verso l'alto, come un'amorevole preghiera a Dio.

È nel momento della nostra sintonizzazione più profonda e positiva con Lui, che riceviamo maggiormente il Suo aiuto. Con la consapevolezza divina, la nostra resistenza viene ridotta al minimo e la nostra

cooperazione con la Sua Grazia diviene del tutto libera, spontanea e consapevole in modo supercosciente.

1. Successo

Il vero successo significa trascendenza. Significa trovare quello che vogliamo veramente: non le cose esteriori, ma la pace interiore della mente, la comprensione di noi stessi e, soprattutto, la gioia di Dio.

Anche il successo esteriore, comunque, significa trascendenza. Significa ergersi al di sopra delle conquiste passate, per raggiungere traguardi sempre nuovi. Il successo può anche voler dire accettare la sconfitta, quando tale accettazione ci aiuta a trascendere una falsa ambizione. Ogni caduta, per di più, può diventare un trampolino per raggiungere mete sempre più alte.

Il successo non dovrebbe essere misurato dalle cose compiute, ma dallo sviluppo della nostra comprensione, delle nostre abilità e del nostro grado di vicinanza a Dio.

Affermazione

Mi lascio alle spalle fallimenti e realizzazioni. Quello che faccio oggi creerà un nuovo e migliore futuro, colmo di gioia interiore.

Preghiera

O Creatore delle galassie e delle infinite stelle scintillanti, il potere del grande universo è Tuo! Possa io riflettere quel potere nel piccolo specchio della mia vita e della mia coscienza.

2. Amore

L'amore non si trova nell'essere amati, ma nell'amare.

Non potremo mai conoscere l'amore se cerchiamo di attirare a noi gli altri, né potremo trovarlo ponendo il centro del nostro amore in loro. L'amore, infatti, è infinito; non è mai qualcosa che noi possiamo creare. Possiamo solo incanalarlo dalla sua sorgente nell'Infinito verso tutti coloro che incontriamo.

Quanto più dimentichiamo noi stessi nel donare agli altri, tanto più possiamo comprendere ciò che l'amore realmente è. E quanto più amiamo come canali dell'amore di Dio, tanto più possiamo comprendere che il Suo è l'unico amore in tutto l'universo.

Affermazione

Amerò gli altri come estensioni del mio Sé
e dell'amore che ricevo da Dio.

Preghiera

O Spirito Infinito, rendimi un canale del Tuo amore! Tramite me, semina ovunque
nei cuori inariditi i semi dell'amore.

3. Felicità

La felicità è un atteggiamento mentale, che nasce dalla semplice determinazione di essere felici in ogni circostanza. La felicità non sta nelle cose, né nelle conquiste terrene. È l'oro della nostra natura interiore, sepolto sotto il fango del desiderio esteriore dei sensi.

Quando comprenderai che nulla al di fuori di te può colpirti – né la delusione, né il fallimento, né l'incomprensione degli altri – allora saprai di aver trovato la vera felicità.

Prendi la ferma decisione di tenere questa fiamma sempre accesa nel tuo cuore.

Affermazione

Faccio voto d'ora in avanti d'essere felice in ogni circostanza. Sono venuto dalla gioia di Dio. Io sono gioia!

Preghiera

O Signore della Gioia, colmami di sconfinata felicità, poiché sono Tuo figlio, fatto a Tua beata immagine. Come Tu sei Gioia, così lo sono io, nel mio più profondo Sé.

4. Energia

L'energia è nostra non quando custodiamo gelosamente la nostra forza, ma quando l'applichiamo con buona volontà e gioia alla realizzazione di quello in cui crediamo profondamente.

Fede ed energia vanno mano nella mano. Se credi profondamente in ciò che fai, puoi muovere le montagne. L'energia è sempre al massimo livello quando la causa è giusta. Più forte è la fede, più forte è la volontà.

E più forte è la volontà, più forte è il flusso dell'energia.

Affermazione

In me si trova l'energia per compiere tutto ciò che vorrò fare. Dietro ogni mia azione, c'è l'infinito Potere Divino.

Preghiera

O Energia Cosmica, dona vitalità a tutte le cellule del mio corpo, ricarica la mia mente con un'ispirazione senza fine e colma la mia anima con la Tua gioia inesauribile.

5. Condivisione

La vera felicità non sta nel possedere, ma nel condividere con gli altri ciò che si possiede. In questo modo, la nostra identità si espande, man mano che impariamo a vivere, e gustare, una realtà più grande.

Le persone che, con animo lieto, condividono con gli altri, si sentono inondate da un fiume di costante felicità interiore.

La condivisione è il varco attraverso il quale l'anima evade dalla prigione delle preoccupazioni personali. È uno dei sentieri più diretti verso Dio.

Affermazione

Ciò che dono agli altri io non lo perdo, poiché nella mia realtà più grande rimane sempre mio. Sono felice nella felicità di tutti!

Preghiera

O Donatore Infinito, insegnami a trovare la felicità attraverso gli altri.

6. Lavoro

Il lavoro dovrebbe essere svolto con atteggiamento creativo: mai per un guadagno egoistico, ma per le opportunità che ci offre di contribuire alla creazione di un mondo migliore.

Chi lavora con il pensiero del guadagno vive nel futuro. Perde così l'abitudine di vivere nel momento presente, dove soltanto può essere trovata la vera felicità.

Il lavoro dovrebbe essere sempre svolto nel miglior modo possibile – non per vanità personale, ma come ringraziamento per il dono gratuito della vita, del sole, dell'acqua e dell'aria – e con gratitudine, semplicemente, per il potere datoci da Dio di essere utili ai nostri simili.

Affermazione

Farò il mio lavoro, Signore, pensando a Te.
Ti offro la parte migliore di me.

Preghiera

Amato Signore, che così mirabilmente hai creato le alte montagne innevate, i fiumi scroscianti, i fiori fragranti e colorati, i vasti e profondi oceani, le lontane e scintillanti stelle, manifesta attraverso di me la Tua gioia perfetta.

7. Sicurezza

L'uomo lotta tutta la vita per accumulare tesori, per assicurare le sue proprietà contro eventuali perdite e la sua salute contro le devastazioni della malattia. Ripone la sua fede nei rimedi esteriori e non vede che avere questo tipo di fede è come chiedere a un'onda di non muoversi!

La sicurezza è solo di colui, la cui fede riposa in Dio. Il più pratico degli uomini è colui che offre la sua vita a Dio, pregando: «La mia salvezza è responsabilità Tua, Signore». Questo non significa che non dovremmo essere coscienti. Tuttavia, dopo aver fatto del nostro meglio, dovremmo lasciare le preoccupazioni a Dio!

Affermazione

Vivo nella fortezza della presenza interiore di Dio. Niente e nessuno può frantumare queste mura e nuocermi.

Preghiera

Accetto qualunque cosa accade, Signore, poiché proviene dalle Tue mani. So che giunge con la Tua benedizione, perché io sono Tuo, come Tu sei sempre mio.

8. Contentezza

Si dice che la contentezza sia la virtù suprema. Contentezza significa vivere pienamente il bene di ogni attimo che passa. Soprattutto, significa vivere al di là del momento attuale, nell'Eterno Presente.

Quanto perdono nella vita quelle persone che perennemente desiderano che le cose siano diverse da come sono! Che si lamentano incessantemente e dicono a se stesse che il mondo deve loro più di quanto sta dando!

Dobbiamo sorridere interiormente con Dio, comprendendo che la vita è il Suo sogno. La contentezza è la via più sicura per trarre il meglio da ogni circostanza.

Affermazione

Nelle più forti tempeste della vita, io sono contento, perché porto nel mio cuore la pace di Dio.

Pregiera

O Signore, Tu che vivi eternamente in pace in Te stesso, fa' che anche io possa vivere così, sempre contento, per essere degno di vivere nella Tua gioia.

9. Devozione

Nessun buon fine è mai raggiunto senza devozione. Nessun vero successo è mai ottenuto senza che vengano coinvolti i sentimenti del cuore. La stessa forza di volontà è una combinazione di energia e sentimento, diretti verso il raggiungimento della meta.

Nella ricerca di Dio, il principale requisito per il successo è il manifestarsi dell'amore naturale del cuore, sotto forma di profonda devozione. Senza devozione, non un solo passo può essere fatto verso di Lui. La devozione non è un sentimento: è il profondo desiderio di conoscere e raggiungere l'unione con la sola Realtà che esiste.

Affermazione

Con la spada della devozione, recido le catene del cuore che mi legano all'illusione. Con amore profondo, pongo il mio cuore ai piedi dell'Onnipresenza.

Preghiera

Amato Padre, Madre, Dio: sono solo Tuo! Che gli altri Ti cerchino o non Ti cerchino, questo non tocca il mio amore per Te. In tutte le prove della vita, questa è la mia sola preghiera: rivelaTi!

10. Perdono

Il perdono è la spada della vittoria! Quando perdoniamo coloro che cercano di ferirci, li priviamo del potere di farci del male. Meglio ancora se ci risponderanno con amore, poiché così facendo uniranno la loro forza alla nostra, raddoppiandola.

Il perdono, però, non dovrebbe essere concesso principalmente per il suo effetto sugli altri, ma piuttosto per la libertà che esso afferma nei nostri cuori.

Non consentire ad alcuna circostanza esteriore di condizionare la tua felicità interiore. Non essere soddisfatto semplicemente quando compiaci gli uomini. Sii soddisfatto, piuttosto, quando senti il compiacimento di Dio nel tuo cuore.

Affermazione

Tutto ciò che mi accade è per il mio bene. Accolgo ogni offesa come un'opportunità per crescere nella comprensione.

Preghiera

O Signore, quante volte le ferite che ho ricevuto nella vita mi hanno addolorato! Rafforza il potere del mio amore, affinché io abbandoni ogni cosa a Te, mio eterno Amico.

11. Forza di volontà

La forza di volontà, e non la vaga astratta fortuna, è il segreto del vero successo. A livelli sottili di energia, la forza di volontà genera ciò che appare come fortuna, attirando magneticamente a noi le opportunità. La nostra volontà si rafforza rimuovendo dalla mente la tendenza a dire di no: gli ostacoli del dubbio, della pigrizia e della paura, sì, persino la paura del successo!

La forza di volontà si sviluppa perseverando fino al raggiungimento di ogni meta. Si dovrebbe cominciare dapprima con piccole imprese, per procedere poi verso mete più grandi. Una forza di volontà infinita si raggiunge unendo la piccola volontà umana all'infinita, onnipotente coscienza di Dio.

Affermazione

La mia volontà farà ciò che è giusto fare. Dividetevi, montagne che vi ergete davanti a me! Nulla fermerà il mio progresso!

Pregghiera

O Potere Infinito, io userò la mia volontà, ma guidala Tu in tutto ciò che compio, perché possa riflettere la Tua volontà.

12. Autocontrollo

Se un lago alimenta troppi fiumi, si prosciuga rapidamente. Allo stesso modo, se l'energia del cuore nutre innumerevoli rivoli di desideri, alla fine si esaurisce persino la capacità stessa di sentire. Sazi di piacere, diveniamo aridi, altezzosi e indifferenti persino alle più grandi meraviglie.

L'uomo sensuale pensa che rinunciare al piacere sia rinunciare alla felicità. In realtà, più si frenano i sensi e si impara a vivere nella pace del proprio Sé interiore, più ci si trova radiosi di felicità, di buona salute e di uno splendido senso di libertà e benessere.

Affermazione

Sono forte in me stesso. Sono completo nel mio Sé. La gioia e la perfezione dell'universo attendono di essere scoperte nel mio Sé interiore!

Pregiera

Signore, non desidero nulla di quanto il mondo può darmi. O Perfezione Infinita, fammi divenire uno con Te!

13. Pazienza

«La pazienza» è stato giustamente detto «è la via più breve che conduce a Dio». Per sintonizzare il cuore con i ritmi dell'Eternità, ci si deve prima adattare ai ritmi lunghi della vita. Non si dovrebbe consentire alla mente di divenire assorta e concentrata sulle leggere increspature della superficie del mare.

Pazienza significa anche adeguarsi alla vita così come è, anziché desiderarla diversa. La pazienza è il requisito per ogni tipo di successo. È quando infatti lavoriamo sulle cose così come sono, che possiamo trasformarle in qualsiasi cosa vorremmo che fossero.

Affermazione

Io non sono le increspature sulla superficie del mare, né le onde che si infrangono: sono il profondo abisso dell'oceano, imperturbabile nelle potenti tempeste esterne e inattaccabile da qualsiasi cambiamento in superficie.

Preghiera

A lungo Ti ho chiamato, Signore, e Tu non mi hai risposto. Ma per quanti millenni hai sopportato la mia incostanza! In questa vita, Signore, e se necessario per l'eternità, io continuerò a chiamarTi!

14. Buona salute

La buona salute è qualcosa di più del non essere ammalati! È un radioso stato di benessere interiore. Le malattie fisiche possono essere curate dalle medicine; ma nessuna medicina può generare quello stato di illimitata energia, che si manifesta quando ogni cellula del corpo coopera con la mente, con buona volontà e gioia, in tutto ciò che cerca di fare.

Un tale radioso benessere giunge soltanto quando la mente è stata liberata da ogni ombra di svogliatezza, paura e dubbio; quando si è imparato a dire sì alla vita; e quando si è imparato ad amare.

Affermazione

Le cellule del mio corpo obbediscono alla mia volontà: danzano con vitalità divina! Io sto bene! Sono forte! Sono un fiume prorompente di illimitato potere e infinita energia!

Preghiera

O Fonte potente di tutto ciò che è giusto e buono, aiutami a vedere la mia forza come un'espressione del Tuo potere infinito. Allontana da me l'oscurità della malattia:
essa è per sempre estranea alla Tua luce!

15. Entusiasmo

L'entusiasmo è lo spirito della gioia espresso attraverso il potere della volontà. Se vogliamo conoscere la gioia, dobbiamo sempre vivere nella certezza che essa verrà. Neppure la felicità terrena può appartenere a coloro che la richiedono con animo triste o che si sforzano di ottenerla con lo sguardo rivolto a terra. Per raggiungere la felicità, dobbiamo lavorare con l'animo già colmo di felicità. Per realizzare la gioia divina, dobbiamo essere profondamente entusiasti nel compiere qualsiasi cosa!

Non dare mai nulla per scontato. Non ignorare mai quella sottile sensazione di dubbio che accompagna il falso entusiasmo delle emozioni. Cerca sempre di permettere alla gioia di Dio di esprimersi attraverso di te. Così il tuo entusiasmo crescerà, fino a divenire la Sua gioia!

Affermazione

In tutto ciò che faccio, il mio entusiasmo si eleva fino ad abbracciare l'Infinito!

Preghiera

O Beatitudine Perfetta, guidami, affinché io possa esprimerTi attraverso ogni mio sentimento. Possa il mio entusiasmo essere un canale per la Tua gioia.

16. Buona volontà

La buona volontà deve essere coltivata volutamente. È un atteggiamento della mente e non dipende da condizioni esteriori.

La maggior parte delle persone è volenterosa o riluttante a seconda delle proprie simpatie o antipatie. Questa abitudine tende a generare un'inclinazione verso la svogliatezza, che gradualmente diventa cronica e attira ripetutamente il fallimento.

Non aspettare le circostanze favorevoli per risvegliare in te la buona volontà. Coltiva l'atteggiamento di dire sì alla vita! Spesso, con questa semplice disposizione interiore, vedrai che il Successo giungerà inaspettato alla tua porta!

Affermazione

Accolgo tutto ciò che viene come un'opportunità di ulteriore crescita.

Preghiera

O Signore, aiutami a superare l'attrazione satanica della svogliatezza. Più abbraccio la vita nel Tuo nome, più sento la Tua gioia.

17. Umiltà

L'umiltà non è disapprovare se stessi. È dimenticare se stessi! È essere consapevoli che solo Dio è l'Autore di tutto. È realizzare che nulla in questo mondo di apparenze illusorie è poi così importante, eccetto quello che ci porta più vicini al Signore.

Non definirti mai come peccatore, debole, incompetente o pigro, a meno che questa affermazione non ti aiuti ad arrenderti gioiosamente al potere di Dio. Vivi quindi con quel potere! Non indossare mai la maschera della falsa umiltà. Umiltà è accettazione di se stessi e onestà verso se stessi. Tu hai diritto a tutto il potere, se lo cerchi nell'Infinito e non coltivi mai il pensiero che esso risiede nel tuo piccolo sé.

Affermazione

Vivo col Tuo potere, o Signore. Ciò che ho è sempre Tuo. È sempre Tuo!

Pregiera

Tu sei l'Autore, Signore, non io. Esprimi la Tua perfezione attraverso di me, mentre io mi impegno ardentemente a vivere nella Tua Luce!

18. Coraggio

Tre sono i tipi di coraggio umano: cieco, passivo e dinamico. Il coraggio cieco non si cura del prezzo, fino a quando non si trova, atterrito, di fronte al conto da pagare. Il coraggio passivo è il potere della volontà di adattarsi alla realtà, qualunque essa sia. E il coraggio dinamico è il potere della volontà, non solo di accettare la realtà, ma di metterle di fronte un'altra realtà, creata da noi.

C'è un quarto tipo di coraggio: non umano, ma divino. Il coraggio divino viene dal vivere nella consapevolezza della presenza interiore di Dio e nella comprensione che Egli è la sola Realtà. Vivi di più in Lui, perché niente e nessuno può toccare ciò che tu veramente sei.

Affermazione

Vivo protetto dall'infinita Luce di Dio. Finché resterò in essa, niente e nessuno potrà nuocermi.

Pregghiera

Cerco in Te la mia forza, Signore. Tienimi stretto fra le Tue braccia d'amore. Così, qualunque cosa accadrà nella mia vita, io l'accetterò con gioia.

19. Servizio

Il servizio rende nobili. È un modo per offrire la nostra piccolezza umana alla grande Realtà che è Dio. Il servizio non dovrebbe essere svolto con il solo pensiero che si stanno servendo gli altri. Dovrebbe essere donato con consapevolezza interiore al Signore, che dimora in tutte le creature.

Quando serviamo gli altri con questo spirito, scopriamo che le nostre anime si liberano dall'egoismo. La pace allora colma i nostri cuori, poiché comprendiamo che non c'è nessuno con cui dobbiamo competere.

Che gioia pensare che apparteniamo a Dio!

Affermazione

Servirò Dio negli altri e col mio servizio a Lui dissolverò la presa che l'ego ha su di me. Sono libero in Dio! In Dio sono libero!

Preghiera

Tutto ciò che compio, Signore, lo compio per amor Tuo. Accetta i fiori del mio servizio a Te, mentre li depongo sul Tuo altare di onnipresenza.

20. Guadagno

Il denaro dovrebbe essere visto come un flusso d'energia, non come qualcosa che può essere accumulato. Quando viene trattato come una realtà materiale, infatti, blocca il nostro flusso creativo.

Il denaro, come la materia, è semplicemente energia congelata. È l'energia che crea la materia. È l'energia che, incessantemente, la muove, la trasforma e la dissolve. La materia, quando non è toccata dall'energia, è inerte.

Se hai bisogno di aumentare i tuoi guadagni, sappi che l'energia che metti in moto per ottenerli è più importante di qualsiasi progetto specifico tu faccia. L'energia attrarrà le opportunità. Ricarica la tua energia alla sua Sorgente cosmica e tutto il denaro che ti occorre sarà sempre tuo.

Affermazione

Il tesoro dell'Infinito è mio, poiché la sua ricchezza è energia e io sono energia!

Preghiera

O Fonte Potente di Luce Infinita, dai cui zampilli sono nate le innumerevoli galassie, nelle Tue acque purificami dalle mie ambizioni terrene. Fa' che io mi bagni nei raggianti vortici della Tua energia. Tu sei la mia ricchezza, Tu il mio tesoro, Tu la mia sicurezza!

21. Gentilezza

Quando giungerai a considerare tutti gli esseri umani come membri della tua grande famiglia, come tuoi fratelli, sorelle, madri, padri e figli, allora scoprirai che, ovunque tu vada, l'amore ti attende e ti dà il benvenuto! È Dio che risponde al tuo sguardo, quando tu Lo scorgi in tutti!

La gentilezza è riconoscere che tutti sono parte di noi. Essa deriva dal non tener conto di ciò che gli altri pensano di noi. Viene dalla semplice comprensione che la gentilezza è di per sé una ricompensa, che merita di essere donata agli altri in quanto fonte di grande dolcezza in noi. Se il tuo cuore non ha confini, l'universo stesso diventa la tua casa!

Affermazione

Tutto il mondo è la mia casa e la razza umana la mia famiglia. Con la gentilezza di Dio abbraccio tutta l'umanità.

Preghiera

Divina Madre, aiutami a capire che con la gentilezza verso gli altri non attraggo in cambio solo la loro, ma anche la Tua gentilezza. Possa io essere sempre gentile con gli altri e possa la mia gentilezza agire come un canale del Tuo amore altruistico.

22. Sincerità

Sincerità non è dichiarare in modo caustico fatti spiacevoli e opinioni poco lusinghiere. Tali dichiarazioni nascono solitamente dall'orgoglio. La sincerità è invece impegnarsi a vedere sempre la verità divina dietro alle apparenze. È sforzarsi di esprimere sempre quell'aspetto della verità che può rivelarsi più benefico.

La sincerità, riferita a noi stessi, significa non nascondersi dietro a compiacenti giustificazioni, ma osservare con onestà i veri motivi alla base delle nostre azioni e non indietreggiare mai davanti alle verità spiacevoli in noi stessi. Sincerità significa vedere le cose come sono veramente, ma cercare poi, più in profondità, i modi per migliorare quelle realtà.

Affermazione

Qualunque cosa esista, semplicemente è: non posso cambiarla solo perché lo desidero. Accetto quindi la verità senza paura, sapendo che, nel cuore di ogni cosa, la verità di Dio è sempre benefica.

Preghiera

Padre Celeste, non avrò paura della verità, poiché so che essa viene da Te. Aiutami a scorgere, dietro a tutte le apparenze, il Tuo sorridente e compassionevole sguardo.

23. Introspezione

Solitamente inganniamo noi stessi con facili razionalizzazioni. «Forse non sono stato gentile come avrei potuto» diciamo «ma non saresti stato pure tu sgarbato, se ti avessero trattato in quel modo? La colpa non è mia. È sua». Così, la responsabilità di ogni sbaglio viene «lasciata davanti alla porta dei vicini».

Introspezione significa osservare noi stessi da un centro di calma interiore, senza il minimo pregiudizio mentale, aperti a quanto può esserci di sbagliato in noi, senza giustificarlo ma nemmeno condannarlo. Introspezione significa ricondurre ciò che osserviamo alla mente supercosciente e, con distacco, accettare la guida interiore, quando arriva.

Affermazione

Io sono ciò che sono. Non cambierò solo perché lo desidero. Fa' che io affronti i miei errori con gratitudine, poiché solo affrontandoli posso cambiarli e risolverli.

Preghiera

Non lasciare che inganni me stesso con i desideri, Signore. Insegnami a vedere, al di là del gioco dei miei pensieri, il Tuo sguardo di perenne calma e saggezza.

24. Calma

La calma perfetta è raggiunta quando la piccola onda della vita viene assorbita dal mare cosmico, nell'estasi divina. Anche nella vita quotidiana possiamo raggiungere un certo grado di calma, se manteniamo focalizzata la nostra consapevolezza sulla realtà dello Spirito, che è alla base di tutte le circostanze esteriori.

La calma viene con la determinazione di vivere sempre felici nell'attimo presente, abbandonando il passato, privi di ansie per il futuro e ponendo fermamente la nostra vita nelle mani di Dio, con la consapevolezza che Egli ne ha il pieno controllo. La calma viene con il non-attaccamento, con la comprensione che nulla a questo mondo è veramente nostro.

Affermazione

Sebbene i venti delle difficoltà soffino intorno a me, io resto sempre calmo, al centro delle tempeste della vita.

Pregiera

Con Te al mio fianco, so che le maree dei guai non potranno mai spazzarmi via. Tieni stretta la mia mano, Signore; non lasciarmi allontanare mai!

25. Pace interiore

La pace interiore non è il risultato dei soldi in banca, ma della preghiera e della meditazione. Quanto più siamo in comunione con Dio nella meditazione, tanto più sentiamo discendere su di noi una coltre di pace interiore, che rinfresca il corpo, calma gli impulsi irrequieti e delizia i nervi con una gioia sempre nuova. La pace è come una cascata senza peso, che lava via ogni ansia e dona un nuovo, felice senso di sicurezza.

La pace dello spirito è di colui che riconosce Dio come il suo solo Tesoro!

Affermazione

Dal pozzo del silenzio interiore, sorseggio la scintillante acqua della Tua pace.

Preghiera

Tutto ciò che possiedo è Tuo, Signore. Aiutami a conoscerTi come il Fiume della Pace, che scorre silenzioso sotto la sabbia delle esperienze della mia vita.

26. Non-attaccamento

Niente è nostro. Nessuno ci appartiene. Mentalmente, con il nostro amore per Dio, dovremmo accendere un grande fuoco e gettarvi dentro ogni attaccamento, ogni desiderio, ogni speranza e delusione.

Può esserci d'aiuto, ogni sera, esaminare mentalmente il nostro cuore, per liberarlo ogni volta da tutti i desideri. Strappa dal tuo cuore tutte le pagliuzze dei nuovi attaccamenti che vi trovi conficcate. Gettatele gioiosamente nel fuoco della devozione.

Prega Dio con energia: «Io distruggo tutti i miei attaccamenti. Non mi appartengono più, Signore. Sono libero in Te!».

Affermazione

Niente in questo mondo mi può trattenere! La mia anima, come un palloncino senza peso, si eleva nei cieli dell'eterna libertà!

Preghiera

Io distruggo tutti i miei attaccamenti. Non mi appartengono più, Signore. Sono libero in Te!

27. Considerazione per gli altri

La considerazione per gli altri è uno dei segni che contraddistinguono uno spirito evoluto. Spesso, sul sentiero spirituale, la consapevolezza che il regno di Dio che si sta cercando è nel profondo del proprio essere, unita al desiderio di sviluppare uno spirito di non-attaccamento, spinge alcuni a ritenere che non sia importante come ci si relaziona con gli altri. Anzi, essi sostengono che il non avere considerazione per gli altri è un'affermazione di indipendenza dalle opinioni e dai sentimenti altrui. «Se Dio è contento» si dicono «che importa lo scontento dell'uomo?».

Con la mancanza di gentilezza, tuttavia, non possiamo mai compiacere Dio, che è la Gentilezza stessa. La sensibilità verso gli altri è un modo per espandere il proprio Sé. Raggiungiamo realmente la libertà in noi stessi quando siamo in grado di rispettare la realtà degli altri, per il semplice fatto che siamo completamente in pace con la nostra.

Affermazione

Attraverso la sensibilità per la realtà degli altri, mi tengo pronto a percepire la verità, qualunque abito essa indossi.

Preghiera

Divina Madre, io Ti adoro in tutte le Tue forme: negli stolti, come nei saggi. Fa' che, dopo averTi trovato nel profondo del mio essere, io possa contemplarTi nel tabernacolo dell'Onnipresenza.

28. Discernimento

Come la scienza stima la velocità relativa di qualsiasi oggetto attraverso una costante, la velocità della luce, così il devoto stima la validità di qualsiasi idea attraverso la sola costante assoluta: Dio. Il discernimento è chiaro solo quando mette ogni cosa in relazione all'Eterno Assoluto. Così, mentre l'intelligenza potrebbe giocare senza fine con le idee, il discernimento chiede: «È saggezza, questa? Proviene da Dio?».

Il vero discernimento non è neppure il prodotto del ragionamento. È l'intuizione dell'anima. Il ragionamento, anche quando proviene dal più alto punto di riferimento, è incerto rispetto alle ispirazioni della supercoscienza. Per discernere chiaramente, per prima cosa medita. Chiedi a Dio di guidare la tua comprensione.

Affermazione

Con risolutezza soffoco le mie inclinazioni, affinché la mia mente sia aperta alla saggia guida della mia anima.

Pregiera

Guidami, Signore, affinché in tutte le cose io possa conoscere la Tua volontà, perché soltanto con la Tua volontà tutte le cose sono portate a perfezione.

29. Rinuncia

Rinuncia significa voltare le spalle a ciò che non è essenziale, per rivolgere tutta la nostra attenzione a Dio. Possiamo considerare la rinuncia come un investimento, che dapprima può sembrare una perdita ma che, nel tempo, moltiplica per mille il suo valore originario. Il più piccolo dono che diamo a Dio ci ritornerà, in divine benedizioni, moltiplicato per mille. Rinuncia significa niente di meno che il dono di noi stessi a Dio.

La rinuncia è nel cuore. Non è in ciò che indossi o nelle regole esteriori che rispetti. Quando rinunci a tutto per Dio, custodisci quella rinuncia come un prezioso segreto fra te e Lui. Allora tutti i tuoi desideri, tutte le tue ambizioni saranno solo per Lui.

Affermazione

Respingo il seducente incantesimo di questo mondo, con le sue iridate bolle di sapone sempre pronte a scoppiare. Guarda dove volo: alto sopra le alte montagne. Sono libero! Io sono libero!

Preghiera

O Signore, aiutami a comprendere che in nessuna esperienza esteriore troverò mai l'appagamento: tutto ciò che il mio cuore ha sempre cercato mi attende in Te.

30. Non-violenza

La non-violenza è una regola fondamentale della vita spirituale. Indica principalmente un atteggiamento della mente. Esteriormente, non si può evitare del tutto di fare del male, ad esempio, agli insetti che volano mentre guidiamo la macchina. Il male che facciamo desiderando nuocere agli altri, però, danneggia non solo loro, ma ancor più noi stessi. Spiritualmente, il desiderio di nuocere agli altri ci separa dall'armonia e dall'unità della vita.

La non-violenza, invece, abbraccia quell'unità e ne viene sostenuta. La non-violenza è una potente arma per la vittoria, poiché ci assicura il sostegno dello stesso universo, mentre il fare del male fomenta un'interminabile opposizione.

Affermazione

Lascio cadere una pioggia di benedizioni per tutti, affinché l'amore nutra quei cuori che, prima d'ora, hanno conosciuto solo l'odio.

Preghiera

Madre Divina, quando gli altri cercano di ferirmi, dammi la saggezza per comprendere che la vittoria si trova nel benedirli, non nella vendetta. Se risponderò con rabbia, la perdita sarà mia, anche se mia è la vittoria esteriore, poiché sarò stato ferito interiormente. Se però invierò benedizioni in cambio dei loro colpi, resterò per sempre al sicuro, fra le inespugnabili mura della mia pace interiore.

31. Concentrazione

La concentrazione è il segreto del successo in ogni iniziativa. Senza concentrazione, i pensieri, l'energia, l'ispirazione, i nostri propositi – tutte le nostre forze interiori – si disperdono. Concentrarsi significa focalizzare con calma tutta la propria attenzione sullo scopo che si sta perseguendo. La concentrazione è molto più di uno sforzo mentale: è dirigere i sentimenti del proprio cuore, la propria fede e le proprie profonde aspirazioni su qualunque cosa si stia facendo. In questo modo, persino le piccole cose della vita possono divenire ricche di significato.

La concentrazione non dovrebbe comportare tensione mentale. Quando si vuole veramente una cosa, è difficile non pensare ad essa! Concentrati con interesse su quanto fai e ti ritroverai completamente assorto in quell'attività.

Affermazione

Qualunque cosa io compia nella vita, le do la mia piena attenzione. Come un raggio laser, brucio davanti a me tutti i problemi, tutti gli ostacoli!

Preghiera

Aiutami a vederTi, o Signore, come le Scritture Ti descrivono: «Il più Squisito»! Aiutami a concentrare su di Te il mio sguardo, il mio amore, le mie aspirazioni, tutto il mio essere.

32. Espansione del Sé

L'espansione del Sé è l'essenza di ogni aspirazione. Perché cerchiamo di possedere le cose? Perché immaginiamo, con il loro possesso, di espandere il nostro dominio. Perché cerchiamo di imparare di più? Perché pensiamo che, ampliando la nostra conoscenza, espanderemo la nostra comprensione. E perché cerchiamo sempre nuove esperienze? Perché crediamo che, attraverso di esse, espanderemo la nostra consapevolezza. Quando stendi un impasto, questo diventa non solo più esteso, ma anche più sottile. Lo stesso accade, spesso, quando espandiamo la mente solo esteriormente. Nel protenderci troppo lontano, sacrificiamo la profondità della nostra vita.

L'espansione del Sé alla quale tutta la vita aspira è quella dello spirito: l'espansione della comprensione per gli altri, dell'amore, della consapevolezza, che provengono tutte dal sentire la presenza di Dio, ovunque.

Affermazione

Sono tutt'uno con lo scorrere dei ruscelli, col volo degli uccelli, col vento impetuoso sopra le montagne, con la dolce danza dei fiori nella brezza. Rinunciando al mio piccolo, egoico sé, espando il grande Sé della mia anima ovunque!

Preghiera

Amato Spirito presente in tutto ciò che esiste! Aiutami nella mia nullità a sentirmi uno col tutto.

33. Generosità

La maggior parte delle persone pensa che la generosità sia dare agli altri, semplicemente, dei benefici materiali. Tuttavia, è molto più importante e soddisfacente uno spirito generoso: essere disposti a far brillare gli altri, anche se questo significa mettersi in ombra; essere felici per la fortuna altrui, anche a costo di una perdita personale; avere a cuore la sicurezza degli altri, anche se in un incidente i nostri beni sono andati distrutti.

Generosità significa, soprattutto, riconoscere che tutto ciò che abbiamo appartiene solo a Dio e che Egli ne può disporre secondo la Sua volontà.

Affermazione

Sono felice per la buona fortuna di tutti, prima ancora che per la mia, poiché nella mia gioia per loro si trova la libertà interiore.

Preghiera

Tutto ciò che ho e che sono è Tuo. Madre Divina, disponi di me e di ogni mia cosa secondo la Tua volontà.

34. Prontezza

Ci sono due correnti nella vita: una ci porta verso il basso, nel subconscio, e l'altra verso l'alto, nella coscienza cosmica. La prima è un impulso che nasce dal senso di familiarità col passato. La vita, come un fior di loto, evolve dal fango della coscienza inferiore verso la luce della consapevolezza divina. A livello subconscio, ci sentiamo tranquilli rimanendo negli stadi fin qui attraversati, mentre non sempre siamo pronti all'avventura di un'ulteriore crescita!

La seconda corrente della vita è l'impulso dell'anima. Non possiamo trovare la felicità quando ci volgiamo di nuovo verso il fango. Troviamo l'appagamento solamente protendoci verso la perfetta consapevolezza divina. Per raggiungerla, dobbiamo essere vigili in tutto ciò che facciamo, perché nel flusso del nostro progressivo risveglio si trova la gioia che noi tutti cerchiamo.

Affermazione

Sono desto! Energico! Entusiasta! Do la mia piena, vigile attenzione a tutto ciò che faccio, consapevole che nella coscienza assoluta troverò Dio.

Preghiera

Fa' che io preghi sempre con attenzione vigile e aperta alla Tua presenza in ascolto, consapevole che Tu percepisci il più lieve sussurro dei miei pensieri.

35. Ispirazione

L'ispirazione è di due tipi: la riscoperta, o riorganizzazione, di pensieri che già esistono nella mente subconscia; oppure l'improvvisa apparizione di nuovi pensieri, o nuove intuizioni, dalla supercoscienza. Questa ispirazione più elevata è da desiderarsi certamente più dell'altra, dato che è basata sulla verità e non sull'immaginazione.

Non è sempre facile, però, riconoscere la differenza fra un'ispirazione inferiore e una superiore, in particolare quando quella inferiore è animata dalle emozioni. Quando giunge l'ispirazione, ricevala con calma e amore e osserva se, al riparo dalle emozioni, il suo impulso diventa più forte o più debole. L'amore è l'acqua che dà nutrimento alla vera ispirazione.

Affermazione

Innalzo i miei pensieri nella calma interiore; nella calma, ricevo l'ispirazione dal mio più alto Sé.

Preghiera

O Spirito, Tu sei tutta la verità. In Te si trova la soluzione ad ogni mia esigenza. Ispirami ora, Signore! Mostrami quale sentiero seguire fra i molti che si aprono davanti a me.

36. Potere

Il potere è un aspetto di Dio. Gli esseri umani associano spesso la parola potere alla spietata ambizione e al dominio sugli altri. In realtà, quando esercitiamo il potere per scopi egoistici, senza curarci del benessere altrui, ne facciamo un cattivo uso e lo impieghiamo in una direzione sbagliata. Se correttamente compreso, il potere è l'abilità di dominare le proprie energie, in primo luogo per la propria trascendenza, ma anche per il bene degli altri. Tale potere è importante per la crescita spirituale.

Molte persone immaginano che lo sviluppo spirituale si manifesti come una sorta di dolcezza zuccherosa. I santi, tuttavia, sono persone di enorme potere interiore, davanti al quale gli altri spesso tremano! Eppure il loro è solo il potere del bene. Le sue radici affondano nel terreno del puro amore.

Affermazione

Mio è il potere dell'universo, che canalizzerò per risvegliare me stesso e le altre anime assopite!

Preghiera

Aiutami a sentire che il Tuo potere scorre nelle mie vene, pervade i miei pensieri e incendia d'amore per Te i miei nobili sentimenti!

37. Saggezza

Si sente a volte l'espressione: «Più triste, ma più saggio». Questo è il marchio della saggezza terrena, che la gente associa alla disillusione. Infatti, le speranze del mondo prima o poi si trasformano tutte in delusione e, qualche volta, in grande dolore. La saggezza terrena indossa spesso l'abito della tristezza.

Non così la saggezza divina! Sul sentiero spirituale l'espressione dovrebbe essere: «Più felice e più saggio!». La vera saggezza umana significa infatti riconoscere finalmente la via che ci conduce fuori dall'illusione, verso la luce della verità.

La saggezza divina è l'Onniscienza stessa. In tale saggezza non v'è ombra di dolore, solo beatitudine assoluta, beatitudine infinita, beatitudine eterna!

Affermazione

Mentre imparo le lezioni che la vita m'insegna, cresco sempre più in gioia e libertà.

Preghiera

Ti sono grato, Signore, per ogni prova che Tu mi dai. Ogni volta che inciampo, aiutami a imparare. Ogni volta che la mia debolezza umana mi fa cadere, aiutami a divenire più forte. Fa' che io possa vedere, dietro ogni dolore, la Tua calma, rassicurante saggezza.

38. Gioia

La vera gioia non è uno stato emozionale. Non è ciò che si prova quando un desiderio viene appagato o quando alla fine tutto va per il meglio. È uno stato interiore. Appartiene all'anima. La vera gioia può essere sviluppata, innanzitutto, non reagendo emotivamente alle cose esteriori.

Non essere scosso dalle onde di successo e fallimento che si susseguono. Non unirti all'agitazione dei compratori e venditori nel mercato di questo mondo. Sii calmo in te stesso, equilibrato e allegro nelle vittorie e nelle sconfitte della vita. Poi, nella calma e profonda meditazione, senti la gioia dell'anima. Mantieni questa gioia in ogni tua attività. Non limitarla, ma cerca di espanderla sempre più, fino a che la tua piccola gioia non diverrà la gioia di Dio.

Affermazione

Sono equilibrato e allegro in ogni circostanza. So che la gioia non è fuori, ma dentro di me.

Pregiera

Nella calma della meditazione, nel cuore della mia pace interiore, aiutami a sentire la Tua gioiosa, vibrante presenza.

39. Fiducia in se stessi

La fiducia in se stessi, normalmente intesa, richiama alla mente immagini di generali dell'esercito e di eroici cow-boy, persone che fanno una netta distinzione fra il bianco e il nero. Le alternative della vita, però, sono di solito molto più complesse.

Sul sentiero spirituale la fiducia in se stessi è tutt'altra cosa. Significa fiducia nel Sé interiore, non nell'ego. Significa vivere dal nostro centro, seguendo la verità e non le opinioni. Significa vivere seguendo ciò che Dio vuole, non ciò che l'uomo vuole. Significa quindi vivere con fede, con la chiara consapevolezza che, sebbene l'uomo sia fallibile, Dio è infallibile.

Affermazione

Vivo nella certezza che la verità divina è in me. Nel mio Sé interiore, non nelle opinioni degli altri, si trova la vera vittoria.

Preghiera

Che mai importa se gli altri mi biasimano? Che importanza ha il loro plauso? Vivo per piacere a Te, Signore, fiducioso che, quando sei con me, io sono protetto, persino da una schiera di nemici.

40. Consapevolezza

Quanto più la consapevolezza è centrata su di sé, tanto più si approfondisce. Invece, più i nostri interessi sono rivolti all'esterno, più il livello della nostra consapevolezza diminuisce.

Se la coscienza è centrata sulle cose esteriori, assumerà la qualità che attribuisce a quelle cose. I gioiellieri, ad esempio, hanno spesso gli occhi brillanti. Le persone inconsapevoli dei valori più alti hanno invece gli occhi spenti. L'uomo deve imparare a spostare il centro della sua attenzione da ciò di cui è consapevole a ciò grazie a cui è consapevole. Egli deve diventare più consapevole proprio alla fonte della sua consapevolezza, nel suo centro più profondo, Dio. Tramite questa consapevolezza, il suo gioire, sia pure solo del mondo circostante, diverrà mille volte più intenso.

Affermazione

Contemplo il mondo con occhi di calma e di fede. So che come considero gli altri, così diventerò anch'io.

Preghiera

Infondi la Tua gioia in me, dal mio centro più profondo. Rendimi consapevole di Te, mio divino Amato, in tutto ciò che osservo.

41. Pensiero positivo

Il nostro modo di pensare determina ciò che noi diveniamo. Determina anche le nostre vite e le situazioni nelle quali via via ci troviamo. Dalla coscienza divina giungono le risposte a tutte le nostre domande e le soluzioni a tutti i nostri problemi. È nella coscienza più bassa che regna la confusione.

In ogni cosa che fai, pensa in modo positivo, poiché ciò ti aiuta a sintonizzarti con il flusso divino. Colui che è interiormente in sintonia con la Grazia scopre di poter attrarre tutto ciò che è armonioso e benefico. Il pensiero positivo, unito alla consapevolezza di essere in sintonia con Dio, non è mai presuntuoso, poiché riceve il suo potere non dall'ego, ma dalla consapevolezza della gioia di Dio nel profondo del nostro essere.

Affermazione

La mia vita esteriore è un riflesso dei miei pensieri interiori. Colmo della gioia di Dio, esprimo la Sua gioia e la Sua armonia in ogni mia azione.

Preghiera

I problemi non possono esistere, Signore, quando Tu mi sei vicino.
Dammi sempre
la forza di tenerTi nel mio cuore.

42. Senso dell'umorismo

Un buon senso dell'umorismo è un mezzo efficace per mantenere la giusta prospettiva nelle prove e nelle difficoltà della vita. Non prendendo le cose troppo seriamente, si sviluppa il non-attaccamento.

Al tempo stesso, non si dovrebbe neanche ridere troppo, per evitare che la mente diventi leggera e il nostro punto di vista superficiale. È quindi necessario mantenere una giusta prospettiva anche riguardo al buon umore stesso. Il modo migliore per farlo è condividere la propria risata con Dio; ridere con la consapevolezza della Sua gioia interiore. Non ridere mai degli altri, ma piuttosto con gli altri. L'umorismo, infatti, dovrebbe essere gentile, non sarcastico. Ridi con schietta allegria e tutti rideranno con te.

Affermazione

Ridendo, richiamo alla mente i miei errori. Sono ancora più allegro quando, nel ridere, rido anche di me stesso!

Pregiera

Gioisco della commedia della vita, perché mi ricorda che la vera assennatezza esiste solo in Te!

43. Equilibrio

Molti confondono il progresso evolutivo con il movimento e il cambiamento esteriore. Così, quanto più riescono a sollevare la polvere dell'agitazione, tanto più si sentono produttivi! Più si lasciano prendere da un umore felice quando le cose vanno bene, più immaginano che siano andate ancora meglio. La loro risposta a ogni caduta è darsi da fare per cercare qualche altra cosa che li porti ancora una volta in alto. Queste vite somigliano ad automobili che percorrono strade dissestate: il loro movimento è forse più in su e in giù che in avanti.

Con l'equilibrio, la crescita è una linea ininterrotta, non frammentata. Il progresso, comunque, dovrebbe significare soprattutto una graduale comprensione. L'equilibrio dà chiarezza di percezione, vale a dire l'abilità di vedere le cose come realmente sono, non distorte da pregiudizi emotivi.

Affermazione

Rimango imperturbato di fronte alla perdita e al profitto. Nel calmo specchio della mia comprensione, scorgo la Tua luce riflessa.

Pregiera

Quando gioisco, Signore, possa io farlo con Te. E quando sono triste, aiutami sempre a vedere il Tuo raggio di Luce attraverso la nebbia.

44. Accettazione

Una delle lezioni più difficili della vita è imparare ad accettare le cose così come sono. Quanta energia sprechiamo nel cercare di allontanare l'inevitabile! «Se soltanto questo non fosse accaduto... Se soltanto fossimo arrivati in tempo!». Nella vita, i «se soltanto» e «avrebbe potuto succedere» ci impediscono di confrontarci realisticamente con ciò che è.

L'accettazione giunge quando diventiamo consapevoli che la realtà si trova nel profondo del nostro essere e che tutto il resto è un sogno. L'accettazione di quell'unica realtà rende accettabile qualsiasi altra cosa. Invece di imparare ad affrontare migliaia di singole sfide, fa' quindi il supremo sforzo di accettare incondizionatamente Dio nel tuo cuore. Accetta tutto ciò che viene nella vita come se venisse dalle Sue mani. Egli ti darà ciò che è meglio per te, se tu vivrai solo per Lui.

Affermazione

Accetto con calma imparzialità qualunque cosa giunga sulla mia strada. Libero nel mio cuore, non sono condizionato da alcuna circostanza esteriore.

Preghiera

Fa' risplendere la Tua luce, che cauterizza l'illusione, nelle nicchie nascoste dei sentimenti del mio cuore, poiché temo che in qualche parte di me, senza esserne pienamente consapevole, io non Ti abbia accettato. Se dovessi sbagliare, dammi la forza di accettare la Tua disciplina, perché solo nella Tua volontà si trova la felicità che cerco.

45. Apertura mentale

L'apertura mentale è una grande virtù, ma solo quando viene esercitata con discernimento. Sarebbe sciocco essere aperti a idee sbagliate o a persone che potrebbero farci del male. Non è infatti con l'apertura mentale che l'errore può essere corretto, ma con l'amore.

L'apertura della mente è una virtù quando pone il suo centro nel desiderio della verità. L'apertura del cuore è una virtù quando pone il suo centro nell'amore per Dio. Sia la mente che il cuore, comunque, hanno bisogno di filtri, per setacciare ed eliminare ciò che non è vero o che non proviene da Dio. Possiamo raggiungere questo risultato se sottoponiamo all'approvazione della presenza divina, nel profondo del nostro essere, tutto quello che giunge nella nostra vita. Dobbiamo sempre essere aperti alla verità e a Dio, ma sempre chiusi, o almeno indifferenti, all'errore e all'illusione.

Affermazione

La mia mente è aperta alla verità, da qualunque fonte essa provenga. Le dichiarazioni veritiere restano valide, anche se proferite con rabbia.

Preghiera

Divina Madre, fammi sentire le Tue melodie ovunque: nei ridenti ruscelli, nel canto degli usignoli. Sì, pure nel traffico cittadino! Dietro tutti i suoni terreni, fammi ascoltare soltanto la Tua voce.

46. Vigore morale

La mancanza di vigore morale indebolisce la volontà e rende l'intelletto come una spugna, pronto ad assorbire l'opinione prevalente dei tempi. Le persone con un buon intelletto soffrono spesso del «complesso di Amleto»: l'incapacità di giungere a una qualsiasi decisione o di impegnarsi in qualsiasi cosa. Essi giustificano la loro indecisione dicendo: «Voglio essere imparziale da ogni punto di vista». Tuttavia, anche agire in modo imperfetto è preferibile al non agire affatto.

Quando credi in qualcosa, restale fedele! Quando credi in qualcuno, restagli fedele! Questo impegno leale con te stesso è una legge superiore al «considerare tutti i lati di una questione». C'è bisogno di energia per compiere qualsiasi cosa nella vita. Con il vigore morale, tutte le cose sono possibili. Senza di esso, invece, ogni azione è destinata a fallire.

Affermazione

Le decisioni che prendo nella vita provengono dal mio essere interiore, dalla mia intuizione di ciò che è giusto. Sono votato alla verità e a diffonderla esteriormente nel mondo.

Preghiera

Madre Divina, fa' che con ogni atto della mia volontà io esprima la Tua divina vitalità, la Tua verità, la Tua perfezione. Fa' che io viva per servire solo Te, o piuttosto che muoia mentre tento di farlo!

47. Perseveranza

«La lealtà» era solito dire il mio grande maestro spirituale «è la prima legge di Dio». La maggior parte delle persone è incostante. Cambia lavoro, coniuge, amici, convinzioni e idee, non per una nuova espansione di consapevolezza, ma perché priva del semplice potere della perseveranza.

Occorre essere leali verso i propri principi e non lasciarsi governare dal sentimento. La lealtà verso gli altri e verso gli scopi assunti nella vita – non per ragioni sentimentali, ma per principio – è la via del progresso divino. La perseveranza può essere difficile, perché in ogni impresa c'è una certa quantità di monotona routine. Non farti dominare, dunque, da simpatie e antipatie, ma fa' qualunque cosa debba essere fatta. Se è giusta, non permettere che nulla si intrometta, finché il lavoro non sia completato.

Affermazione

Finirò quanto ho deciso di compiere, prima di lasciarlo per qualcos'altro.
La mia parola è il mio impegno. E così pure la mia decisione.

Preghiera

Sebbene le sirene della distrazione mi chiamino per sviarmi e allentare la risolutezza della mia dedizione, mantienimi saldo sul sentiero, Signore. La meta della mia vita sei Tu!

48. Gratitude

La gratitudine è un modo per dare energia in cambio dell'energia ricevuta. Soltanto un ladro prende senza pagare. Colui che accetta una gentilezza senza ricambiarla con la gratitudine, come se fosse un suo diritto riceverla, svilisce sia il donatore che se stesso. Svilisce il donatore, perché con l'ingratitudine lascia intendere che quella gentilezza era animata da motivi egoistici. Svilisce se stesso, perché non dando nulla in cambio, rompe il ciclo della creatività, senza il quale il flusso della prosperità, sia materiale che spirituale, è bloccato.

Non accettare nulla, interiormente, per te stesso, ma offri ogni cosa a Dio. Non lasciarti comperare dalle gentilezze degli altri. Sii loro grato soprattutto nella tua anima, benedicendoli e pregando per loro. Rivolgi la tua gratitudine prima di tutto a Dio, la sola Fonte di ogni benedizione.

Affermazione

Rendo grazie al donatore di ogni dono e all'unico Donatore di tutto ciò che ricevo. La mia gratitudine si eleva con l'incenso della devozione fino al trono dell'Onnipresenza.

Preghiera

Ti ringrazio, Signore, per tutte le Tue benedizioni. Soprattutto, Ti ringrazio per il Tuo amore.

49. Immortalità

Tu non sei il tuo corpo. Non sei i tuoi pensieri, i tuoi desideri, la tua mutevole personalità. Il tuo corpo ha una certa età, ma tu, il tuo vero Sé, non hai età! Il tuo corpo può stancarsi o ammalarsi, ma il tuo vero Sé, l'anima instancabile, non può affaticarsi, non può mai conoscere la malattia!

Di' sempre a te stesso: «Io sono un figlio dell'eternità!». Non identificarti con la tua forma esteriore, né con il cambiamento, ma vivi nell'eternità. È la nostra identificazione con il cambiamento che crea l'illusione del tempo che passa. Percepisci che, attraverso tutti i mutamenti esteriori, tu, l'anima immortale, rimani sempre uguale. Perfino la morte non sarà altro che un ulteriore cambiamento. Non identificarti con essa. Allora, quando la morte verrà, ti eleverai nell'eterna libertà!

Affermazione

Io sono un figlio dell'eternità! Sono senza età. Sono immortale. Sono lo Spirito immutabile nel cuore di tutti i mutamenti!

Preghiera

Ovunque vada il mio corpo, fa' che io senta la Tua immutabile presenza nel profondo del mio essere. Ovunque mi portino i miei pensieri, fa' che essi, come il figliol prodigo, tornino sempre a trovare riposo in Te.

50. Praticità

Molti ricercatori spirituali, e molte persone di elevati ideali, perdono di vista la necessità di rendere pratico il loro idealismo. Molti si offendono persino al consiglio di provare a mettere in pratica un ideale – come se, impegnandosi a fare ciò, potessero in qualche modo diminuirne la purezza!

Dio, però, non è un pigro sognatore! Se l'universo non fosse mantenuto in uno stato di perfetto equilibrio, il caos, non l'armonia, sarebbe la condizione normale. Anche noi dovremmo essere pratici nel nostro idealismo. La vita, per essere sempre in espansione, dev'essere una ricerca della verità. «Funzionerà?» è la domanda preliminare a «È vero?». Il banco di prova di un ideale è verificare se sia pratico oppure no. Grazie alla praticità, da uno stato di pigro sognare noi maturiamo fino a divenire emissari della verità.

Affermazione

Sebbene il mio spirito si elevi nei cieli della coscienza, i miei piedi e le mie mani lavorano qui sulla Terra, per rendere la verità reale per tutti.

Pregiera

Non permettere che i miei pensieri mi portino in alto, fra splendide nuvole di immaginarie possibilità, a meno che Tu non mi dia anche il potere di concretizzare i miei sogni.

50. Memoria di Dio

Ricordarsi di Dio significa non solo pensare a Lui costantemente, ma capire che trovarLo è davvero un atto di memoria. È da Lui che siamo venuti. Quando le nuvole dell'illusione svaniranno dalla nostra mente, ciò che resterà sarà quello che era sempre stato lì, nascosto dietro le nuvole: il sole splendente della coscienza divina!

Non bisogna sforzarsi o proiettarsi mentalmente all'esterno per pensare a Dio. Sappi che Lui è sempre stato tuo, più vicino dei tuoi più intimi pensieri e sentimenti, più vicino delle stesse preghiere che Gli offri! Non limitarti a riflettere su di Lui: pensa a Lui. Condividi con Lui i tuoi sentimenti del momento, come pure le tue fantasie più vane. Parla con Lui. Pratica la Sua presenza, all'inizio, forse, per qualche attimo, poi per ore, infine per tutto il tempo.

Affermazione

Vivrò nella memoria di ciò che veramente sono: beatitudine infinita, eterno amore!

Preghiera

O Signore, Tu sei sempre con me. Aiutami a percepire, dietro ai miei pensieri, la Tua ispirazione; dietro a ogni mia emozione, il Tuo quieto amore che tutto trasmuta.

52. Nobiltà di pensiero

Si pensa spesso che il cinismo sia un segno di realismo. In effetti, poiché l'universo è privo di un centro visibile, si potrebbe giustamente svilupparne la comprensione iniziando da un qualsiasi punto di partenza immaginabile. La nostra comprensione, tuttavia, rifletterà soltanto chi e che cosa noi siamo. Una visione dal basso manca della prospettiva che può essere raggiunta dalle vette. Dalla cima di una montagna, tutte le cose possono essere viste nelle loro reali proporzioni.

Cerca sempre di essere un canale di pensieri e ispirazioni elevate. Non cooperare mai con qualcosa di trascurabile o mediocre. Ricorda che per ogni essere umano l'universo è al tempo stesso uno specchio e un'affermazione. Chi nutre pensieri elevati sarà, egli stesso, nobilitato.

Affermazione

Vedrò la bontà in ogni cosa. Vedrò il mondo attorno a me non dalle profondità dell'attaccamento materiale, ma dalle altezze della divina aspirazione.

Preghiera

O Signore, l'universo è stato fatto secondo la Tua immagine di perfezione. Aiutami a far emergere quell'immagine negli altri, benedicendoli nel Tuo amore.

Ananda Assisi

Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, discepolo diretto del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, Ananda è un insieme di comunità spirituali, con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti e in Europa.

Nel cuore spirituale dell'Italia, nelle colline adiacenti Assisi, sorge Ananda Assisi. Vi risiedono circa ottanta persone, che sperimentano nella vita in comunità gli insegnamenti della realizzazione del Sé, portati in Occidente da Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno centinaia di ricercatori spirituali provenienti da tutto il mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Un soggiorno ad Ananda offre, a chi vi si reca, benefici che possono cambiare la sua vita, permettendogli di riportare con sé, indipendentemente dal proprio credo religioso e dall'ambiente di provenienza, la gioia e l'armonia sperimentate.

Ad Ananda Assisi vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di un fine settimana, con pratiche di yoga, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità nella splendida cornice delle colline umbre. Gli insegnamenti presentati, la cui base è universale, sono un insieme armonioso di discipline spirituali dell'Oriente e dell'Occidente e danno particolare risalto all'antico messaggio della realizzazione del Sé.

Ci trovi al sito www.ananda.it oppure allo 0742.813.620.

Indice alfabetico delle affermazioni

Accettazione 44
Amore 2
Apertura mentale 45
Autocontrollo 12
Buona salute 14
Buona volontà 16
Calma 24
Concentrazione 31
Condivisione 5
Consapevolezza 40
Considerazione per gli altri 27
Contentezza 8
Coraggio 18
Devozione 9
Discernimento 28
Energia 4
Entusiasmo 15
Equilibrio 43
Espansione del Sé 32
Felicità 3
Fiducia in se stessi 39
Forza di volontà 11
Generosità 33
Gentilezza 21
Gioia 38
Gratitudine 48
Guadagno 20
Immortalità 49
Introspezione 23
Ispirazione 35
Lavoro 6
Memoria di Dio 51
Nobiltà di pensiero 52
Non-attaccamento 26
Non-violenza 30
Pace interiore 25
Pazienza 13
Pensiero positivo 41
Perdono 10
Perseveranza 47
Potere 36

Praticità 50
Prontezza 34
Rinuncia 29
Saggezza 37
Senso dell'umorismo 42
Servizio 19
Sicurezza 7
Sincerità 22
Successo 1
Umiltà 17
Vigore morale 46

Titolo originale: Affirmations for Self-Healing
Prima Edizione Italiana 1999
Riedizione settembre 2002

Fotografie dell'autore
Traduzione a cura di Ananda Edizioni
Grafica di Scott Tully

ISBN: 1111111111111

Ananda Assisi Coop a r.l.
06025 Nocera Umbra (PG) / via Montecchio, 61
tel. 075-909091 / fax 075-909013 / www.innerlife.it

Il Simbolo della gioia

rappresenta il volo dell'anima che si libra nei cieli della gioia, per poi ritornare e portare quella gioia nella vita quotidiana.