



## ***Visualizzazione creativa, Preghiera e Affermazioni di guarigione***

### *La causa della sofferenza*

Il primo passo verso la libertà è ritornare alla consapevolezza della nostra vera natura di esseri spirituali che dimorano in un veicolo psicofisico per un breve periodo allo scopo di ritornare alla casa del Padre. Quando avviene questo diveniamo esseri risvegliati e non abbiamo più bisogno di tornare a incarnarci perché abbiamo trovato la soluzione al gioco dell'esistenza, e sappiamo di essere "Quello". Ma perché dimentichiamo di essere anime immortali, riflessi dell'Unico Spirito? Al momento dell'immersione in un corpo fisico, un velo illusorio chiamato Maya oscura la nostra coscienza e ci fa dimenticare chi siamo, intrappolandoci nella credenza illusoria (Avidya/ignoranza di sé) di essere un individuo con un corpo, una personalità, un nome, e man mano delle caratteristiche particolari (Asmita/ego). L'illusione ci porta ad avere preferenza e simpatia (Raga) per tutto ciò che pensiamo ci possa dare piacere e ad essere avversi (Dvesa) a ciò che invece ci può causare dolore. A chiudere il cerchio sono l'attaccamento profondo alla vita e la paura della morte (Abhinivesa) figlie dirette dell'identificazione con la macchina biologica. A quel punto diveniamo schiavi dell'ego, della finta personalità che lotterà per tutto il tempo contro i fantasmi del tempo e della morte, esattamente come un animale, forse un po' più intelligente. Il risveglio spirituale è un ritorno alla consapevolezza della nostra vera natura di esseri spirituali e alla conoscenza che Dio non si è mai allontanato da noi, ma che siamo stati noi stessi a creare le nostre stesse catene pensandolo distante e cercandolo un po' ovunque invece che in noi stessi.

### *Tutto è coscienza.*

Fondamentalmente tutto è coscienza, siamo letteralmente circondati da un'Intelligenza Infinita. Lo Spirito Supremo per poter manifestare la creazione cosmica ha emanato due elementi della Natura (Prakriti): 1-la Coscienza o Kutastha Chaitanya, il Suo riflesso individualizzato poi in ogni punto della creazione e la Vibrazione o Suono Cosmico Aum. Per fare questo ha dovuto iniziare dal pensiero creando prima l'universo causale. Le vibrazioni di pensiero, oscillando in modo più grossolano, sono diventate energia, creando l'universo astrale che a sua volta, vibrando in modo ancora più grossolano, è diventata materia, creando l'universo materiale che conosciamo. Questo è importantissimo, perché visto che noi siamo un riflesso dello Spirito, ne condividiamo anche lo stesso processo di creazione. I pensieri mettono in moto l'energia che a sua volta attrae materia e situazioni materiali in sintonia con la propria vibrazione. Quest'ultimo fenomeno è chiamato in vari modi: Legge di attrazione, Legge di risonanza, Legge dello specchio, etc. e ci dice che l'universo risponde ai nostri pensieri prevalenti e soprattutto ai nostri stati d'animo, mettendo sulla nostra strada situazioni, cose, persone in sintonia con il nostro modo prevalente di pensare e sentire.

***Ogni forma dell'universo è in grado di ricevere solo l'energia che è in grado di trasmettere.***



Se facciamo vibrare un diapason in corrispondenza di una chitarra o un pianoforte, cominceranno a vibrare anche le corde corrispondenti alla nota LA e quindi alla stessa nota sugli strumenti, dando luogo a quella che viene definita **eccitazione per risonanza**: quello che viene trasmesso si propaga nello spazio innescando la medesima vibrazione in sistemi risonanti.

Altro fenomeno collegato alla legge di risonanza è quello del magnetismo: un conduttore percorso da corrente elettrica sviluppa un campo magnetico coerente con la corrente che lo attraversa. Più la corrente che lo attraversa è intensa, più forte è il campo magnetico. Noi esseri umani siamo conduttori percorsi da corrente elettrica e quindi ognuno di noi in modo cosciente o no sviluppa un campo elettromagnetico intorno a sé. Questo campo ha una forza di irradiazione nello spazio maggiore o minore a seconda del potere del nostro magnetismo; se esso entra in contatto con un campo elettromagnetico coerente, i due campi innescano un'attrazione reciproca. Quindi ciò che sto trasmettendo come campo elettromagnetico produce in ogni momento e quindi anche ora, un fenomeno di attrazione su sistemi risonanti. Possiamo dire quindi che quello che sta giungendo nella mia vita e che la vita stessa mi offre, è coerente alla mia risonanza, a ciò che trasmetto.

Le molteplici forme della creazione sono solo apparenza, in realtà tutto è Spirito, coscienza. Possiamo dire che la differenza tra Spirito e materia è solo nel differente grado di vibrazione, il primo più sottile, la seconda grossolana. Così come l'orecchio umano non può percepire i suoni di vibrazione inferiore a 20H e superiori a 20.000H, allo stesso modo la mente di un essere umano medio non può percepire la vibrazione della coscienza che è molto sottile e quindi fuori dalla portata di uno strumento grossolano come la mente umana egoica. Possiamo avere un'idea della differenza tra Spirito e materia se osserviamo un corpo di una persona viva e uno senza vita messi uno di fianco all'altro.

Le nostre azioni ugualmente riflettono il nostro modo di pensare, e ne sono la conseguenza, nell'atto di creare, diventiamo in un certo senso la nostra creazione. Agendo, diventiamo le nostre azioni, riflettendole nel nostro corpo e nella nostra personalità.

### *Agire come se...*

La coscienza fondamentale (il Sé), non è intaccata da queste azioni e non vi è legata: tutto ciò che è stato fatto in passato può essere disfatto. L'uomo che pensando e agendo come un criminale e lo è diventato, deve solo cominciare a pensare e agire come un santo, per diventare un santo: è tutto nella coscienza e possiamo diventare letteralmente ciò che vogliamo. Nel profondo di noi stessi, il nostro Sé non è mai toccato da niente del mondo fenomenico. Nell'essenza non siamo americani o italiani, uomini o donne, santi o peccatori, niente può farci stare bene o male, perfino la nascita e la morte sono solo apparenze. Per cui se vuoi divenire un saggio illuminato, chiediti come agirebbe un saggio? E comincia ad agire come se tu fossi quello.



L'uomo riflette nel suo microcosmo ciò che lo Spirito Infinito compie nel macrocosmo quando diviene lo sconfinato universo. In entrambi i casi, gli atti del nostro divenire non sono che i diversi stampi in cui la coscienza, come un fluido informe, si riversa per qualche tempo.

L'universo materiale è essenzialmente coscienza. Il suo inizio non è nella forma, ma nel pensiero. Il pensiero è la vibrazione più sottile della coscienza divina. Allo stesso modo le limitazioni fisiche dell'uomo hanno origine tutte nel pensiero.

Se è vero che molte volte le nostre circostanze esterne sono il risultato delle energie e dei comportamenti degli altri, è anche vero che noi attiriamo quelle energie che noi stessi, per primi, emaniamo.

Tutta la nostra vita è una manifestazione esterna della nostra coscienza attraverso l'energia che noi stessi generiamo. Perfino gli eventi inaspettati o indesiderati sono attratti da qualche atteggiamento della nostra mente. La coscienza opera a vari livelli, molti dei quali sono troppo profondi per un riconoscimento immediato.

Nella sua essenza l'anima è sempre libera. Anche se l'identificazione con certi schemi di pensiero limita la tua libertà, i pensieri stessi possono fluire abbastanza liberamente. Solo quando l'attenzione comincia ad essere più focalizzata in modo da generare un flusso di energia noi iniziamo ad essere vincolati a una particolare definizione o autolimitazione. Il vincolo mentale si solidifica quando quel flusso di energia si concretizza in un'azione esteriore. A quel punto diventa difficile romperlo.

Le emozioni negative impediscono alla nostra energia di fluire liberamente. Le emozioni negative non risolte creano dei blocchi nel nostro sistema energetico.

Normalmente le cattive abitudini che noi abbiamo derivano da un atteggiamento mentale iniziale, che si è ripetuto nel tempo, si è tramutato in azione ed è diventata un abitudine col tempo e con la ripetizione.

### *Visualizzazione creativa*

Un sistema per prendere in mano la propria vita è quello di visualizzare e sentire situazioni ideali, inviando in questo modo vibrazioni di qualità all'universo, per creare e determinare le esperienze nella nostra vita.

Per creare nuove situazioni dobbiamo cominciare a creare nuove modalità di pensiero e di conseguenza il sentire e il comportamento. La trasformazione interiore si riflette sempre come un cambiamento esteriore, in conformità con l'immagine interiore che formiamo. Lavorando nella cornice delle leggi della natura, dobbiamo accettare il fatto che ogni esperienza può essere nostra. Tutto ciò fa parte della nostra esperienza, dal corpo fisico, al lavoro, all'ambiente che ci circonda, le persone che frequentiamo, sono la proiezione delle nostre credenze subconscie. Se vogliamo



cambiare qualcosa, dobbiamo quindi cambiare prima di tutto le credenze subconscie. La visualizzazione funziona sul principio che la mente subconscia non riconosce se una esperienza sia reale o solo immaginata e accetta qualsiasi cosa noi gli inviamo come reale. Quindi se voglio formare una nuova abitudine o creare una condizione favorevole nella mia vita, devo formare un'immagine di quella situazione o abitudine e assumerla come se fosse già mia. Per avere successo in questo, devo avere naturalmente una fedeltà incrollabile in me stesso e nel sistema, devo essere costante e non demordere se le cose non sembrano andare subito come voglio e essere convinto di meritare la nuova situazione. La maggior parte delle volte infatti, le persone che hanno successo sono quelle che credono di poter fare una cosa, mentre quelli che si reputano in grado e non pensano di meritare il successo, falliscono.

Per eseguire la tecnica di visualizzazione è necessario avere la mente calma e quindi può essere utile metterla in atto durante una pratica di meditazione.

- 1- Medita fino a che la tua mente sia calma. Rimani in quello stato tranquillo e riconosci che la mente cosmica si particolarizza nella tua mente. Immergi la consapevolezza nella coscienza infinita.
- 2- Visualizza la situazione o il cambiamento desiderato formandone un'immagine chiara nella tua mente. Immagina come ti sentirai quando il tuo desiderio sarà soddisfatto. Non pensare ora ai particolari o alle azioni da compiere.
- 3- Senti e rimani lo stato di soddisfazione che segue il raggiungimento del risultato desiderato, fino a quando la tua convinzione non sarà incrollabile. Dopodiché concludi la sessione e, senza badare troppo ai risultati, vivi come se il risultato fosse già manifesto.

L'immaginazione creativa differisce dalla fantasia per gradi. La prima infatti è immaginazione mentale controllata con un'intenzione specifica, mentre la fantasia è immaginazione casuale e non controllata.

### *Il potere della preghiera*

Il segreto di una preghiera efficace consiste nella capacità di aggiustare i nostri atteggiamenti e le nostre credenze. La preghiera è un vero e proprio metodo scientifico attraverso il quale controllando la mente e l'attenzione possiamo creare le giuste condizioni interiori che porteranno gli effetti esterni desiderati. La preghiera scientifica non ha niente a che fare con il cercare di persuadere Dio a fare una eccezione, cambiare le leggi o a fare qualunque cosa per noi: pregare in uno di questi modi significa essere superstiziosi. La preghiera corretta è basata sulla legge dell'equivalente mentale. Questa legge ci dice che qualunque cosa a cui crediamo veramente tende a diventare vera nella nostra vita. E' molto importante cambiare l'immagine che abbiamo di noi stessi, fin quando infatti avremo un'immagine da "peccatore" o penseremo di non meritare di essere limitati, possiamo essere sicuri che non ci saranno risultati apprezzabili nelle nostre preghiere. Ci sono diversi modi di pregare a seconda del livello di sviluppo dell'anima:



1. al primo livello di sviluppo, quello della coscienza materiale, le persone pregano senza capire il processo chiedendo ciecamente a un Dio che essi non comprendono;
2. al secondo livello si fa più o meno lo stesso, oppure si tende a pregare ai parenti defunti o a santi e maestri invisibili: queste persone pensano che un'anima defunta può fare da contatto tra loro e Dio. In questi primi due livelli si prega quasi solo esclusivamente per ottenere delle cose ed un cambio di condizioni;
3. al terzo livello la persona utilizza la tecnica dell'equivalente mentale della visualizzazione e delle affermazioni. Ci si sintonizza qui con i Maestri e con le anime realizzate;
4. al quarto livello si lascia che sia fatta la volontà di Dio in ogni momento contenti nella realizzazione che lo Spirito sa tutto meglio di noi.

Oltre questo livello uno si risveglia e sa che possiede già tutto, non c'è nessuna mancanza, e perciò non c'è niente per cui pregare; egli è una persona realizzata nel Sé e riposa sempre nella consapevolezza di Dio. Questi sono i livelli differenti e metodi di preghiera. Tu puoi se lo desideri pregare già adesso nel modo più alto perché sei un essere divino adesso, sei già, in questo momento, SAT CHIT ANANDA.

Esempi di preghiera li troviamo nel Padre Nostro, la Preghiera Semplice di San Francesco, L'Ave Maria, in alcune preghiere di Madre Teresa di Calcutta e nel libro Sussurri dall'Eternità di Yogananda.

*“Possa il Tuo amore risplendere per sempre sul santuario della mia devozione e possa io risvegliare il Tuo amore in ogni cuore.”*

*“Voglio pensare, volere, agire, ma guida Tu i miei pensieri, la mia volontà e le mie azioni verso la giusta direzione in ogni cosa.” P. Yogananda*

### *Affermazioni di guarigione o preghiera affermativa.*

Affermando con forza e determinazione delle qualità positive, con piena consapevolezza e profonda concentrazione, è possibile sciogliere nel giro di poco tempo gli effetti negativi di tutta una vita.

Tramite la ripetizione costante di profonde affermazioni è possibile sviluppare le qualità mentali migliori e anche talenti particolari. Non importa cosa desideri diventare, di a te stesso che lo sei già. Evita il più possibile tutte le influenze che possano suggerire alla tua mente il contrario, senza dargli troppo importanza, per non rafforzarle, ma semplicemente ignorandole. Durante questo processo di cambiamento evita anche le persone negative o deboli, la cui influenza può pregiudicare i tuoi sforzi.

Non definirti mai un peccatore, Yogananda ha detto che questo è il peccato più grave. Ricorda che le tue illusioni non sono te. Aggrappati alla bontà che è in te, e ricorda che più grandi saranno il



vigore, la concentrazione e la fede con cui affermerai le qualità che desideri sviluppare, più rapidamente realizzerai le tue aspirazioni.

### *1 3 livelli di ripetizione.*

Per esser efficaci le affermazioni vanno ripetute a tre livelli: all'inizio ad alta voce, per poter lavorare a livello conscio; poi man mano sussurrandole, penetrando nel subconscio e infine solo pensandole con profonda concentrazione interiore nel punto tra le sopracciglia, per arrivare a modificare e plasmare la supercoscienza.

La mente subconscia è un magazzino che agisce come un ricettacolo per tutti i pensieri e le impressioni che arrivano dai sensi e dalla mente cosciente. Agisce in modo indiscriminato e automatico, come l'eco che rimanda tutti i suoni indietro, siano essi armonici o no. Essa agisce secondo il sistema di sopravvivenza primitivo e istintivo di fuggi o attacca, catalogando le cose in utili o al contrario pericolose per la sopravvivenza della macchina biologica umana. Questo influisce enormemente sul nostro modo di rapportarci con la vita. Ad esempio se in passato abbiamo avuto una brutta esperienza con una persona particolarmente maleducata e questa persona indossava un basco, ogni volta che incontreremo un individuo col basco saremo propensi a catalogarlo istintivamente come maleducato. Per uscire da questo gioco della mente subconscia e riprendere il comando della situazione, dobbiamo essere il più possibile consapevoli e praticare la presenza di sé nella vita quotidiana, riconoscendo sul nascere l'intrusione dettata dall'abitudine.

I momenti migliori per praticare un'affermazione, sono prima di dormire, al mattino appena svegli e verso la fine della meditazione profonda. Ricorda che l'affermazione è un atto di divenire, va fatta deliberatamente e con entusiasmo positivo, ed è necessario che ad ogni livello tu consideri te stesso come una causa e non un effetto.

L'affermazione deve essere positiva, ritmica e piena di forza, deve essere fatta nel momento presente, evitando di utilizzare accezioni negative come ad esempio: "Da domani non arriverò più in ritardo", cambiandola magari con "Sono sempre puntuale, desto e pronto in ogni mia azione"

### *Esempi di affermazioni:*

"La Tua luce pervade le cellule del mio corpo. La Tua luce pervade il mio cuore. La Tua luce rende perfette le cellule del mio corpo. La Tua luce rende perfetto il mio cuore." (Kriyananda)

"Sono immerso nella Tua luce, essa pervade ogni cellula del mio essere donandomi salute, benessere, energia e armonia divina."

"Padre Celeste, la tua cosmica vita e io siamo Uno: Tu sei l'oceano, io sono l'onda, noi siamo Uno:" (Yogananda)



“Io sono un essere spirituale immortale che dimora nella completezza di Dio, sono spiritualmente illuminato, adesso. La mia mente è pura e la mia consapevolezza si estende allo spazio infinito. Ho risorse infinite e disponibili continuamente, quando e come ne ho bisogno. Tutti gli eventi e le esperienze, circostanze e relazioni, sono sempre in divino ordine.” (Davis)

“Io sono Origine”

“Io sono Quello”

“Nell’infinità della vita che vivo,

tutto è perfetto, integro e completo.

Credo in un potere molto più grande di quanto io sia,

che scorre attraverso di me in ogni momento, in ogni giorno.

Mi apro alla saggezza interiore,

sapendo che esiste solo un’Unica Intelligenza in questo Universo.

Da questa Unica Intelligenza sorgono tutte le risposte,

tutte le soluzioni, tutte le guarigioni, tutte le nuove creazioni.” (Louise Hay)

Ho fiducia in questo Potere e in questa Intelligenza,

sapendo che qualsiasi cosa debba apprendere mi viene rivelata

e che qualsiasi cosa di cui abbia bisogno mi viene data

nel momento, nello spazio e nell’ordine giusti.

Nel mio mondo tutto va per il meglio.