

Gli effetti migliorativi delle affermazioni positive

Di Roy Eugene Davis

Ciò che pensiamo, le parole che pronunciamo e le azioni che compiamo, determinano le nostre esperienze

Programma di affermazioni per 31 giorni

Premessa

Anche se dobbiamo relazionarci al mondo materiale in modo pratico, è l'origine invisibile che rende possibile benessere e buona fortuna. Tutto ciò che esiste nella dimensione materiale (e nelle altre n.d.t.) emerge dalla fonte inesauribile di ogni cosa. Quando siamo tranquillamente stabili nella consapevolezza cosciente della presenza della realtà di Dio, siamo certi che il nostro bene più alto (eventi, circostanze, relazioni migliorative e di supporto) prevarrà sempre.

Il percorso spirituale non è un viaggio per una destinazione fisica, ma è la via del pensiero razionale, del vivere con uno scopo e della meditazione contemplativa. Tutte queste cose culminano nella pace mentale, nel chiarimento della consapevolezza e nella realizzazione completa (conoscenza con esperienza) della nostra vera natura e della relazione che abbiamo con l'infinito. Utilizzate le affermazioni descritte in questo libretto per assistere voi stessi, mentre raggiungete il completamento totale che meritate.

Riconosco la vostra natura divina innata

Roy Eugene Davis

Affermare: dal latino *affirmare*: *ad-*, + *firmare*, rinforzare <*firmus*, forte. Dichiarare come vero.

Come utilizzare le affermazioni

Lo scopo dell'utilizzo delle affermazioni è di risvegliarvi in uno stato di consapevolezza che vi permette di vedere e sperimentare eventi e circostanze compatibili con il vostro bene più alto. Per farlo, avete bisogno di risvegliarvi dagli stati mentali condizionati e di raggiungere la consapevolezza supercosciente. Parlando e pensando in modo affermativo, sperimenterete un cambiamento positivo nel modo di vedere voi stessi, la vostra relazione con Dio, il mondo, le circostanze e le altre persone. Man mano che la vostra mente sarà rinfrescata e rinnovata, la vostra consapevolezza spirituale migliorerà, la vostra vita cambierà e le circostanze appropriate si svilupperanno in modo armonioso.

Non raccomando le affermazioni fatte in modo forzato ed emotivo. L'assorbimento (calmo, vigile e centrato nell'anima) dell'attenzione nel processo è la via migliore per assicurarvi risultati soddisfacenti. Siate guidati dalla saggezza, piuttosto di lasciare che capricci o sensi di disperazione nutrano una volontà immatura ed egocentrica. Utilizzate gentile intenzionalità per concentrarvi. Poiché siete creature spirituali (espressioni individualizzate perfette di Dio), tutto ciò che è incluso nella completezza di Dio è disponibile per voi in questo momento, fino al punto in cui voi stessi siete in grado di percepirlo, riconoscerlo e accettarlo.

Quando componete un'affermazione, definite chiaramente - per prima cosa - il vostro scopo specifico e scrivetelo. Scegliete le parole con intenzione deliberata e cosciente. Accertatevi di conoscere il significato dei termini che utilizzate.



Esempio n. 1:

"La mia percezione ferma, chiara e ispirata dall'anima delle (mie) possibilità reali, rinforza la mia risoluzione, dà energia alla mia mente, dà potere alle mie azioni decise e mi permette di essere immediatamente rispondente agli impulsi rinvigoriscenti e di supporto della grazia provvidenziale di Dio"

La mia: indica possesso

Chiara: senza imperfezioni

Ferma: risoluta, determinata

Ispirata dall'anima: bisogno di (o propensione a) creare o fare qualcosa che migliora la vita, sotto la spinta del punto più profondo dell'essere. Quando siete ispirati in questo modo, è più facile immaginare, "vedere" mentalmente e sentire come vero il bene più alto disponibile per voi e per gli altri.

Percezione: vedere, osservare ed essere consapevoli.

Possibilità reali: ciò che esiste realmente. Ciò che è possibile può accadere. Le possibilità reali che esistono nella vostra mente e coscienza possono essere riconosciute e rese manifeste.

Rinforza: rende più forte.

Risoluzione: decisione ferma di raggiungere uno scopo.

Energizza: dà energia

Mente: la facoltà di pensare, ragionare e immaginare. La vostra mente è un'unità della mente cosmica che risponde sempre ai vostri stati prevalenti di consapevolezza e di pensiero.

Dà potere: investe di autorità e supporta libertà di scelta e azioni.

Azioni decise: azioni intenzionali e dirette da un obiettivo (da raggiungere) che rendono possibili il soddisfacimento dei desideri e il raggiungimento degli scopi.

Permette: dona mezzi, conoscenza e opportunità di fare qualcosa.

Immediatamente: direttamente, senza ritardo.

Rispondente: pronto riconoscimento.

Rinvigoriscente: che vitalizza, anima e permea di influenza spirituale.

Di supporto: ciò che aiuta o mantiene.

Impulsi: forze compulsive

Dio: l'unica realtà. L'aspetto assoluto di Dio è pura Esistenza-Essere. Gli aspetti espressivi di Dio sono manifestazioni della sua coscienza.

Provvidenziale: donato dalle influenze divine.

Grazia: aiuto dato liberamente e gratuitamente. La Grazia che si esprime dall'interno del nostro essere è rinvigoriscente ed energizzante, chiarisce mente e consapevolezza, nutre la crescita spirituale e svela le nostre qualità divine innate. La Grazia che si esprime nel piano della coscienza infinita - nella quale dimoriamo armoniosamente - arrangia circostanze, eventi e relazioni e ci mette a disposizione risorse, compatibilmente con i nostri stati di coscienza e bisogni personali.

Esempio n. 2:

"La mia consapevolezza cosciente e costante della presenza di Dio assicura lo sviluppo continuo, appropriato e con le giuste tempistiche degli eventi di supporto e delle circostanze per il mio bene più alto"

Costante: fermo, risoluto, che non cambia.

Cosciente: sveglio, vigile.

Consapevolezza: percezione.

Presenza: esistenza qui e adesso.

Assicura: rende certo.

Continua: non interrotto

Appropriato: il più adatto, ideale o giusto per la situazione o l'occasione.

Giusta tempistica: che avviene nel momento opportuno.

Sviluppo: circostanze che emergono.

Di supporto: che aiuta o mantiene.

Eventi: ciò che avviene.

Circostanze: condizioni (ambientali N.d.t.), modi o stati.

Bene più alto: le circostanze che supportano nel modo migliore il nostro benessere totale.

Non bisogna pensare alle affermazioni come ad incantesimi magici composti e recitati per causare effetti o per manipolare le persone. Evitate di cercare di impressionare la mente con i concetti definiti dalla vostra

affermazione. Rimuovete la vostra consapevolezza da pensieri, idee e sentimenti incompatibili con la vostra visione interiore delle possibilità.

- Leggete l'affermazione per comprenderne il significato.
- Pronunciatela a voce alta due o tre volte con intenzione concentrata e convinzione risoluta. (1)
- Pronunciatela mentalmente alcune volte, con sicurezza, mentre espandete la vostra consapevolezza, per comprendere ciò che desiderate percepire e sperimentare.
- Vedete con visione interiore il vostro bene più alto in tutti gli aspetti della vita. *Sentitelo* al livello dell'anima. Accettatelo con gratitudine.
- Mantenete stabile nella consapevolezza il risultato della vostra affermazione, mentre prestate attenzione ai vostri doveri e siete impegnati in attività di valore.

(1) In alternativa, potete iniziare a pronunciare a voce alta (almeno dieci volte con convinzione) l'affermazione, diminuendo progressivamente il volume. Da lì in poi, proseguite come sopra descritto.

Pensare di non essere liberi, vi impedisce di esserlo. Smettete di pensare in quel modo e sarete liberi. (Paramahansa Yogananda)

Programma spirituale di affermazioni per 31 giorni

Riconoscete la vostra vera natura di esseri spirituali. Mentre pronunciate le affermazioni, sentite e comprendete intuitivamente la presenza di Dio dentro e intorno a voi. Lasciate che pensieri, decisioni e azioni siano determinate dalle vostre intuizioni e inclinazioni dell'anima. Un momento ideale per fare le affermazioni è dopo la meditazione. Si possono comunque fare anche in altri momenti. Usate una di queste affermazioni ogni giorno. Leggetela la mattina, pronunciatela ad alta voce e affermatela mentalmente. Durante il giorno, mantenete la consapevolezza del tema della vostra affermazione e conformate alla stessa pensieri, sentimenti e azioni.

- 1) Sono chiaramente consapevole della mia natura spirituale.
- 2) Sono pienamente consapevole della presenza di Dio dentro e intorno a me.
- 3) Sono sempre felice, in pace, attento e rispettoso degli altri, mentre adempio in modo efficiente ai miei doveri.
- 4) Percepisco la dimensione della natura come espressione spirituale delle energie e delle forze cosmiche che si emanano da Dio.
- 5) Ho la contentezza dell'anima in tutte le circostanze.
- 6) Nutro la mia mente solo con pensieri costruttivi.
- 7) Sono sempre allegro e ottimista.
- 8) Le mie capacità intellettuali sono acute e discriminanti.
- 9) Penso in modo razionale e prendo delle decisioni sagge.
- 10) Scelgo di pensare e agire in modo costruttivo.
- 11) I miei desideri migliorativi della vita sono sempre facilmente soddisfatti.
- 12) Sono sempre nel flusso della buona fortuna.
- 13) L'universo provvede sempre in modo spontaneo ed appropriato per tutti i miei bisogni.
- 14) Vedo i bisogni degli altri e faccio ciò che posso per aiutarli.
- 15) Vedo il dolore degli altri e faccio ciò che posso per aiutarli.
- 16) Sono buono verso il pianeta e il pianeta è buono con me.

- 17) Quando prego, lo faccio *in* Dio.
- 18) Mentre medito *in* Dio, mi risveglio alla consapevolezza cosciente del mio vero Sé.
- 19) Per il mio benessere totale, presto regolare attenzione alla mia routine giornaliera di cura di me stesso.
- 20) Mi godo il mio periodo giornaliero di solitudine.
- 21) Costantemente stabile nella consapevolezza chiara della presenza di Dio, vivo felicemente con confidenza ed entusiasmo.
- 22) Equilibrio nella mia vita le attività produttive con il riposo e le attività ricreative.
- 23) So di essere un canale attraverso il quale il potere di Dio fluisce e si esprime creativamente.
- 24) Vivo in modo efficace con cosciente intenzionalità.
- 25) Ho sempre un chiaro senso di scopo.
- 26) Compio saggiamente azioni creative, senza attaccamento mentale ed emotivo alle stesse o ai loro risultati costruttivi.
- 27) Percepisco la realtà di Dio nella natura e dietro la sua facciata esteriore.
- 28) Attraverso l'intelligenza e l'intuizione, distingo ciò che è vero da ciò che non lo è.
- 29) Sono dedicato al 100% al vivere in modo cosciente di Dio.
- 30) Diventando più cosciente a livello cosmico, percepisco me stesso ed ogni cosa come esistente nell'unica Coscienza Infinita.
- 31) Rinunciando ad illusioni e percezioni errate, vivo liberamente con comprensione perfetta.

La mente limitata genera una serie infinita di idee all'interno di se stessa che anebbiane e velano la percezione della verità. Esse causano impressioni e tendenze nella mente che sono, per la maggior parte, latenti o dormienti. Quando la mente se ne libera, il velo svanisce in un momento, come la foschia al sorgere del sole e, insieme al velo, svanisce anche il più grande dei dolori. (anonimo)

Scrivi un'affermazione per te

Rimani immobile e in silenzio, fino a quando non sarai centrato nell'anima e consapevole di Dio. Pensa in raccoglimento alla tua vita, alla tua relazione con l'infinito e alle tue circostanze personali. Scrivi a quel punto un'affermazione che definisce in modo accurato ciò che vuoi sperimentare o raggiungere.

Ricorda che un'affermazione è una dichiarazione di ciò che è vero. Pronuncia le parole e lascia che i cambi benèfici nel modo di vedere le cose, insieme alle tue azioni decise, producano i risultati necessari.