

1

POURQUOI LES AFFIRMATIONS FONCTIONNENT



LA PAROLE DE L'HOMME EST À LA MESURE DE L'ESPRIT qui vit en lui. Les paroles prononcées sont des sons provoqués par les vibrations des pensées; les pensées sont des vibrations émises par l'ego ou par l'âme. Chaque mot que vous prononcez devrait être animé des vibrations de l'âme. Les paroles d'un homme sont dépourvues de vie s'il ne prend pas la peine de les imprégner de force spirituelle. Le bavardage, l'exagération ou l'hypocrisie donnent à vos paroles l'impact que l'on aurait avec un jouet d'enfant tirant des boulettes de papier mâché pour toutes munitions. Les discours comme aussi les prières de personnes qui sont des moulins à paroles ou qui restent dans le vague ne produiront probablement

Affirmations scientifiques de guérison

pas de changements bénéfiques sur le cours des événements. Les paroles d'un homme devraient témoigner non seulement de la vérité qu'il porte en lui, mais également de son degré de compréhension et de réalisation. Les discours auxquels la force de l'âme fait défaut sont pareils à des cosses de haricots vides.

LA PUISSANCE SPIRITUELLE
DE LA PAROLE HUMAINE

Les paroles imprégnées de sincérité, de conviction, de foi et d'intuition sont comme des bombes vibratoires, hautement explosives, qui, une fois déclenchées, pulvérisent tous les écueils et créent le changement désiré. Évitez de dire des mots déplaisants, même s'ils sont vrais. Les paroles ou les affirmations sincères répétées consciemment en y mettant le cœur et la volonté ne manqueront pas de mettre en mouvement la Force vibratoire cosmique omniprésente qui vous aidera à résoudre vos difficultés. Faites appel à cette Puissance avec une confiance infinie, en écartant le moindre doute ; autrement, la flèche de votre attention sera déviée de sa cible.

Pourquoi les affirmations fonctionnent

Après avoir planté dans le sol de la Conscience cosmique la graine vibratoire de votre prière, ne la déterrez pas à tout bout de champ pour voir si elle a déjà germé ou pas. Donnez l'occasion aux forces divines de travailler sans être interrompues.

LE POUVOIR DE L'HOMME, DON DE DIEU

Rien n'est plus grand que la Conscience cosmique ou Dieu. Son pouvoir dépasse de très loin celui de l'esprit humain. Ne cherchez que Son aide. Mais ce conseil ne signifie pas que vous devez être passif, inerte ou naïf, ni que vous devez minimiser le pouvoir de votre propre esprit. Le Seigneur aide ceux qui s'aident eux-mêmes. Il vous a donné la force de volonté, la concentration, la foi, la raison et le bon sens afin que vous en fassiez usage lorsque vous vous débattiez dans vos afflictions physiques ou mentales ; vous devriez employer tous ces pouvoirs tout en faisant appel à Lui en même temps.

Tandis que vous formulez vos prières ou vos affirmations, soyez toujours bien convaincus que vous utilisez *vos propres* pouvoirs, mais n'oubliez pas qu'ils

Affirmations scientifiques de guérison

vous sont *donnés par Dieu* afin de vous guérir ou de soigner les autres. Ayez recours à Son aide ; mais réalisez que c'est vous-même, Son enfant bien-aimé, qui utilisez Ses cadeaux de volonté, d'émotion et de raison pour surmonter toutes les embûches de la vie. Il convient de trouver un équilibre entre la conception médiévale selon laquelle on dépendrait entièrement de Dieu et l'attitude moderne selon laquelle on pourrait s'en remettre exclusivement à soi-même.

DU BON USAGE DE LA VOLONTÉ,
DU SENTIMENT ET DE LA RAISON

Selon les affirmations que nous employons, notre attitude mentale doit être différente ; les affirmations de volonté, par exemple, devraient s'accompagner d'une forte détermination. Celles ayant trait aux sentiments nécessitent de l'ardeur tandis que les affirmations de l'ordre de la raison doivent être guidées par une compréhension lumineuse. Quand vous soignez autrui, choisissez une affirmation qui conviendra au tempérament volitif, imaginatif, émotif ou réfléchi de votre patient. Pour toutes les affirmations, c'est l'intensité

Pourquoi les affirmations fonctionnent

de l'attention qui prime. Cependant, la continuité et la répétition ont également une importance considérable. Cent fois sur le métier, remettez votre ouvrage. Imprégnez vos affirmations de dévotion, de volonté et de foi. Répétez-les sans cesse et répétez-les encore avec intensité. Ne vous préoccupez pas des résultats ; ceux-ci viendront tout naturellement couronner vos efforts.

Durant le processus physique de guérison, l'attention ne devrait pas être portée sur la maladie, de peur que la foi ne faiblisse, mais sur les pouvoirs illimités de l'esprit. Si l'on s'efforce de surmonter mentalement la peur, la colère, les mauvaises habitudes et ainsi de suite, la concentration devrait se porter sur la qualité opposée : autrement dit, la peur se guérit en prenant conscience de la bravoure, la colère par la paix, la faiblesse par la force et la maladie par la santé.

LA RESPONSABILITÉ MENTALE
DES MALADIES CHRONIQUES

En tentant de guérir, la personne se concentre souvent sur l'emprise de la maladie et son pouvoir plutôt que sur la possibilité de guérir, permettant à la

TABLE DES MATIÈRES

1^e PARTIE

THÉORIE DE LA GUÉRISON

1. POURQUOI LES AFFIRMATIONS FONCTIONNENT	3
La puissance spirituelle de la parole humaine.....	4
Le pouvoir de l'homme, don de Dieu	5
Du bon usage de la volonté, du sentiment et de la raison	6
La responsabilité mentale des maladies chroniques	7
L'attention et la foi sont toutes deux nécessaires	9
2. LA GUÉRISON PROVIENT DE L'ÉNERGIE VITALE	11
Guérir selon la nature de chacun.....	12
Le pouvoir de l'émotion et de la volonté	14
Stimulation de l'énergie vitale	15
La vérité est la force agissante de l'affirmation.....	18
3. GUÉRIR LE CORPS, L'ÂME ET L'ESPRIT	21
Pour prévenir les maladies physiques	22
Prévenez le durcissement des artères en suivant un régime approprié.....	23
Pour prévenir les troubles de l'esprit.....	26
Pour prévenir les maladies spirituelles.....	26
Évaluation des méthodes curatives.....	28
Applications des lois divines à la matière	29
Acquérir du pouvoir sur l'énergie vitale	30
4. LA NATURE DE LA CRÉATION	33
Matière et conscience.....	34
La pensée est la vibration la plus subtile.....	35
Les expériences de l'homme à travers ses rêves.....	37

Affirmations scientifiques de guérison

Maya ou l'illusion cosmique.....	38
Les besoins d'une humanité égarée.....	38
«La sagesse est le plus grand purificateur»	39
Conscience humaine et conscience divine.....	40
S'en remettre au Pouvoir divin intérieur	41

2^e PARTIE

MÉTHODE PRATIQUE

5. TECHNIQUE D'AFFIRMATION	45
Règles préliminaires.....	45
L'inspiration de ces affirmations vient de l'âme.....	51
Étapes progressives des récitations scandées.....	52
Aum ou Amen, le son cosmique	53
Les trois centres physiologiques	54
6. AFFIRMATIONS SCIENTIFIQUES DE GUÉRISON	57
Affirmations pour la santé en général	57
Affirmations brèves	63
Affirmations mues par la force de la pensée.....	64
Affirmations brèves	65
La raison doit guider votre conduite.....	66
Affirmations mues par la volonté.....	67
Affirmations pour obtenir la sagesse	68
Affirmations brèves	71
Les lois subconscientes, conscientes et superconscientes pour obtenir le succès matériel	72
Affirmations pour obtenir le succès matériel	74
Affirmations brèves	76
Comment éliminer l'ignorance de l'âme	77
Affirmations pour obtenir le succès spirituel.....	78
Affirmations brèves	78

Affirmations pour le succès psychologique	80
Méthodes mixtes.....	81
Exercice pour améliorer la vue.....	82
Affirmations pour les yeux	82
Exercice pour l'estomac	84
Exercice pour les dents.....	84
Le Paradis intérieur	85
Méthode pour maîtriser l'énergie sexuelle.....	86
Affirmations pour la pureté	87
Guérir les mauvaises habitudes	88
Affirmations pour la liberté.....	89
Affirmations brèves	90
Prières au Père céleste.....	90
Sur l'auteur	93
Paramahansa Yogananda : Un yogi dans la vie et dans la mort	95
Prières pour la guérison divine.....	97
Ressources supplémentaires sur les techniques de kriya yoga enseignées par Paramahansa Yogananda.....	98
Publications de la Self-Realization Fellowship des enseignements de Paramahansa Yogananda	99
Autres publications de la Self-Realization Fellowship	102
Index	103