



Kriya Yoga Ashram
Ashtanga, Vinyasa, Hatha, Kriya Yoga

www.kriyayogaashram.com

Il potere delle affermazioni

Il primo gradino verso l'autorealizzazione è portare la mente in uno stato di equilibrio ed armonia con il vero Sé. E' un processo per ristabilire la nostra integrità con la vita. Da parte nostra questo richiede un'autoeducazione, un'autoconsapevolezza, un'attenzione alla vita momento per momento. La verità e la realtà ci restano nascoste perché noi abbiamo identificato il nostro sé con la mente, che ha una visione limitata della realtà stessa.

E' solo attraverso la falsa identificazione del sé con la mente che esiste l'ignoranza - "io sono questa personalità", "questo è mio", "io sono questo corpo". Non appena lasciamo cadere questa falsa idea e riguadagnamo la nostra vera identità come pura consapevolezza, il Sé (Atman), l'ignoranza e l'ego della separazione cessano di esistere.

I nostri pensieri, parole e azioni quotidiane creano le nostre abitudini, desideri, comportamenti, emozioni, attitudini e impulsi istintivi dei sensi. Questi a loro volta modellano e plasmano la nostra vita nella personalità e carattere che noi ci siamo costruiti.

Quando non siamo stabili nella consapevolezza del Sé, l'anima è incline ad identificarsi con la personalità mente-corpo, a sua volta indipendente dalla nostra vera natura spirituale.

Nella vita di tutti i giorni è importante essere consapevoli dei nostri pensieri, parole ed azioni. La **consapevolezza** è la chiave dell'arte di vivere. Quanti di noi sono consapevoli che è una benedizione essere vivi in una forma umana, dove la conoscenza e la scoperta del Sé è possibile? Se non siamo consapevoli di questa sacra opportunità di relazionarci con la vita intorno a noi, finiamo col limitare l'atto di vivere solo con l'andare a scuola, ottenere un diploma in accordo ai nostri talenti, avere una carriera, sposarsi o non sposarsi, tirare su la famiglia, rendere sicura la vita con polizze assicurative e conti bancari, ripetuti piaceri e sofferenze, preferenze e aversioni, rimanendo intrappolati nel campo mentale dell'ego e continuare in questo modo fino alla tarda età, e al momento in cui la morte ci porta via da questo mondo.

Se non sappiamo veramente chi siamo e perché siamo qui, non conosceremo mai qual è il vero scopo della nostra vita.

I nostri pensieri modellano il nostro destino. Noi siamo quello che pensiamo, non solo consciamente, ma anche subconsciamente.

Per anni abbiamo ripetuto parole e frasi e li abbiamo relazionati, dandogli un significato, ai nostri pensieri e sentimenti, che a loro volta hanno creato dei semi-impressioni nel suolo della nostra mente subconscia. Queste impressioni affondano dalla mente conscia alla mente subconscia e rimangono lì, trattenendoci nei nostri schemi conflittuali di sentimenti, abitudini e relazioni.

Il subconscio registra tutto quello che noi pensiamo e crediamo, che lo vogliamo o no. Noi diamo degli ordini e il subconscio li esegue. Ogni azione e ogni condizione ha la sua origine nella mente. I pensieri, sia positivi che negativi, sono semi che, una volta piantati nel subconscio, germinano, crescono e producono i loro frutti nella dovuta stagione.

La mente superconscia o intuitiva lavora attraverso il subconscio quando i canali di quest'ultimo sono aperti. Così, noi dobbiamo stare molto attenti a creare solchi positivi quando trasmettiamo un segnale al subconscio. Per cambiare gli schemi conflittuali subconsci di sentimenti e abitudini possiamo usare il potere delle affermazioni positive.

a

Le affermazioni sono sempre formulate per descrivere circostanze ideali come esistenti nel presente. Noi affermiamo quello che è, non quello che vorremmo fosse.



Kriya Yoga Ashram
Ashramo Yoga e Meditazione

Come usare le affermazioni

Perché le affermazioni ci siano effettivamente di aiuto, dobbiamo ripeterle con **consapevolezza**, con **intensità di attenzione**, con **fede** e **convinzione**.

Dovrebbero essere ripetute regolarmente durante il giorno e per giorni e settimane fino a che il risultato, il cambiamento o il risveglio desiderato sia ottenuto.

Il miglior tempo per praticarle è immediatamente dopo il risveglio al mattino, o alla notte, appena prima di andare a dormire. Altri buoni momenti sono dopo la meditazione profonda e in periodi di quiete e rilassamento, quando la mente è calma e più ricettiva ai suggerimenti positivi.

Metodo

1. Rilassa il corpo dalle tensioni e rilassa la mente dall'ansia, dalle preoccupazioni e dall'inquietudine. Inspira profondamente e tendi tutto il tuo corpo per 5 secondi trattenendo il respiro, quindi rilassa la tensione ed espira completamente. Ripetilo ancora due volte.
2. Siediti fermo in una posizione confortevole di meditazione con la testa, il collo e la spina dorsale eretti. Chiudi gli occhi e diventa consapevole del flusso naturale del respiro che entra ed esce. Pratica questa consapevolezza del respiro per alcuni minuti o comunque fino a che la tua mente diventa calma.
3. Quando il corpo è fermo e la mente è calma e libera dalle inquietudini, comincia a ripetere la tua affermazione con profonda concentrazione, con gli occhi chiusi, guardando verso il terzo occhio (il punto tra le sopracciglia). Ripeti la tua affermazione diverse volte ad **alta voce** per stimolare l'attenzione della tua mente conscia. Quindi ripetila a **bassa voce** per assorbirne il significato più profondamente. Continua a ripeterla ancora più bassa voce, **sussurrando**. Quindi **mentalmente**, contemplando il significato più intensamente mentre fissi il terzo occhio sollevando la tua consapevolezza verso la supercoscienza.
4. Dopo la sessione pratica mantieni la tua consapevolezza e calma interiore. Fissa in te il sentimento che le condizioni che tu desideri fanno già parte della tua vita. Visualizza e riconosci questo come vero. Con la convinzione interiore riconosci, senti e visualizza che le tue affermazioni stanno lavorando per te adesso.

Esempi di affermazioni

Padre Celeste, la tua cosmica vita e io siamo uno. Tu sei l'oceano. Io sono l'onda. Noi siamo uno.

Dio è in me, mi circonda e mi protegge. Eliminerò dunque ogni timore che mi preclude la guida della sua luce.

Sono immerso nell'eterna luce. Essa pervade ogni particella del mio essere. Io vivo in quella luce. Lo Spirito divino mi penetra interamente, dentro e fuori.

La vita eterna di Dio si riversa in me. Sono immortale. Dietro l'onda della mia mente si estende l'oceano della Coscienza Cosmica.

Amato Signore, dammi di riconoscere che sono sempre avvolto dal tuo manto di invisibile protezione, nella gioia e nel dolore, nella vita e nella morte.

O Padre il tuo illimitato potere risanante è in me. Manifesta la tua luce oltre il buio della mia ignoranza.



Kriya Yoga Ashram
Ashramo Yoga e Meditazione Kriya Yoga

www.kriyayogaashram.com

Il potere delle affermazioni

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

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!

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!