

AFIRMAȚII PENTRU AUTOVINDECARE
J. DONALD WALTERS
(SWAMI KRIYANANDA)

Traducere din limba engleză
Bogdan Chircea

Dedicată familiei mele spirituale, cu toată dragostea.

Cuprinsul

Introducere

Afirmații pentru autovindecare

1. Succesul
2. Dragostea
3. Fericirea
4. Energia
5. Împărtășirea
6. Munca
7. Siguranța
8. Mulțumirea sufletească
9. Devotamentul
10. Iertarea
11. Puterea voinței
12. Sănătatea
13. Autocontrolul
14. Răbdarea
15. Entuziasmul
16. Bunăvoința
17. Smerenia
18. Curajul
19. Slujirea
20. Venitul
21. Bunătatea
22. Sinceritatea
23. Introspecția
24. Calmul
25. Pacea lăuntrică
26. Non-atașamentul
27. Considerația față de ceilalți
28. Discernământul
29. Renunțarea
30. Nevătămarea

31. Concentrarea
32. Extinderea propriei persoane
33. Generozitatea
34. Vioiciunea
35. Inspirația
36. Puterea
37. Înțelepciunea
38. Bucuria
39. Încrederea în sine
40. Conștientizarea
41. Gândirea pozitivă
42. Umorul
43. Constanța
44. Acceptarea
45. Deschiderea
46. Vigoarea morală
47. Perseverența
48. Recunoștința
49. Nemurirea
50. Simțul practic
51. Aducerea aminte de Dumnezeu
52. Obiectivitatea

Despre autor

Introducere

Gândurile cuprinse în această carte sunt cele după care am încercat să-mi trăiesc întreaga viață. Ele sunt fructul experienței, nu al învățării din livresc. Reprezintă lecții învățate uneori cu tristețe, cu dezamăgire, cu durere, alteori cu fiorii descoperirii noului și al bucuriei crescânde. Uneori am citat cuvintele înțelepte ale mentorului meu spiritual, deoarece trebuie să spun și că această carte nu ar fi putut fi scrisă dacă nu ar fi existat călăuzirea pe care am primit-o din partea lui.

Este atins un număr de cincizeci și două de subiecte fundamentale. Prin urmare, ele pot fi folosite pentru fiecare săptămână a anului. Dar, din nou, poți medita asupra aspectelor care ți se par a fi cele mai pline de semnificații pentru tine, revenind la ele în momentele în care ai mai mare nevoie.

Afirmații pentru autovindecare

Afirmația reprezintă formularea unui adevăr pe care încerci să ți-l însușești în viață. S-a spus că suntem ceea ce mâncăm. Ar fi mai adevărat să spun: "Suntem ceea ce gândim." Pentru că mințile noastre exprimă și, de asemenea, influențează realitatea a ceea ce suntem, mult mai mult decât o fac trupurile noastre. Gândurile noastre ne influențează, într-o mare măsură, până și starea de sănătate fizică.

Nici un mare progres în viața nu se produce întâmplător. Sportivul trebuie să exerseze îndelung pentru a stăpâni tehnicile de care are nevoie: aruncarea mingii, coborârea pe schiuri pe o pantă dificilă, saltul la o distanță cât mai mare. Iar pianistul trebuie să muncească cel puțin la fel de mult pentru a

ajunge la stăpânirea mișcărilor degetelor sale, pentru a putea interpreta cu ușurință cele mai complexe pasaje muzicale.

Și viața este o artă. Din nefericire, este o artă căreia mulți oameni îi dedică prea puțină energie. Oamenii iau viața așa cum este și se tot întreabă de ce lucrurile se încapătănează să meargă prost.

Gândurile sunt lucruri. Cuvintele, care sunt gânduri cristalizate, au o putere incomensurabilă, mai ales dacă le rostim concentrându-ne. Simplul fapt că te gândești la oboseală îți poate submina energia. Întărind acest gând prin cuvinte, “sunt extenuat”, definești și prin aceasta conferi forța gândului respectiv.

Este valabil și invers. Dacă te simți obosit dar, brusc, atenția îți este captată de ceva, oboseala va dispărea cu totul! “Ești” ceea ce gândești. Dacă, în plus față de acest interes brusc, îl și verbalizezi prin cuvintele “mă simt minunat”, este posibil să descoperi că, în afara faptului de a te simți doar cu puțin mai bine, te simți, de fapt, ca și cum ai fi dobândit o nouă definiție a propriei persoane.

Atât de multe din eșecurile din viața noastră – legate de stăpânirea unei limbi străine, de încercările de a relaționa cu ceilalți, de a face așa cum trebuie tot ceea ce ne propunem – se datoresc numai gândului că ceea ce vrem să facem este un lucru complet străin nouă.

Pe de altă parte, multe dintre succesele din viața noastră sunt rezultatul acceptării noului ca aparținându-ne. Limba franceză, de exemplu, poate fi învățată mult mai ușor de către cel care se lasă pătruns de gândul “sunt francez”, decât de cel care își spune (cum fac, adeseori, elevii la oră) “oameniiăștia vorbesc “ciudat”!”

Dificultatea rezidă în faptul că obiceiurile noastre sunt înrădăcinate adânc în subconștient. Prin urmare, chiar și atunci când încercăm să le schimbăm, ne trezim trași înapoi în mod repetat și chiar împotriva voinței noastre, potrivit vechilor obiceiuri.

Pe de altă parte, afirmațiile, atunci când sunt repetate într-o stare de concentrare profundă iar, apoi, ajung în subconștient, ne pot schimba la niște niveluri ale minții asupra cărora majoritatea noastră are un control conștient redus.

Suntem ceea ce gândim. Însă suntem și mult mai mult decât ceea ce gândim în mod conștient. Suntem multitudinea infinită de tipare conflictuale de sentimente, obiceiuri și reacții pe care le-am acumulat de-a lungul unei întregi vieți – fără nici o exagerare, pe parcursul întregii noastre vieți – în subconștientul minții noastre. Pentru a ne vindeca, trebuie să punem ordine și în aceste conflicte interioare.

Nu este suficient, pe de altă parte, nici să afirmăm schimbarea la nivelurile conștient și subconștient. Pentru că suntem parte a unei realități cu mult mai ample, cu care trebuie, de asemenea, să trăim în armonie. În spatele minții noastre omenești se afla conștiința divină.

Atunci când încercăm să ne transformăm numai prin efortul propriu, ne limităm potențialul de vindecare și de dezvoltare. Afirmația trebuie să fie ridicată de la nivelul închis în sine al minții la nivelul realității superioare a superconștiinței.

A te vindeca înseamnă a te “descotorosi de imperfecțiuni”. A fi perfect înseamnă a oferi expresie superconștiinței surse – creativității și a soluțiilor. Prin urmare, în folosirea afirmațiilor, ne concentrăm asupra proprietăților pozitive care reprezintă soluția pentru boala și imperfecțiunile noastre.

Superconștiința este acel nivel al conștiinței care este adeseori descris drept Eul superior. Acesta este nivelul de la care vin, de exemplu, marile inspirații. Prin intermediul superconștiinței se pogoară asupra noastră călăuzirea divină și adevărata tămăduire. În absența unei aderări la superconștiință, afirmațiile, asemenea oricărei alte încercări de ridicare a eului, limitate la condiția umană, nu aduc decât beneficii temporare.

Afirmațiile trebuie repetate într-un asemenea mod încât să înalțe conștiința către superconștiința. Afirmațiile pot atinge acest obiectiv atunci când le repetăm într-o stare de profundă concentrare, în sălașul conștiinței divine din corpul omenesc, în centrul lui Hristos, care este un punct de pe frunte, situat exact între sprâncene.

Repetă afirmațiile din această carte mai întâi cu glas tare, pentru a mobiliza întreaga atenție a minții conștiente. Pe urmă, repetă-le în tăcere, pentru a-ți însuși mai profund semnificația cuvintelor.

Apoi, rostește-le în șoaptă, purtându-le semnificațiile în subconștient. Repetă-le din nou, în tăcere, pentru a-ți adânci însușirea lor la nivelul subconștientului. În cele din urmă, pe măsură înălțării aspirațiilor, repetă-le în centrul lui Hristos.

La fiecare nivel, repetă-le de mai multe ori, lasă-te pătruns tot mai profund de semnificațiile lor.

Prin afirmarea repetată, îți întărești și, ulterior, îți spiritualizezi conștientizarea oricărei calități pe care vrei să ți-o dezvolti.

Afirmațiile reprezintă doar primul pas pe calea autovindecării. Trebuie să ne îndeplinim menirea omenească. Fără puterea veniă de la Dumnezeu, eforturile noastre sunt, de-a pururea, în zadar. Cu alte cuvinte, afirmațiile trebuie să se încheie prin rugăciune.

De ce să te rogi de-abia după ce ai repetat afirmațiile? De ce nu înainte? Cu siguranță, rugăciunile sunt întotdeauna folositoare. Însă, dacă este rostită în absența unei conștiințe afirmative, rugăciunea poate să fie slabă și săracă: o pledoarie pentru ca Dumnezeu să facă, El singur, totul, fără participarea activă a omului. Rugăciunea eficientă nu este niciodată pasivă. Ea este încărcată de credință și ajunge la maturitate printr-o atitudine afirmativă.

Pentru a-ți aprofunda nouă calitate, la început îți este de ajutor să o afirmi, urmând apoi succesiunea pe care am descris-o. Pe urmă, însă, înalță această afirmație printr-o rugăciune plină de iubire către Dumnezeu.

În acest moment al celei mai profunde și mai afirmative armonizări cu Dumnezeu, El ne ajută cel mai mult. Prin armonizarea cu divinitatea, rezistența pe care o opunem devine minimă, iar cooperarea noastră cu mila lui Dumnezeu este complet deschisă, plină de disponibilitate și conștientă față de superconștient.

1. Succesul

Adevăratul succes înseamnă transcendentă.

Înseamnă să găsim ceea ce ne dorim cu adevărat, ceea ce înseamnă nu obiecte, ci pacea lăuntrică, înțelegerea de sine și, mai presus de toate, bucuria Lui Dumnezeu.

Succesul exterior înseamnă, de asemenea, transcendentă. Înseamnă ridicarea deasupra împlinirilor trecute pentru a ajunge la noi niveluri de realizare.

Succesul poate să însemne și acceptarea eșecurilor, când o asemenea acceptare ne ajută să depășim o ambiție falsă. Mai mult de-atât, orice eșec poate să fie o treaptă către cea mai mare realizare.

Succesul nu trebuie să fie măsurat prin lucrurile realizate, ci prin înțelegerea și abilitățile noastre crescânde și prin apropierea tot mai mare de Dumnezeu.

Afirmație

Las în urma mea și eșecurile și împlinirile.

Ceea ce voi face astăzi va crea un viitor nou și mai bun, plin de bucurie interioară.

Rugăciune

Tu, Creator al galaxiilor și al nenumăratelor, sclipitoarelor stele, însăși puterea Universului este a Ta!
Fie că eu să reflect această putere în oglinda mărunță a vieții și conștiinței mele.

2. Dragostea

Descoperi dragostea nu fiind iubit, ci iubind.

Nu putem cunoaște vreodată dragostea dacă încercăm să-i facem pe alții să fie atrași de noi; după cum nu o putem descoperi nici concentrându-ne dragostea asupra lor. Pentru că dragostea este infinită; nu ne aparține niciodată, ca să o putem crea.

Cu cât uităm mai mult de noi înșine dăruindu-ne celorlalți, cu atât mai bine putem înțelege ce este cu adevărat dragostea. Și, cu cât iubim mai mult, ca o canalizare a dragostei Lui Dumnezeu, cu atât mai bine putem înțelege că dragostea Lui este unica dragoste din întregul univers.

Afirmație

Îi voi iubi pe ceilalți ca și cum ar fi prelungiri ale eului meu și ele dragostei pe care o simt venindu-mi de la Dumnezeu.

Rugăciune

Tu, Cel infinit, fă-mă să fiu un canal pentru dragostea Ta! Prin mine, sădește semințele dragostei în inimile pustii de pretutindeni.

3. Fericirea

Fericirea este o atitudine a minții, născută din simpla hotărâre de a fi fericit, indiferent de împrejurările externe. Fericirea nu rezidă în lucruri, nici în realizările exterioare. Este aurul naturii noastre interioare, îngropat sub rutina dorințelor exterioare ale simțurilor.

Atunci când știi că nimic din afara ta nu te poate afecta - nici o dezamăgire, nici un eșec, nici un fel de neînțelegere cu ceilalți -, știi că ai reușit să găsești adevărata fericire.

Fii hotărât să păstrezi aceasta flacăra aprinsă pentru totdeauna în inima ta.

Afirmație

Jur ca de astăzi înainte să fiu fericit în orice împrejurare. VIN din bucuria Lui Dumnezeu. SUNT bucuria Lui Dumnezeu.

Rugăciune

Tu, Domn al bucuriei, umple-mă cu o fericire fără margini. Pentru că sunt copilul Tău, făcut după imaginea Ta plină de iubire. După cum Tu ești bucurie și eu, în sufletul meu, sunt la fel.

4. Energia

Energia este a noastră nu atunci când ne adunăm puterile, ci atunci când o dedicăm de bună voie, cu bucurie, realizării lucrurilor în care credem cu convingere.

Credința și energia merg mână în mână. Dacă ai credință în ceea ce faci, poți să muți munții din loc. Energia este cu atât mai mare cu cât cauza ta este mai dreaptă. Cu cât este mai mare credința, cu atât mai mare este și puterea voinței. Și cu cât mai mare este puterea voinței, cu atât mai mare este fluxul de energie care te străbate.

Afirmație

Am înăuntrul meu energia pentru a realiza tot ceea ce vreau să fac. În spatele fiecărei acțiuni a mea se află puterea fără margini a Lui Dumnezeu.

Rugăciune

Energie Cosmică, vitalizează toate celulele corpului meu; încarcă-mi mintea cu inspirație fără limite; umple-mi sufletul cu bucuria Ta nesfârșită.

5. Împărtășirea

Adevărata fericire rezidă nu în faptul de a poseda, ci în a împărtăși cu alții ceea ce ai tu. Astfel se dezvoltă sentimentul identității proprii, pe măsură ce înveți să trăiești și să te bucuri de un sentiment tot mai puternic al realității.

Oamenii care împărtășesc de bună voie cu ceilalți se simt constant scăldați de un izvor interior de fericire.

Împărtășirea este poarta prin care sufletul scapă de închisoarea preocupării de sine. Este una din cele mai curate cai către Dumnezeu.

Afirmație

Ceea ce le dau celorlalți nu risipesc, pentru că, în realitatea mea cea mare, rămâne totdeauna al meu. Sunt fericit prin fericirea tuturor!

Rugăciune

Tu, Cel Infinit, care împărtășești, învață-mă să-mi găsesc fericirea prin ceilalți.

6. Munca

Munca trebuie făcută cu o atitudine creativă – niciodată în scopul unui câștig egoist, ci pentru șansa de a avea o lume mai bună pe care ne-o oferă.

Cei care muncesc cu gândul la răsplata trăiesc în viitor; își pierd obiceiul de a trăi aici și acum, singurul loc unde poate fi găsită fericirea adevărată.

Munca trebuie să fie făcută întotdeauna cât mai bine cu putință – nu din autoamăgire, ci în semn de mulțumire pentru darul vieții, luminii soarelui, apei și aerului – și în semn de mulțumire pentru puterea data nouă de Dumnezeu pentru a le fi de folos semenilor noștri.

Afirmație

Voi munci gândindu-mă la Tine, Doamne, Dumnezeule. Ție îți închin ce este mai bun în mine.

Rugăciune

Doamne, Dumnezeule, Preaiubit, care ai creat atât de minunat munții înalți, înzăpeziți, râurile în matca lor, florile colorate și parfumate, oceanele întinse și unduitoare și stelele depărtate și strălucitoare: arată-Ți prin mine bucuria Ta perfectă.

7. Siguranța

Omul se străduiește toată viața să strângă averi, să-și asigure proprietățile împotriva pierderii și sănătatea împotriva devastării bolilor. Își întemeiază credința pe măsuri exterioare și nu vede că o asemenea credință este ca și cum i-ai cere valului să nu se miște!

Siguranța este numai a celui care își pune credința numai în Dumnezeu. Cel mai practic dintre oameni este acela care își dă viața Lui Dumnezeu, rugându-se: "Siguranța mea îți aparține Ție, Doamne, Dumnezeule." Asta nu înseamnă că nu ar trebui să fim conștienți. Însă, după ce ne dăm toată silința, grija trebuie să o lăsăm în seama Lui Dumnezeu!

Afirmație

Trăiesc în sălașul prezenței interioare a Lui Dumnezeu. Nimeni și nimic nu poate trece prin zidurile acestea ca să-mi facă vreun rău.

Rugăciune

Primesc, Doamne, Dumnezeule, tot ceea ce vine la mine, ca venind din mâinile Tale. Știu că îmi vine cu binecuvântare, pentru că al Tău sunt, așa cum Tu ești de-a a pururea al meu.

8. Mulțumirea sufletească

Se spune că mulțumirea sufletească este virtutea supremă. Mulțumirea sufletească înseamnă să trăiești din plin ceea ce este bun din fiecare moment. Mai presus de orice, înseamnă să trăiești în urma momentului prezent, în acel Acum Etern.

Cât de mult pierd în viață oamenii care își doresc permanent ca lucrurile să fie altfel decât sunt! Care se plâng fără încetare și care își spun că lumea le datorează cu mult mai puțin decât le dă!

Trebuie să zâmbim înlăuntrul nostru cu Dumnezeu, știind că viața este visul Său. Mulțumirea sufletească este calea cea mai sigură de a obține tot ceea ce este mai bun din fiecare împrejurare.

Afirmație

Prin cele mai puternice furtuni ale vieții, sunt mulțumit, pentru că am în inima pacea Lui Dumnezeu.

Rugăciune

Doamne, Dumnezeule, cum Tu trăiești de-a pururea împăcat cu Tine însuși, ajută-mă și pe mine să trăiesc, de-a pururea, cu mulțumirea în suflet că pot fi vrednic să trăiesc în bucuria Ta

9. Devotamentul

Niciodată nu poți să ajungi la un final fericit fără devotament. Niciodată nu poți să obții un succes adevărat dacă nu sunt implicate sentimente din inimă. Însăși puterea voinței este o combinație de energie și sentimente, îndreptate în sensul realizării.

În căutarea Lui Dumnezeu, dezvăluirea dragostei naturale din inimă, sub forma devotamentului profund, este principala cerință a succesului. În lipsa devotamentului, nu poate să fie întreprins nici măcar un singur pas către El. Devotamentul nu este un sentiment: este dorința profundă de a fi una cu Dumnezeu și de a cunoaște singura realitate care există.

Afirmație

Cu sabia devotamentului tai funiile inimii care mă leagă de iluzii. Cu cea mai profundă dragoste îmi pun inima la picioarele Omniprezenței.

Rugăciune

Tată Preaiubit, Mamă, Dumnezeule: sunt al Tău cu totul! Alții să Te caute sau să nu Te caute; nu contează pentru dragostea mea pentru Tine. Prin toate încercările vieții, rugăciunea mea este una: dezvăluie-Te mie!

10. Iertarea

Iertarea este sabia victoriei! Când îi iertăm pe aceia care încearcă să ne facă rău, îi lăsăm fără de însăși puterea de a ne face rău. Mai mult chiar, dacă răspund cu iubire, își unesc forțele cu ale noastre și, astfel, forța noastră se dublează.

Însă iertarea nu trebuie dată pentru efectul pe care îl are asupra celorlalți, ci pentru libertatea pe care o afirmă în inimile noastre. Nu permite ca vreo circumstanță exterioară să-ți condiționeze fericirea interioară. Nu te mulțumi cu mulțumirea omului. Nu te mulțumi decât atunci când simți în inima ta bucuria Lui Dumnezeu.

Afirmație

Tot ceea ce mi se întâmplă este spre binele meu. Primesc cu brațele deschise toate durerile și le consider ocazii de a-mi lărgi înțelegerea.

Rugăciune

Doamne, Dumnezeule, atât de des durerile prin care am trecut prin viață m-au îndurerat! Întărește-mi puterea de a iubi, să pot pune totul la picioarele Tale, Prietenul meu etern.

11. Puterea voinței

Puterea voinței și nu ideea vagă și abstractă de noroc este secretul adevăratei împliniri. Puterea voinței, la nivelurile subtile ale energiei, generează ceea ce pare numai să fie noroc, atrăgând asupra noastră, ca un magnet, ocaziile. Puterea voinței noastre este întărită de înlăturarea din mințile noastre a tendinței de a spune nu: obstrucțiile dubiilor, trândăviei și ale fricii – da, chiar și ale fricii de a avea succes!

Puterea voinței este cultivată prin perseverarea în împlinirea tuturor scopurilor pe care ți le propui. Trebuie să se înceapă cu întreprinderi mici, iar pe urmă să se treacă la unele mari. Puterea infinită a voinței vine din alăturarea redusei puteri omenești a voinței la conștiința infinită, atotputernică, a Lui Dumnezeu.

Afirmație

Voința mea este să fac ceea ce este drept să fac. În lături, voi munți care stați în calea mea! Nimic nu-mi poate opri înaintarea!

Rugăciune

Tu, Putere Infinită, îmi voi folosi voința, dar călăuzește-mi Tu voința în tot ceea ce fac, să fie pe potriva voinței Tale.

12. Sănătatea

Sănătatea înseamnă mai mult decât a nu fi bolnav! Este o stare radioasă a binelui interior.

Bolile fizice pot fi vindecate de medicamente. Însă nici un medicament nu poate să inducă acea stare de energie fără limite care apare atunci când fiecare celulă a corpului cooperează cu mintea de bunăvoie, bucuroasă, în tot ceea ce caută să facă.

O asemenea stare de bine radioasă apare după ce mintea a fost curățată de orice umbră de nehotărâre, de frică, de dubiu; când ai învățat să spui DA în viața și când ai învățat să iubești.

Afirmație

Celulele corpului meu îmi ascultă voința: dansează cu o vitalitate divină! Mă simt bine! Sunt un râu curgător de putere și energie fără limite!

Rugăciune

Tu Puternică Sursă a tot ceea ce este drept și bun, ajută-mă să văd puterea mea ca expresie a puterii Tale infinite. Ajută-mă să alung întunericul bolii: este de-a pururea străin luminii Tale!

13. Autocontrolul

Dacă un lac este făcut să se scurgă prin prea multe pâraie, seacă în curând. La fel, dacă energiile din inima unui om se împart în nenumărate torente de dorințe, omul este secăt, în cele din urmă, de însăși puterea de a simți. Sătul de plăceri, devine uscat, blazat și indiferent până și la cele mai mari minuni.

Senzualul își imaginează că, renunțând la plăceri, ar renunța la fericire. Dar, de fapt, cu cât omul își înfrânează mai mult simțurile și învață să trăiască împăcat cu eul său interior, cu atât mai mult descoperă că strălucește de fericire, sănătate și de o senzație radioasă de libertate și bine.

Afirmație

Sunt puternic prin mine. Sunt întreg cu eul meu. Bucuria și perfecțiunea universului așteaptă să fie descoperite în însăși ființa mea lăuntrică!

Rugăciune

Nu tânjesc după nimic din ce-mi poate oferi lumea, Doamne, Dumnezeule. Tu, Infinită Perfecțiune, fă-mă una cu Tine!

14. Răbdarea

“Răbdarea”, după cum bine s-a spus, “este calea cea mai scurtă până la Dumnezeu”. Pentru a-ți armoniza inima cu ritmurile Eternității, trebuie ca, mai întâi, să te armonizezi la ritmurile prelungi ale vieții. Nu trebuie să-i permiți minții tale să se lase absorbită de micile încrețituri de la suprafața mării.

Răbdarea înseamnă, de asemenea, adaptarea la orice este viața, în loc să-ți dorești să fie cu totul altceva. Răbdarea este o condiție obligatorie pentru orice fel de succes. Pentru că, atunci când avem de-a face cu lucrurile așa cum sunt ele, le putem schimba în orice altceva am vrea noi să fie.

Afirmație

Nu sunt nici o încrețitură pe suprafața mării și încă nici un val la țărm; sunt vasta adâncime a oceanului, neatinsă de furtunile puternice de la suprafață, neatinsă de vreo schimbare superficială.

Rugăciune

Îndelung Te-am chemat, Doamne, Dumnezeule, dar Tu nu mi-ai răspuns. Cât amar de vreme mi-ai îndurat nestatornicia! În viața aceasta, o Doamne, și toată eternitatea, de va trebui, Te voi chema mereu!

15. Entuziasmul

Entuziasmul este spiritul bucuriei canalizate prin puterea voinței. Dacă vrem să cunoaștem bucuria, trebuie să trăim mereu așteptându-ne la ea. Nici măcar o fericire vremelnică nu le poate fi cunoscută celor care o cer posaci sau care ostenesc pentru ea cu ochii în pământ. Pentru a câștiga fericirea, trebuie să ostenești cu fericirea. Pentru a ajunge la bucuria divină, trebuie să fii profund entuziast în tot ceea ce faci!

Niciodată nu presupune Niciodată nu înlătura acel sentiment subtil de îndoială care însoțește entuziasmul fals, provocat de emoții.

Afirmație

În tot ceea ce fac, entuziasmul meu se avântă să îmbrățișeze infinitul!

Rugăciune

O, Extaz Perfect! Călăuzește-mă să te exprim pe Tine prin toate simțămintele mele. Fie ca entuziasmul meu să fie calea pentru bucuria Ta!

16. Bunăvoința

Bunăvoința trebuie să fie cultivată în mod deliberat. Este o stare de spirit și nu depinde de condițiile exterioare.

Majoritatea oamenilor sunt binevoitori sau răuvoitori în funcție de lucrurile pe care le plac sau nu. Acest obicei tinde să creeze o predilecție pentru reavoință, care treptat devine cronică și atrage eșecul cronic.

Nu aștepta ca împrejurări favorabile să trezească bunăvoința în tine. **Antrenează-te în atitudinea de a spune DA vieții!** Adeseori, fie și numai prin această atitudine, vei descoperi că succesul sosește, pe neașteptate, la ușa ta!

Afirmație

Întâmpin cu brațele deschise tot ceea ce-mi iese în cale, ca prilej pentru a-mi continua dezvoltarea.

Rugăciune

Doamne, Dumnezeule, ajută-mă să înfrâng atracția satanică a reavoinței! Cu cât îmbrățișez viața mai strâns în numele Tău, cu atât mai mult îți simt bucuria.

17. Smerenia

Smerenia nu înseamnă înjosire; înseamnă capacitatea de a te uita pe tine însuși. Înseamnă să știi că numai Dumnezeu Unic este Cel Care Face. Înseamnă realizarea faptului că nimic din această lume înșelătoare a aparențelor nu este atât de important, cu excepția lucrurilor care ne apropie mai mult de Dumnezeu.

Nu-ți spune niciodată că ești păcătos sau slab, sau incompetent, sau leneș, decât în condițiile în care o asemenea afirmație te poate ajuta să te supui bucuros puterii lui Dumnezeu. Apoi, TRĂIEȘTE prin această putere! Nu purta niciodată masca falsei smerenii. Smerenia înseamnă acceptarea de sine și onestitatea față de tine însuși. Ai dreptul să accezi la orice putere dacă o cauți în Infinit și dacă nu nutrești niciodată gândul că aceasta ar rezida în ființa ta nevolnică.

Afirmație

Trăiesc prin puterea Ta, Doamne, Dumnezeule. Ceea ce am este de-a pururea al Tău – de-a pururea al Tău!

Rugăciune

Tu ești Cel Ce Face, Doamne, Dumnezeule, nu eu. Arată-Ți perfecțiunea prin mine, care mă străduiesc tot mai dornic să trăiesc în lumina Ta!!

18. Curajul

Există trei feluri de curaj omenesc: orb, pasiv și dinamic. Curajul orb nu ține seama de costuri până în momentul în care e pus față-in-față, cu groaza, cu consecințele. Curajul pasiv este puterea voinței de adaptare la realitate, indiferent care ar fi aceasta. Curajul dinamic este puterea voinței de a accepta realitatea propriilor fapte.

Există și un al patrulea tip de curaj: nu omenesc ci divin. Curajul divin provine din a trăi conștient de prezența lui Dumnezeu înlăuntrul tău și din înțelegerea faptului că El reprezintă singura Realitate. Trăiește mai mult în El, pentru că nimeni și nimic nu poate să atingă ceea ce ești tu de fapt.

Afirmație

Trăiesc apărat de Infinita Lumina a lui Dumnezeu. Câtă vreme rămân în sânul ei, nimic și nimeni nu îmi poate face vreun rău.

Rugăciune

La Tine caut puterea, Doamne, Dumnezeule. Ține-mă aproape în brațele tale de dragoste. Pe urmă, indiferent ce se a petrece în viața mea, voi accepta bucuros.

19. Slujirea

Slujirea înnobilează. Este un mijloc de a ne oferi nimicnicia noastră omenească mării Realități care este Dumnezeu.

Slujirea nu trebuie făcută cu gândul că ești doar în slujba oamenilor. Trebuie să fie făcută în spiritul conștiinței lăuntrice ca Dumnezeu sălășluiește în toate ființele. Când îi slujim pe ceilalți în acest spirit, descoperim că, chiar spiritele noastre se eliberează de egoism. Iar atunci ne inundă pacea, prin realizarea faptului că nu există nimeni cu care trebuie să concurezi.

Ce bucurie, să știm că îi aparținem lui Dumnezeu!

Afirmație

Îl voi sluji pe Dumnezeu prin ceilalți, iar prin slujirea Lui mă voi elibera de stăpânirea egoului. Sunt liber, în Dumnezeu! În Dumnezeu, sunt liber!

Rugăciune

Tot ceea ce fac, Doamne, Dumnezeule, fac din dragoste pentru Tine. Acceptă florile slujirii mele, pe care le pun pe altarul Omniprezenței Tale.

20. Venitul

Banii trebuie considerați ca un flux de energie, nu ca un lucru care poate fi adunat. Pentru că, atunci când banii sunt tratați ca o realitate materială, îți blochează fluxul creativ.

Banii, asemenea materiei, reprezintă doar energie înghețată. Energia este cea care creează materia. Energia mișcă, schimbă și dezvoltă permanent materia. Materia, neatinsă de energie este inertă.

Dacă ai nevoie să-ți mărești venitul, trebuie să știi că energia pe care o dezvolti este mult mai importantă decât schemele respective de câștig. Energia va atrage oportunitatea. Reincarcă-te cu energie din Sursa cosmică și, indiferent care este venitul de care ai nevoie, acesta va veni la tine.

Afirmație

Tezaurul Infinitului îmi aparține, pentru că bogăția din el este energia, iar eu sunt energie!

Rugăciune

Tu, Puternic Izvor de Lumină Infinită, din care sunt zămislite nenumărate galaxii: lasă-mă să-mi spăl ambițiile omenești în apele Tale. Lasă-mă să mă îmbăiez în vârtoarea radioasă a energiei Tale. Tu ești bogăția mea; Tu, bogăția mea; Tu, Siguranța mea!

21. Bunătatea

Când poți considera toate ființele umane ca fiind membrii propriei tale familii lărgite – frații și surorile, mamele, tații și copiii -, atunci vei descoperi că, oriunde te-ai duce, dragostea te așteaptă, te așteaptă cu brațele deschise! Dumnezeu este acela care privește în urmă la tine, când îl vezi pe El în toate!

Bunătatea înseamnă recunoașterea faptului că toate sunt, cu adevărat, ale noastre. Bunătatea nu vine din a lua seama la ceea ce cred alții despre noi. Vine din simpla înțelegere a faptului că bunătatea își este sie înseși recompensa, că merită să le-o arăți celorlalți, datorită izvorului nesecat de bunătate din noi înșine. Pentru cei care manifestă o simpatie întinsă, însuși universul le este căminul.

Afirmație

Întreaga lume este casa mea, iar rasa umană familia mea. Cu bunătatea lui Dumnezeu îi voi îmbrățișa pe toți oamenii.

Rugăciune

Mama Sfântă, ajută-mă să înțeleg că prin bunătate față de alții nu doar atrag bunătatea lor, ci și bunătatea Ta. Fă-mă să le arăt întotdeauna bunătate celorlalți. Fie că bunătatea mea să fie calea dragostei Tale lipsite de egoism.

22. Sinceritatea

Sinceritatea nu înseamnă afirmarea caustică a unor lucruri neplăcute și a unor opinii care nu flatează. Asemenea afirmații sunt de regulă născute din mândrie. Însă sinceritatea este efortul de a vedea întotdeauna divinul din spatele aparențelor. **Este efortul de a exprima întotdeauna acel aspect al adevărului care se poate dovedi cel mai benefic.**

Sinceritatea, aplicată nouă înșine, înseamnă să nu ne ascundem în spatele unor justificări flatante; înseamnă să vedem cu onestitate motivele reale care stau la baza tuturor lucrurilor pe care le facem și să nu ne ferim de realitățile neplăcute dinlăuntrul nostru. Sinceritatea înseamnă să vezi lucrurile așa cum sunt ele în realitate, însă căutând mai în profunzime modurile de a îmbunătăți aceste realități.

Afirmație

Un lucru care pur și simplu este; nu îl pot schimba doar pentru că aș vrea. Fără teamă, prin urmare, accept adevărul, știind că, în miezul fiecărui lucru, adevărul lui Dumnezeu este întotdeauna bun.

Rugăciune

Tată Ceresc, nu mă voi teme de adevăr, pentru că știu că adevărul vine de la Tine. Ajută-mă să-Ți văd, dincolo de toate aparențele, privirea zâmbitoare și plină de compasiune.

23. Introspecția

Adeseori, oamenii se amăgesc pe ei înșiși cu raționalizări simpliste: “poate că nu am fost atât de bun pe cât aș fi putut să fiu – își spun ei -, dar nu ai fi făcut și tu la fel, dacă te-ar fi tratat într-un asemenea mod? Nu este vina mea. El a greșit.” Astfel, vina pentru orice greșeală este pusă la ușa vecinului.

Introspecție înseamnă să te vezi dintr-un centru al calmului interior, lipsit de orice predilecție mentală, deschis la ceea ce poate fi în neregulă în privința ta – nici acuzându-te și nici condamnându-te. Introspecția înseamnă să te raportezi la ceea ce vezi în mintea supraconstientă și să accepți cu detașare călăuzirea, atunci când vine.

Afirmație

Sunt ceea ce sunt; **dorința nu mă poate schimba**. Prin urmare, să-mi înfrunt greșelile cu grație pentru că, numai înfruntându-le pot să fac ceva în privința lor și le pot schimba.

Rugăciune

Nu mă lasa să mă înșel cu dorințe, Doamne, Dumnezeule. Învață-mă să văd dincolo de jocul gândurilor mele privirea Ta de-a pururea calmă, a înțelepciunii.

24. Calmul

Calmul este dobândit pe deplin atunci când valul vieții este absorbit de marea cosmică, în extazul divin. Și în viața cotidiană putem obține calmul într-o anumită măsură, păstrându-ne receptivitatea concentrată asupra Spiritului care se afla la baza tuturor circumstanțelor exterioare.

Calmul vine cu hotărârea de a trăi permanent fericit momentul actual, renunțând la trecut și fără a-ți face griji din pricina viitorului, punându-ți viața, cu încredere, în mâinile lui Dumnezeu și știind că El stăpânește totul. Calmul vine odată cu non-atașamentul – știind că nimic din lumea aceasta nu ne aparține cu adevărat.

Afirmație

Cu toate că vânturile greutăților urlă în jurul meu, rămân de-a pururea calm în mijlocul furtunilor vieții.

Rugăciune

Cu Tine alături, știu ca valurile greutăților nu mă pot doborî niciodată. Ține-mă de mână, Doamne, Dumnezeule; nu-mi da niciodată drumul!

25. Pacea lăuntrică

Pacea lăuntrică nu este rezultatul banilor din bancă, ci al rugăciunilor și meditației. Cu cât intri mai mult în contact cu Dumnezeu prin meditație, cu atât mai mult simți așternându-se asupra ta, ca un val, pacea lăuntrică, răcorindu-ți trupul, calmându-ți neliniștirile și atingându-ți nervii cu plăceri permanente noi. Pacea este asemenea unei cascade lipsite de greutate, care spală toate grijile și conferă un sentiment nou, fericit, de încredere.

Pacea lăuntrică este a celui care știe că Dumnezeu este singurul lui Tezaur!

Afirmație

Din lacurile de pace lăuntrică sorb apa sclipitoare a păcii Tale.

Rugăciune

Tot ceea ce am este al Tău, Doamne, Dumnezeule. Ajută-mă să Te cunosc ca Râul Păcii care curge liniștit peste nisipurile experiențelor vieții mele.

26. Non-atașamentul

Nimic nu ne aparține. Nimeni nu ne aparține. Mental, ar trebui să facem un rug din dragostea noastră pentru Dumnezeu și să aruncăm în el orice atașament, orice dorință, orice speranță și orice dezamăgire.

Îți este de ajutor să-ți examinezi mental inima în fiecare seară și să o eliberezi de orice dorință. Smulge-ți din inima toți spinii oricărui nou atașament pe care îl găsești. Aruncă-i cu bucurie în focul devotamentului.

Roagă-te cu ardoare lui Dumnezeu: “Îmi distrug toate atașamentele. Nu îmi aparțin, Doamne, Dumnezeule. Sunt liber întru Tine.”

Afirmație

Nimic din lume nu poate pune stăpânire pe mine! Sufletul meu, asemenea unui balon lipsit de greutate, se înalță spre cer către libertatea eternă!

Rugăciune

Îmi distrug orice atașament. Nu îmi mai aparțin, Doamne, Dumnezeule. Sunt liber întru Tine!

27. Considerația față de ceilalți

Considerația față de ceilalți este una dintre caracteristicile unui spirit rafinat. Mulți oameni aflați pe calea spirituală simt că, din moment ce au această cauză, Împărăția lui Dumnezeu și, pentru că se străduiesc să-și cultive un spirit al non-atașamentului, nu mai contează cum se exprimă față de ceilalți. Pe bună dreptate, lipsa lor de considerație reprezintă o afirmare a independenței lor față de opiniile și sentimentele celorlalți. “Dacă Dumnezeu este mulțumit”, își spun în sinea lor, “ce mai contează nemulțumirea oamenilor?”

Cu toate acestea, prin lipsa de bunătate nu-I putem fi niciodată plăcuți lui Dumnezeu, care este însăși Bunătatea. Sensibilitatea față de ceilalți este un mijloc de autodezvoltare. Îți găsești cu adevărat libertatea în tine însuși atunci când le poți respecta celorlalți realitățile, deoarece ești împăcat pe deplin cu propria ta realitate.

Afirmație

Fiind sensibil la realitățile celorlalți, sunt pregătit să percep adevărul, indiferent de veșmântul pe care îl poartă.

Rugăciune

Mamă Sfântă, mă închin Ție în toate formele Tale, atât ignorante, cât și înțelepte. Găsindu-te pe Tine în ele, fie să te pot păstra cu evlavie în Omniprezență!

28. Discernământul

La fel cum știința măsoară viteza relativă a oricărui obiect în funcție de o singură constantă, viteza luminii, și credinciosul judecă valoarea relativă a oricărei idei în funcție de o singură constantă, Dumnezeu. Discernământul este limpede numai atunci când leagă totul de Absolutul Etern. Astfel, în vreme ce inteligența poate să se joace la nesfârșit cu ideile, discernământul întreabă: “Să fie aceasta înțelepciune? Să vină de la Dumnezeu?”

Adevăratul discernământ nici măcar nu este produsul rațiunii. Este intuiție sufletească. Rațiunea, chiar și raportată la cele mai înalte puncte de referință, este nesigură în comparație cu inspirația venită de la superconștient. **Pentru a discerne cu claritate, mai întâi meditează. Cere-i lui Dumnezeu să-ți călăuzească înțelegerea.**

Afirmație

Cu hotărâre îmi înăbuș capacitățile, pentru ca mintea să-mi fie deschisă la călăuziri înțelepte ale sufletului meu.

Rugăciune

Călăuzește-mă, Doamne, Dumnezeule, ca în toate lucrurile să vad voința Ta, pentru că știu că doar prin voința Ta toate lucrurile ajung la perfecțiune.

29. Renunțarea

Renunțarea înseamnă să întoarcem spatele lucrurilor neesențiale, pentru a-i putea acorda întreaga atenție lui Dumnezeu. Putem privi renunțarea ca o investiție care, inițial, poate să pară o pierdere, dar care cu timpul îi înmulțește de multe ori valoarea inițială. Cel mai mic dar pe care i-L facem lui Dumnezeu ni se întoarce, cu binecuvântări divine, înmiit. Renunțarea nu înseamnă nimic mai puțin decât dăruirea lui Dumnezeu a propriei ființe.

Renunțarea vine din inimă. Nu este vorba despre ceea ce porți ori despre regulile exterioare pe care le aplici. Când renunți la tot pentru Dumnezeu, păstrezi această renunțare ca pe un secret scump între tine și El. Așadar, toate dorințele tale, toate năzuințele tale îi sunt dedicate exclusiv Lui.

Afirmație

Resping farmecele ispititoare ale acestei lumi, cu baloanele ei irizate, gata să se spargă în orice moment. Uite unde zbor: deasupra munților înalți. Sunt liber! Sunt liber!

Rugăciune

Doamne, Dumnezeule, ajută-mă să înțeleg că în nici o experiență exterioară nu voi putea găsi împlinirea. Toate cele după care a tânjit inima mea mă așteaptă întru Tine.

30. Nevătămarea

Nevătămarea este o regulă fundamentală în viața spirituală. Ea înseamnă în primul rând o atitudine a minții. În exterior, nu poți evita să provoci vătămări – de exemplu, insectelor zburătoare când mergi cu mașina. Răul pe care îl faci, pe de altă parte, dorindu-le raul altor persoane, le afectează nu numai pe acestea, ci mai ales pe tine însuși. Din punct de vedere spiritual, o atitudine negativă te desparte de armonia unității cu viața.

Nevătămarea, pe de altă parte, îmbracă această unitate și este, la rândul ei, susținută de ea. Nevătămarea este o forță puternică pentru victorie, deoarece atrage cooperarea întregului univers, în care a face rău întâmpină o rezistență nesfârșită.

Afirmație

Le trimit ploaia binecuvântărilor tuturor celor ale căror inimi au nevoie de tămăduire și care, până acum, au cunoscut numai ura.

Rugăciune

Mama Sfântă, când alții încearcă să-mi facă rău, dă-mi înțelepciunea să văd că victoria sta în binecuvântarea lor, nu în răzbunare. Dacă răspund cu furie, eu pierd, chiar dacă a mea este victoria exterioară, pentru că înlăuntru eu voi fi rănit cu adevărat. Însă, dacă răspund cu binecuvântări loviturilor lor, voi rămâne de-a pururea în siguranță între zidurile de neclintit ale păcii mele interioare.

31. Concentrarea

Concentrarea este secretul succesului în orice întreprindere. În lipsa concentrării, gândurile, energia, inspirația, hotărârea – toate forțele tale interioare – se risipesc. **Concentrarea reprezintă focalizarea calmă a întregii tale atenții asupra scopului imediat următor.** Concentrarea înseamnă mai mult decât efort mental: înseamnă canalizarea sentimentelor inimii tale, a credinței tale și a aspirațiilor tale **profunde spre orice ai face.** În acest fel, până și lucrurile mărunte ale vieții pot ajunge pline de sens.

Afirmație

Orice aș face în viață, acord întreaga mea atenție acestui lucru. Asemenea unui fascicul laser, ard toate problemele și toate piedicile cu care mă confrunt!

Rugăciune

Ajută-mă să Te văd, Doamne, Dumnezeule, așa cum te înfățișează Scripturile:” cel mai Milostiv”. **Ajută-mă să-mi concentrez asupra Ta privirea, dragostea, aspirațiile, întreaga mea ființă.**

32. Extinderea propriei persoane

Extinderea propriei persoane reprezintă esența tuturor aspirațiilor. De ce căutăm să posedăm lucruri? Deoarece, prin achiziționarea lor, credem că ne vom extinde stăpânirea. De ce căutăm să învățăm mai mult? Deoarece credem că, prin extinderea cunoștințelor, ne extindem capacitatea de înțelegere. Și de ce căutăm în permanență experiențe noi? Deoarece credem că, prin intermediul lor, ne vom extinde conștientizarea. Când întinzi o bucată de aluat, nu devine doar mai întins ci și mai subțire. La fel de frecvent este cazul în care ne extindem mintea numai către exterior. Tinzând foarte departe în exterior, sacrificăm profunzimea vieții noastre.

Extinderea propriei persoane, la care întreaga viață aspiră este cea a spiritului: o **extindere a compasiunii, a dragostei, a conștientizării, care vin din simțirea prezenței lui Dumnezeu pretutindeni.**

Afirmație

Mă simt pe mine însămi în paraiele curgătoare, în zborul păsărilor, în vântul șuierător de deasupra munților, în dansul fragil al florilor într-o adiere. Renunțând la eul meu mic și egotic, mă extind pretutindeni cu marele Eu al sufletului meu!

Rugăciune

Slăvit Spirit din tot ceea ce există! **Ajută-mă în nimicnicia mea să mă descopăr una cu tot ceea ce există!**

33. Generozitatea

Majoritatea oamenilor consideră generozitatea simplul gest de a le oferi beneficii materiale celorlalți. Cu toate acestea, mai important și mai aducător de satisfacții este un spirit generos: **bunăvoința de a-l lăsa pe celălalt să strălucească**, chiar dacă aceasta înseamnă că tu însuși să fii eclipsat; **bucuria adusă de câștigul său**, chiar dacă aceasta înseamnă o pierdere personală pentru tine însuși; **grija pentru siguranța celuilalt**, chiar dacă, printr-un accident, proprietatea ta a fost distrusă.

Generozitatea înseamnă, mai presus de orice, **recunoașterea faptului că tot ceea ce avem și suntem îi aparține numai lui Dumnezeu și că El este Cel care împarte totul după voia Lui.**

Afirmație

Sunt fericit pentru norocul tuturor, chiar mai mult decât pentru al meu, pentru că în fericirea mea pentru ei rezidă libertatea lăuntrică.

Rugăciune

Tot ceea ce am și ceea ce sunt îți aparține Ție. Mama Sfântă, fă cu acestea după cum Ți este voia!

34. Vioiciunea

În viață există două curente: unul care te poartă în jos, către inconștient; celălalt te poartă în sus către conștientul cosmic. Primul este un impuls născut din senzația familiarității trecute. Viața, asemenea unui lotus, evoluează din tina conștiinței inferioare către lumina conștiinței divine. Subconștient, ne imaginăm pe noi înșine simțindu-ne confortabil în privința stadiilor pe care le-am traversat până acum, dar nu suntem întotdeauna prea pregătiți pentru aventură continuării creșterii!

Al doilea curent din viață este impulsul sufletului. Nu putem găsi fericirea întorcându-ne în tină. Împlinirea rezidă numai în înălțarea către conștiința divină perfectă. Pentru a realiza aceasta, trebuie să fim vioi în tot ceea ce facem. Deoarece în fluxul conștientizării tot mai mari rezidă bucuria pe care o căutăm cu toții.

Afirmație

Sunt treaz! Plin de energie! Entuziast! Acord întreaga mea vioiciune fiecărui lucru pe care îl fac, știind că în conștiința absolută Îl voi găsi pe Dumnezeu.

Rugăciune

Lasă-mă să mă rog întotdeauna cu atenție vooaie, trează prezenței Tale care mă ascultă, știind că Tu îmi auzi și cea mai slabă șoaptă a gândurilor!

35. Inspirația

Inspirația este de două feluri: redescoperirea sau rearanjarea gândurilor care există deja în subconștient și apariția bruscă a unor noi gânduri sau a unor noi intuiții venite din superconștient. Fără îndoială, această inspirație superioară este mai de dorit decât cea inferioară, deoarece se bazează pe adevăr, nu pe imaginație.

Pe de altă parte, nu este întotdeauna ușor să recunoști care este deosebirea dintre inspirația inferioară și cea superioară, mai ales când inspirația inferioară este însoțită de emoții. Când apare inspirația, primește-o cu o dragoste calmă și vezi dacă, neatinsă de emoții, impulsul ei devine mai puternic sau mai slab. Dragostea este apa care hrănește adevărata inspirație.

Afirmație

Îmi înalt gândurile către calmul lăuntric; în calm primesc inspirația de la Eul meu superior.

Rugăciune

O, Spiritule, Tu ești adevărul. În Tine stă împlinirea fiecărei nevoi a mea. **Inspiră-mă acum, Doamne, Dumnezeule! Arată-mi calea pe care trebuie să o urmez din cele multe care mi se deschid în față!**

36. Puterea

Puterea este un atribut al lui Dumnezeu. Oamenii asociază adeseori cuvântul putere cu ambiția fără scrupule și cu dominația asupra celorlalți. Însă puterea este greșit direcționată dacă este exercitată asupra altora cu scopuri egoiste și este greșit folosită dacă este exercitată fără grijă față de binele celorlalți. Înțelegă așa cum se cuvine, **puterea este capacitatea de a ne stăpâni propriile energii** mai presus de toate pentru propria noastră transcendență, dar și pentru binele celorlalți. O astfel de putere este importantă pentru evoluția spirituală.

Mulți oameni își imaginează că dezvoltarea spirituală se manifestă sub forma unui gen de amabilitate excesiv de dulce. Însă sfinții sunt oameni cu o enormă putere interioară, în fața cărora adeseori ceilalți tremură! Însă puterea lor este destinată numai binelui. Rădăcinile ei sunt îngropate adânc în solul dragostei pure.

Afirmație

A mea este puterea universului, călăuzită pentru trezirea mea și pentru trezirea altor suflete adormite!

Rugăciune

Ajută-mă să simt că puterea Ta trece prin venele mele, îmi străbate gândurile și îmi aprinde sentimentele nobile de dragoste pentru Tine!

37. Înțelepciunea

Adeseori auzim expresia “mai trist, dar mai înțelept”. Aceasta este marca înțelepciunii lumești, pe care oamenii o echivalează cu dezamăgirea. Pe bună dreptate, **speranțele lumești, mai devreme sau mai târziu, sfârșesc cu dezamăgire și uneori cu o mare durere.**

Însă nu așa stau lucrurile și în cazul înțelepciunii divine! Pe calea spirituală, expresia ar trebui să fie “mai fericit și mai înțelept”! Pentru că **adevărată înțelepciune omenească înseamnă recunoașterea cel puțin a căii care te scoate din dezamăgire, ducându-te către lumină și adevăr.**

Înțelepciunea divină este însăși Omniștiința. Într-o asemenea înțelepciune nu există nici o umbră de durere, ci doar fericire absolută, fericire infinită, fericire eternă!

Afirmație

Învățând lecțiile pe care mi le dă viața, evoluez către o bucurie și o libertate tot mai mari.

Rugăciune

Îți sunt recunoscător, Doamne, Dumnezeule, pentru fiecare încercare pe care mi-o trimiți. De fiecare dată când mă poticnesc, ajută-mă să învăț. De fiecare dată când slăbiciunea mea omenească mă face să cad, ajută-mă să devin mai puternic. Ajută-mă să găsesc în spatele fiecărei dureri înțelepciunea Ta calmă și reconfortantă.

38. Bucuria

Adevărata bucurie nu este o stare emoțională. Nu este ceea ce simți când îți este îndeplinită vreo dorință sau atunci când totul merge, în sfârșit, bine. Este ceva lăuntric; este ceva care ține de suflet. La început, poate să fie cultivată, dar nu reacționând emoțional la lucrurile exterioare.

Nu te lasa purtat de valuri alternative de succes și eșec. Nu te alătura, în entuziasmul lor, al cumpărătorilor și vânzătorilor din bazarul acestei lumi. **Fii calm înlăuntrul tău, statornic și vesel în pofida tuturor câștigurilor și a pierderilor din viață. Pe urmă, prin meditație calmă, profundă, simte bucuria sufletului. Păstrează această bucurie în toate activitățile tale. Nu o limita, las-o să crească, până când mica ta bucurie devine bucuria lui Dumnezeu.**

Afirmație

Sunt **statornic și vesel** tot timpul. Știu că bucuria nu există în afara mea, ci înlăuntrul meu.

Rugăciune

În calmul meditației, în centrul păcii mele lăuntrice, ajută-mă să îți simt prezența emoțională și aducătoare de bucurie.

39. Încrederea în sine

Încrederea în sine, așa cum este înțeleasă în mod normal, readuce în minte imaginile generalilor de armată și a eroilor Vestului Sălbatic – oamenii care, pe scurt, știu să fie stăpâni pe ei înșiși. Insa alternativele pe care ți le pune în față viața sunt cu mult mai complexe de obicei.

Încrederea în sine pe calea spirituală este cu totul altceva. Înseamnă încredere în eul tău lăuntric, nu în ego. Înseamnă să trăiești înlăuntru, să trăiești prin adevăr, nu prin opinii. **Înseamnă să trăiești prin ceea ce vrea Dumnezeu, nu prin ceea ce vor oamenii.** Prin urmare, înseamnă să trăiești după credință, știind cu certitudine că, deși omul este supus greșelilor, Dumnezeu este infailibil.

Afirmație

Trăiesc cu certitudinea adevărului lăuntric al lui Dumnezeu. **În eul meu lăuntric, și nu în opiniile celorlalți sta adevărata victorie.**

Rugăciune

Ce contează dacă oamenii mă acuză? Ce importanță au aplauzele lor? Trăiesc pentru a fi pe placul Tău, Doamne, Dumnezeule, încrezător că, atunci când Tu ești cu mine, sunt apărat, chiar și de o hoardă de dușmani.

40. Conștientizarea

Conștientizarea devine tot mai profundă cu cât este mai concentrată asupra ei înseși. Însă, cu cât interesele cuiva se extind mai mult către lumea exterioară, cu atât mai subțire devine linia de comunicare cu conștientizarea sa.

Atunci când conștiința îți este concentrată asupra lucrurilor exterioare, atunci capătă acele caracteristici pe care le atribuie acestor lucruri. De exemplu, bijuterii au ochii strălucitori. Oamenii care nu au sentimentul valorilor spirituale au ochii morți. Omul trebuie să învețe să-și mute centrul de atenție de la lucrurile “de care” este conștient la cele “cu care” este conștient. Trebuie să devină mai conștient la “sursa” conștientizării sale, la centrul său cel mai profund: Dumnezeu. Prin aceasta conștientizare, bucuria față de lumea înconjurătoare devine de o mie de ori mai mare.

Afirmație

Văd lumea cu ochii calmului și ai credinței. Pentru că știu că, așa cum îi văd pe ceilalți, așa voi deveni eu însumi.

Rugăciune

Insuflă-mi, până în miezul ființei mele, bucuria Ta. Ajută-mă să fiu conștient de Tine, Doamne, Dumnezeule, în tot ceea ce văd.

41. Gândirea pozitivă

Devenim ceea ce gândim. **Și ceea ce gândim devin și viața și împrejurările ei.** Din conștiința divină ne vin răspunsurile tuturor întrebărilor și soluțiile tuturor problemelor. Confuzia domnește în conștiința noastră inferioară.

Gândește pozitiv în tot ceea ce faci, deoarece în acest fel te ajuți să te armonizezi cu fluxul divin. **Toate lucrurile armonioase și benefice sunt atrase către cel care este armonizat lăuntric cu dumnezeirea.** Gândirea pozitivă, combinată cu sentimentul armonizării cu divinitatea, nu este niciodată îngâmfată, deoarece își trage puterea nu din ego, ci din bucuria dumnezeiasca dinlăuntrul său.

Afirmație

Viața mea exterioară este reflectarea gândurilor mele interioare. Plin de bucurie dumnezeiască, exprim bucuria și armonia lui Dumnezeu în tot ceea ce fac.

Rugăciune

Atunci când Tu ești aproape, Doamne, Dumnezeule, problemele nu pot exista. Dă-mi puterea să Te port întotdeauna în inima mea.

42. Umorul

Un simț al umorului bine dezvoltat este un mijloc eficient pentru a-ți păstra simțul perspectivei pe parcursul încercărilor și greutăților vieții. Neluând lucrurile prea în serios îți cultivi non-atașamentul.

Cu toate acestea, nu ar trebui să râzi prea mult, deoarece, astfel, mintea își pierde profunzimea, iar atitudinea ta față de viață devine superficială. Prin urmare, trebuie să dobândești un simț al perspectivei chiar și în ceea ce privește umorul. Cel mai bun mijloc pentru aceasta este să împărtășești râsul cu Dumnezeu; să râzi cu sentimentul lăuntric al bucuriei Lui. Nu râde niciodată "de" oameni, ci "cu" ei. Pentru că umorul trebuie să fie generos, și atunci toată lumea va râde alături de tine.

Afirmație

Prin râs îmi amintesc toate greșelile. Mă bucur atunci când, râzând, râd și de mine!

Rugăciune

Ajută-mă, Doamne, Dumnezeule să mă bucur de comedia vieții, cu Tine și, aceasta să îmi amintească, că adevărata sănătate mintală există numai prin Tine!

43. Constanța

Mulți oameni confundă progresul cu mișcarea și cu schimbarea exterioară. Astfel, cu cât pot să stârneasă mai multă pulbere de entuziasm, cu atât se simt mai eficienți! Cu cât pot să intre mai mult într-o stare de exuberanță când lucrurile merg bine, cu atât mai bine, își imaginează ei, au mers toate. Iar răspunsul lor la orice cădere este să caute ceva care să le producă, din nou, o stare de exaltare. O asemenea viață este ca și cum ai merge cu mașina pe un drum brăzdat adânc de fâgașe; mișcarea se desfășoară la fel de mult în sus și în jos cât se desfășoară înainte.

În cazul constanței, progresul este o linie dreaptă, nu șerpuită. Pe de altă parte însă progresul trebuie să însemne înțelegere progresivă. Constanța conferă claritate a percepției, care este abilitatea de a vedea lucrurile așa cum sunt în realitate, nedistorsionate de dispoziția emoțională.

Afirmație

Nu sunt impresionat de câștig și de pierdere. În oglinda calmă a înțelegerii mele se reflectă lumina Ta.

Rugăciune

Când mă bucur, Doamne, Dumnezeule, să mă bucur întru Tine. Iar când sufăr, ajută-mă să văd întotdeauna prin negură lumina Ta!

44. Acceptarea

Una din lecțiile cele mai dificile din viață este să înveți să accepți lucrurile așa cum sunt. Cât de multă energie pierdem încercând să ne dorim să fi îndepărtat inevitabilul! “” Dacă nu s-ar fi întâmplat asta!” “Dacă aș fi putut să ajung la timp!” Toți aceștia “dacă” și “ar fi putut fi” din viață ne împiedică să ne confruntăm în mod realist cu ceea ce se petrece.

Acceptarea vine din cunoașterea faptului că realitatea rezidă în noi înșine și că tot restul este un vis. Acceptarea acestei unice realități face că tot restul să fie acceptabil. **În loc să înveți să te pui de acord cu o mie și una de provocări individuale, fă efortul suprem de a-l accepta necondiționat pe Dumnezeu în inia ta.** Acceptă tot ceea ce vine în viață ca venind numai de la El.

Afirmație

Accept cu imparțialitate calmă tot ceea ce-mi aduce viața. Liber în inima mea, nu sunt condiționat de nici o circumstanță exterioară.

Rugăciune

Aruncă lumina Ta, care destramă iluziile, asupra cotloanelor ascunse ale sentimentelor din inima mea, să nu-mi rămână pe undeva, fără să-mi dau seama, un loc în care să nu Te accept. Dacă greșesc, întărește-mă să-Ți accept disciplina, căci doar în voia Ta stă fericirea pe care o caut!

45. Deschiderea

Deschiderea poate să fie mare virtute, dar numai când este manifestată cu discernământ. **A fi deschis ideilor greșite sau oamenilor care ar putea să-ți facă rău ar fi o prostie. Pentru că nu prin deschidere poate fi înfrântă greșeala, ci prin dragoste.**

Deschiderea minții este o virtute atunci când se concentrează asupra dorinței de adevăr. Deschiderea inimii este o virtute atunci când se concentrează pe dragostea de Dumnezeu. Însă, atât mintea, cât și inima au nevoie de filtre pentru a elimina ceea ce nu este adevăr și ceea ce nu vine de la Dumnezeu. Putem face acest lucru cerând aprobarea prezenței divine la orice ne-ar apărea în cale. Trebuie să fim permanent deschiși adevărului și lui Dumnezeu și totdeauna închiși sau cel puțin indiferenți la greșeală și iluzie.

Afirmație

Mintea mea este deschisă adevărului, indiferent care este sursa lui. Afirmatiile adevărate rămân valide, chiar dacă sunt aruncate la mânia.

Rugăciune

Mama Sfântă, fă-mă să-ți aud armoniile pretutindeni: în paraiiele șipotitoare, în cântecul privighetorilor – da, până și în vuietul traficului orașului! În spatele tuturor zgomotelor pământești, fă-mă să aud numai vocea Ta!

46. Vigoarea morală

Lipsa de vigoare morală subminează voință și face intelectul asemenea unui burete, gata să absoarbă atitudinile la modă ale momentului. Oamenii cu un intelect dezvoltat suferă adeseori de “complexul lui Hamlet”: imposibilitatea de a lua vreo decizie sau de a se angaja la ceva anume. Își justifică decizia zicând: “Vreau să fiu drept față de toate părțile”. Însă chiar și o acțiune imperfectă este mai bună decât lipsa de acțiune.

Când crezi ceva, ține-te de lucrul acela! Când crezi în cineva, stai alături de omul acela! Un asemenea angajament personal loial este o lege superioară celei a “luării în considerare a tuturor părților”. Energia este necesară pentru a realiza orice în viață. Cu vigoare morală, toate lucrurile sunt posibile. Însă, în lipsa ei, rezultatul fiecărei acțiuni este eșecul.

Afirmație

Deciziile pe care le iau în viața vin din lăuntru meu, din ceea ce simt eu că este drept. Sunt devotați adevărului și canalizării lui în exterior, către lume.

Rugăciune

Mama Sfântă, cu fiecare acțiune a voinței mele, fă-mă să exprim vitalitatea Ta divină, adevărul Tău divin, perfecțiunea Ta. Ajută-mă să Te slujesc numai pe Tine sau să mor încercând!

47. Perseverența

“Loialitatea”, obișnuia să spună deseori marele meu maestru spiritual, “este prima lege a lui Dumnezeu”. Majoritatea oamenilor sunt nestatornici. Își schimbă slujbele, soții sau soțiile, prietenii, credințele, ideile – nu datorită vreunei evoluții a conștientizării, ci, pur și simplu, din lipsă de perseverență.

Trebuie să fii loial principiilor tale și să nu-ți permiți să fii stăpânit de sentimente. Să fii loial celorlalți și scopului propus în viața – **nu din motive sentimentale**, ci în numele principiului – este calea progresului divin. Perseverența poate fi dificilă, pentru că, în fiecare lucru pe care îl întreprinzi, există o anumită măsură de rutină plictisitoare. Prin urmare, nu te lăsa stăpânit de simpatii și antipatii, ci fă tot ceea ce trebuie să faci. Dacă este drept, nu lasa nimic să se interpună până nu închei ceea ce ți-ai propus.

Afirmație

Voi termina ceea ce mi-am propus înainte să încep altceva. Cuvântul meu este legământul meu. Și la fel este și hotărârea mea.

Rugăciune

Cu toate că himerele distracției (N.B. sau altei preocupări deșarte; rătăcirii) mă cheamă să las deoparte și să slăbesc hotărârea devotamentului, ține-mă hotărât pe calea mea, Doamne, Dumnezeule. Scopul meu în viața ești Tu!

48. Recunoștința

Recunoștința este modul de a oferi înapoi energie pentru energia primită. Numai hoțul ia fără să plătească pentru ceea ce primește. Iar cel care acceptă un gest de bunăvoință fără să răspundă cu recunoștință, ca și cum gestul de recunoștință ar fi reprezentat un drept care i se cuvenea, îl înjosește și pe cel care oferă și pe el însuși. Îl înjosește pe cel care oferă deoarece lipsa lui de recunoștință insinuează faptul că gestul de bunăvoință a fost determinat de motive egoiste; și se înjosește pe sine însuși deoarece, neoferind ceva la rândul lui, întrerupe cercul creativității, în lipsa căruia fluxul de prosperitate, atât materială cât și spirituală, este blocat.

Nu accepta nimic înlăuntrul tău, pentru tine însuși, ci oferă totul lui Dumnezeu. Nu te lasa cumpărat prin gesturile de bunăvoință ale celorlalți. Fii recunoscător, mai presus de toate, în sufletul tău, binecuvântându-i sau rugându-te pentru ei. Arată-ți recunoștința în primul rând față de Dumnezeu, deoarece numai de la El vin toate binecuvântările adevărate.

Afirmație

Îi aduc mulțumiri, celui care oferă, pentru fiecare dar și Celui Preamărit, Care oferă și Care Se află în spatele tuturor lucrurilor pe care le primesc. Recunoștința mea se înalță cu slăvirea devotamentului către tronul Omniprezentei.

Rugăciune

Îți mulțumesc, Ție, Doamne, Dumnezeule, pentru toate lucrurile cu care m-ai binecuvântat. Și, mai presus de orice, Îți mulțumesc Ție pentru dragostea Ta!

49. Nemurirea

Nu ești corpul tău. Nu ești gândurile tale, dorințele tale, personalitatea ta schimbătoare. Corpul tău are o anumită vârstă, dar tu însuși nu ai nici o vârstă! Corpul tău poate să obosească sau să nu se simtă bine, dar tu însuși, sufletul neobosit, nu poți obosi, nu poți cunoaște boala!

Spune-ți întotdeauna: “Sunt un copil al eternității!” Nu te lasa identificat cu forma ta exterioară, nici cu schimbarea, ci trăiește în afara timpului. Identificarea noastră cu schimbarea este cea care creează iluzia trecerii timpului. Simte faptul că, în ciuda tuturor schimbărilor exterioare, tu, sufletul nemuritor, rămâi același. Însă moartea nu va fi altceva decât o nouă schimbare; nu te lasa identificat cu ea. Apoi când moartea va veni, te vei înalta cu eterna libertate!

Afirmație

Sunt copilul eternității! Nu am vârstă. Sunt spiritul neschimbător din miezul tuturor schimbărilor!

Rugăciune

Indiferent încotro se îndreaptă corpul meu exterior, fă-mă să simt prezența Ta neschimbată înlăuntrul meu. Oriunde m-ar duce gândurile, fă-le să se întoarcă întotdeauna, asemenea fiului rătăcitor, pentru a-și găsi odihna întru Tine.

50. Simțul practic

Mulți căutători spirituali și alți oameni mânați de idealuri înalte pierd din vedere necesitatea de a face practic idealismul lor. Mulți chiar resping ofensați ideea că încearcă să pună în practică un ideal – ca și cum însuși efortul de a face acest lucru ar însemna, pe undeva, să-i reducă puritatea!

Însă Dumnezeu nu este un visător nefolositor! Dacă universul nu ar fi fost menținut într-un echilibru perfect, atunci haosul, nu armonia, ar fi fost starea lui caracteristică. Și noi trebuie să dăm dovadă de spirit practic în idealismul nostru. Viața, pentru a se afla într-o permanentă stare de expansiune, trebuie să se afle în căutarea adevărului. “Va da roade?” este întrebarea preliminară celei “Este adevărat?”. Testul unui ideal este valoarea sa practică. Prin spirit practic, ne maturizăm pornind de la starea de visare inactivă pentru a deveni emisarii adevărului.

Afirmație

Cu toate că spiritul meu se înalță în cerurile conștiinței, picioarele și mâinile muncesc, aici, pe pământ, pentru a face adevărul real pentru toți.

Rugăciune

Doamne, Dumnezeule, nu-mi lăsa gândurile să mă înalțe la norii frumoși ai posibilităților imaginate decât dacă-mi dai și puterea de a-mi materializa visurile!

51. Aducerea aminte de Dumnezeu

A-ți aduce aminte de Dumnezeu înseamnă nu numai să te gândești tot timpul la El, ci și să-ți dai seama că a-l descoperi înseamnă un act de adevărată aducere aminte. Pentru că de la El am venit. Când norii iluziilor ni se risipesc din minte, ceea ce va rămâne va fi ceea ce a existat întotdeauna ascuns în spatele norilor: soarele strălucitor al conștiinței divine!

Nu trebuie să te încordezi, nu trebuie să te forțezi mental să te gândești la Dumnezeu. Trebuie să știi că a fost al tău întotdeauna – mai apropiat decât cele mai apropiate gânduri și sentimente, mai apropiat decât rugăciunile înșele pe care le îndrepti către El! Nu gândi numai “despre” El; gândește-te “la” El! Împărtășește-ți cu El sentimentele trecătoare, cele mai zadarnice fantezii. Vorbește cu El. Exersează-I prezenta – la început poate numai un minut pe zi, apoi câteva ore pe zi și apoi tot timpul.

Afirmație

Voi trăi aducerea aminte a ceea ce sunt în realitate: extaz infinit! Dragoste infinită!

Rugăciune

Doamne, Dumnezeule, Tu ești întotdeauna cu mine. Ajută-mă să simt, în spatele gândurilor mele, inspirația Ta; în spatele fiecărei emoții, calmul Tău, dragostea Ta care transformă totul!

52. Obiectivitatea

Oamenii spun adeseori despre cinism că este însemnul realismului. De fapt, într-un univers lipsit de un centru vizibil, este justificabil să-ți formezi o înțelegere a lui pornind de la orice punct de reper care poate fi conceput. Totuși, această înțelegere nu va reflecta decât cine și ce ești tu însuși. Vederea din străfunduri duce lipsa perspectivei care poate fi dobândită numai din înălțimi. De pe vârful muntelui, toate lucrurile sunt vizibile la adevăratele lor proporții.

Străduiește-te întotdeauna să fii un canal pentru gândurile și aspirațiile înalte. Nu coopera niciodată cu ceea ce este mărunț și rău. Amintește-ți, universul este, pentru oricare ființă umană, atât o oglindă cât și o afirmație. Cel care nutrește gânduri înalte va fi el însuși înnobilit.

Afirmație

Voi vedea bunătatea în toate lucrurile. Voi privi lumea din jurul meu nu din adâncul legăturii cu materia, ci de pe înălțimile aspirației spre divin.

Rugăciune

Doamne, Dumnezeule, universul a fost făcut după perfecțiunea imaginată de Tine. Ajută-mă să scot la iveală această imagine și în alții, binecuvântându-i întru dragostea Ta!

Despre autor

(din cartea *Meditația pentru începători*)

J. Donald Walters (Swami Kriyananda) a fost, începând din 1948, un discipol direct al lui Paramhansa Yogananda, autorul al lucrării clasice *Autobiografia unui yogin*. J. Donald Walters a împărtășit mai multor milioane de oameni învățăturile lui Yogananda și a ajuns să fie recunoscut el însuși ca autoritate în domeniul vieții spirituale. Învățăturile sale îmbracă mai multe forme: cărți și articole, prelegeri și muzică. Compozițiile sale muzicale depășesc un total de 300 de piese, dintre care multe sunt disponibile pe CD-uri și casete.

J. Donald Walters a scris peste șaiszeci de cărți, care au fost publicate în peste treisprezece limbi, într-o sută douăzeci de ediții străine. Printre titluri se numără *Superconștiința: Un ghid pentru Meditație* (Warner Books); *Afirmații pentru auto-tămăduire: Ananda Yooga pentru o mai mare conștientizare și Cursul Ananda Yoga pentru auto-realizare*.

J. Donald Walters este fondatorul și liderul spiritual al Ananda World Brotherhood Village, o comunitate spirituală viguroasă situată în apropiere de Nevada City, California, precum și al unui număr de șase ramuri ale comunității Ananda, situate pretutindeni în Statele Unite și în Europa.