

Giorgio Cerquetti

gio.cerquetti@libero.it

IL POTERE TERAPEUTICO DELLA MEDITAZIONE

Grazie al silenzio e alla meditazione incontri la persona più importante della tua vita: TE STESSO. Dopo aver incontrato ed amato te stesso ti sarà più facile incontrare ed AMARE IL PROSSIMO TUO COME TE STESSO. Questo insegnamento di Gesù prevede che tu ami prima te stesso. L'insegnamento è chiaro: IL REGNO DEI CIELI E' DENTRO. Dentro Vuol dire non cercare fuori. Cercati dentro e ti troverai.

La meditazione è sempre un'esperienza di guarigione e miglioramento che può essere praticata in tutte le situazioni.

La parola 'medicina' e la parola 'meditazione' hanno la stessa radice.

Etimologicamente derivano dalla parola latina mederi che vuol dire curare, specificatamente misurare con la mente per curare. Mederi ha origine dall'antica parola sanscrita Medha che significa sapienza. Per molti secoli medicina indicava 'ciò che guarisce il corpo', mentre 'meditazione' indicava ciò che guarisce lo spirito. Anticamente la medicina e la meditazione era insegnate insieme dai Maestri Spirituali. Le religioni storiche con i loro rituali e le loro complesse cerimonie hanno tolto sempre più potere spirituale all'individuo ed hanno creato la netta divisione tra corpo e mente.

Il filosofo greco Platone, vissuto 4 secoli prima di Cristo, meditava e già allora criticava la separazione: "Questo è il grande errore del nostro tempo: i medici tengono separata la mente dal corpo." Le cose anche se molto lentamente stanno cambiando. La spiritualità e l'arte della guarigione che sono state vissute come realtà separate vanno ricongiunte.

PRATICA CONSAPEVOLE. Il modo più semplice per calmare la mente è la pratica consapevole della meditazione.

Droghe, alcool, tranquillanti e farmaci vari agiscono sulla mente e i loro effetti preannunciati come positivi sono solo di breve durata ed hanno diversi effetti collaterali negativi. La pratica della presenza consapevole, acquisita con la meditazione, non ha effetti negativi, agisce

terapeuticamente sulla coscienza stessa e i suoi effetti sono reali e duraturi.

La consapevolezza acquisita con la meditazione libera ed espande la coscienza, rendendola forte e capace di gestire magistralmente la confusione della mente. Chi medita ama ma sa anche porsi alla giusta distanza dagli oggetti e dagli altri corpi.

Gli altri metodi che vengono dall'esterno sono palliativi, è come soffiare su una ferita, hai un po' di sollievo ma non la guarigione.

Il potere della coscienza risvegliata naturalmente porta una chiarezza meravigliosa, una amplificata capacità di vedere e sentire sia il visibile che l'invisibile, oltre a tutti gli altri effetti benefici e calmanti.

BUONI RISULTATI. La **MEDITAZIONE** dà sempre buoni risultati terapeutici, è la strada più facile per stare bene e soprattutto non ha effetti collaterali negativi. Ogni momento e ogni luogo sono adatti per meditare. La meditazione è una vera medicina gratuita che integra bene il rapporto tra scienza, coscienza e spiritualità, agisce positivamente sulla tua vita quotidiana e la armonizza, mantiene equilibrato il rapporto costante tra sistema nervoso e sistema endocrino, in pratica favorisce l'equilibrio psicosomatico, il mantenimento della buona salute mentale e fisica. Chi medita diventa sempre più forte e sereno e fa scelte consapevoli e vantaggiose per il corpo e per la mente.

PROGRAMMA. Ci sono due programmi possibili in questa incarnazione umana: programma materiale e programma spirituale. Il primo, quello più diffuso, vede la realtà materiale principalmente attraverso il corpo, lo spirito incarnato rimane quotidianamente condizionato dai pressanti bisogni sensoriali del corpo. Il secondo, il **PROGRAMMA SPIRITUALE**, non separa mai l'insieme corpo-mente-spirito e prevede un uso consapevole e spirituale della materia visibile, il corpo, che è considerato un aggregato atomico tenuto insieme da una potente energia spirituale. Chi sceglie il secondo non nega il primo ma lo completa con la **CONOSCENZA ETERNA DELLA VITA**. Il passaggio dal primo al secondo avviene tramite la **MEDITAZIONE** e un risveglio volontario e cosciente.

La MEDITAZIONE deve diventare un vero, continuo e onesto dialogo tra te e te stesso. Quando il dialogo diventa sincero e armonico raggiungi facilmente la PACE MENTALE. Per mantenerla nel tempo continua serenamente questo dialogo interiore sincero.

LA PACE MENTALE. Una mente in pace è la vera carta di credito cosmica. Uso questo accostamento solo per rendere l'idea del grande potenziale. LA PACE MENTALE è uno stato mentale speciale, è l'unico vero grande potere mentale per muoversi in sicurezza in tutte le innumerevoli dimensioni dell'infinito. Spiega bene la Bhagavad Gita, testo spirituale che risale a 5000 anni fa: "Per chi ha conquistato la mente, la mente è la migliore amica; ma per chi non è riuscito a farlo, la mente rimarrà il suo più grande nemico." La mente umana ha due grandi poteri può BENE-DIRE o MALE-DIRE, consiglio di bene-dire pacificamente il tuo corpo, le persone che incontri e i luoghi dove vivi con buone VIBRAZIONI POSITIVE. Molti TG quotidiani male-dicono, quotidianamente, la tua casa e il metabolismo del tuo corpo raccogliendo il peggio dell'Italia e del mondo.

Oggi nel mondo miliardi di esseri umani sono stati onesti e hanno sorriso, moltissimi hanno AMATO in modo gioioso ma, per scelta dei capi, fanno notizia solo i pochi cattivi che mentono, rubano e uccidono.

Questo pianeta ha bisogno di esseri umani che siano veramente in pace con se stessi. Ogni individuo può raggiungere e mantenere la pace mentale. Questo è il contributo più potente che puoi dare a te stesso e alle persone che frequenti. Vivi sempre meglio in uno stato di pace interiore. Se inizi a meditare realizzi che non sei solo, fai parte di un movimento spirituale, naturale, pacifico e molto esteso.

Quando metti in pratica filosofia degli spiriti liberi ti senti parte di una dimensione senza capi ed intermediari. Con la pratica della meditazione starai sempre meglio e comincerai a ricordare gradualmente conoscenze che hai sempre saputo ma che nascendo, ogni volta, hai totalmente o parzialmente dimenticato. La MEDITAZIONE è il tuo più grande potere. Usalo per armonizzare bene CORPO-MENTE-SPIRITO e risvegliare ed amplificare le tue buone qualità spirituali.

In Occidente i bambini, rari, che hanno alcuni ricordi lontani vengono poi obbligati da famiglia e scuola ad assumere forzatamente la nuova identità

legata a nome, cognome e nazionalità. Parlo per mia esperienza personale. Mentre da bambino ricordavo spontaneamente il mio lontano passato in India nessuno mi aiutava, ero solo ma ero convinto. Sono stati anni difficili, la parola reincarnazione non faceva parte del linguaggio comune. Mi ripetevano Dio ti ama, ti ha creato ma sei nato con il peccato originale. Io sentivo di essere uno spirito eterno, la mia interpretazione era diversa da quella che mi veniva imposta.

LA MEDITAZIONE CREATIVA. Nascendo in questo mondo tutti dovrebbero capire che sicuramente andranno incontro a tre grandi limiti: malattia, vecchiaia e morte. Con la conoscenza spirituale possiamo imparare a gestirli intelligentemente e viverli saggiamente. Ti consiglio, alla fine di questa incarnazione, di uscire definitivamente dal Samsara. Se vuoi puoi farlo anche se ci sei dentro da troppo tempo, nascita dopo nascita l'attaccamento e il continuo oblio hanno offuscato le nostre originali memorie spirituali.

La meditazione può essere creativa, crea liberazione e aiuta a tollerare gli inconvenienti naturali di questo mondo. La meditazione rinforza il sistema immunitario ed attenua la sofferenza. Chi è ignorante soffre ma si illude e spera nella fortuna, è ancora stimolato dall'illusione di poter godere nella dimensione materiale, chi ha un po' di conoscenza soffre di più perché ha capito abbastanza e non riesce più ad illudersi come prima. Chi ha la conoscenza si calma e soffre sempre meno. Saggio consiglio: rallenta, semplifica, sta leggero. Attenua la sofferenza causata da malattia, vecchiaia e morte e poi decidi di non soffrire più, scegli di non rinascere.

Sii ottimista, medita e creati un meraviglioso futuro libero da ogni tipo di negatività. Chi rinasce va di nuovo incontro ad un insieme di gioie e dolori, passata l'effimera giovinezza i dolori superano il piacere e diventano un peso continuo. Quando le persone sentono di essere malate, possono peggiorare per paura e ansia. Dopo un'esistenza influenzata da costante esposizione a notizie allarmanti, sono invase dall'angoscia e il loro sistema immunitario si indebolisce.

Scegli di vivere in modo alternativo, trattati bene, impara a conoscere bene la tua mente, medita e regalati PACE MENTALE.

Ricorda bene, il subconscio non giudica. Accetta ed assorbe ciò che riceve. Per la mente subconscia i pensieri negativi e limitanti possono diventare realtà tanto quanto quelli buoni e positivi. Gli effetti negativi e positivi si vedono sul corpo, sulla salute e su come viene usato il corpo. Il potere di cambiare in meglio la propria vita è possibile e risiede dentro ognuno di noi. La mente, conscia e subconscia, è la vera causa della realtà personale. Sii positivo e consapevole in ogni occasione.

Scegli di essere ottimista e chiaro in modo onesto. Illumina tutta la mente ed impara a stare veramente bene con te stesso, se lo fai poi riuscirai a stare bene sia da solo che in compagnia. Per meditare serenamente abbiamo bisogno di tempo. Trova il tempo, medita e cambia il meccanismo sociale, lavora-guadagna-consuma, a tuo favore.

MERCATO. La legge del mercato che crea profitto solo per pochi domina il mondo e ha radicalmente alterato, in peggio, la vita di miliardi di persone. Se un vasto di persone decidesse di consumare meno la società cambierebbe in meglio. Tu puoi scegliere volontariamente di vivere in modo alternativo e consumare meno. Avresti più tempo e più energia per meditare liberamente sui tuoi stati mentali, la tua salute fisica e sul livello spirituale della tua coscienza.

La nostra vita quotidiana si basa su tre forze, tempo, energia e denaro. Oggi il denaro condiziona molto il tempo e l'energia. La consapevolezza va applicata al vero valore del denaro. Faccio un esempio, se dovete spendere cento o mille euro dovete calcolare quante ore vi costa guadagnare quella cifra e calcolare il costo dell'oggetto in proporzione.

Se comperate un paio di scarpe o un vestito da cento euro e ne guadagnate dieci in un'ora il prezzo va calcolato in ore di lavoro e la riflessione da fare è: sono disposto a dare dieci ore del mio tempo e la mia energia vitale per un paio di scarpe o un vestito? Se poi l'oggetto è superfluo pensaci bene. Ore preziose della tua vita preziosa in cambio del superfluo? Vuoi una macchina nuova? In questo caso le ore di vita diventeranno centinaia o migliaia.

Fate un giro per casa, inventariate gli oggetti inutili, calcolate il costo con questo sistema tempo-denaro e vi accorgete subito di quanti giorni ed

anni vi sono stati sottratti in cambio di pura inutilità che occupa il tuo limitato spazio vitale.

Se tu inizi ad usare la tua mente per conoscere meglio te stesso e le altre dimensioni riesci a trasformare positivamente il tuo stile di vita.

Mangeresti di meno e consumeresti di meno. Cammineresti di più ed useresti meno l'automobile. La tua vita non si baserebbe solo sui cinque sensi ma diventerebbe olistica, riusciresti ad armonizzare volontariamente corpo, mente e spirito.

La qualità è più importante della quantità. Chi ti vuole controllare usa politica, religione e mercato di oggetti per eccitare ed attrarre la tua attenzione. Manipolato a livello sensoriale ti ritrovi a comperare più oggetti di quello che veramente ti serve per vivere bene e consapevolmente. Fa in modo che non siano più gli oggetti e la pubblicità a controllare e condizionare la tua mente.

Quotidianamente sport, musica, televisione, radio e internet vengono usati costantemente per farti sviluppare attaccamento al corpo fisico e agli oggetti, abbassano il livello della tua coscienza. Il mondo dello spettacolo è creato artificialmente, ti abbaglia e ti impedisce di vedere il vero spettacolo: LO SPETTACOLO DEL MONDO. Il telecomando televisivo è una grande illusione che dà il potere di cambiare canale, fa credere al telespettatore che esiste il libero arbitrio.

Tutti i canali televisivi sono commerciali e conducono allo stesso scopo, consumare. In ogni canale televisivo la realtà è costruita, preparata prima, filtrata, truccata e servita in comode porzioni digeribili. Così il telespettatore, dopo una giornata di lavoro, si sente beato nella sua prigionia televisiva, colorata e luminosa, scambia la televisione per libertà, la pubblicità per felicità, la propaganda per informazione. I telegiornali raccolgono il peggio del pianeta Terra e lo servono come alimentazione mentale a colazione, pranzo e cena.

TRASFORMARE I RICORDI. I ricordi non devono condizionare le tue scelte. Sono inevitabili e devono essere gestiti utilmente come il CIBO, una parte va trasformata in BUONA ENERGIA e una parte va smaltita. I ricordi, così come il cibo, se non vengono digeriti bene squilibrano il METABOLISMO

MENTALE, trasformati positivamente possono diventare BUONA ESPERIENZA VISSUTA e stimolare il flusso naturale dell'energia vitale.

DUE TIPI DI RISVEGLIO. Quando la mattina ti svegli e ricordi l'esperienza mentale notturna prima di alzarti respira lentamente e profondamente, porta la tua attenzione nel presente e realizza con gioia il poter essere consapevole nel presente. In pochi minuti esci da una dimensione ed entri in un'altra. Prima di iniziare di nuovo la quotidianità osserva con distacco i ricordi della notte, usa quei pochi minuti come utile meditazione per capire meglio che la nostra vera dimensione è eterna, molto superiore sia a quella notturna, transitoria, che a quella diurna, transitoria, entrambe sono molto legate all'identificazione con il corpo fisico.

Il buon risveglio del mattino può essere usato per facilitare il definitivo risveglio spirituale. Chi si risveglia spiritualmente continua a vivere ma vive senza ansietà, capisce bene che ogni azione legata al corpo e alla mente inizia e finisce in modo inarrestabile. Chi arriva al risveglio consapevole alza il livello di coscienza e vive nella pace mentale, nella beatitudine e nell'estasi.

I VERI SORRISI ED I FALSI SORRISI. Viviamo in una società che tende ad essere triste e depressa. Si capisce dal fatto che c'è chi ha fatto del SORRISO la sua professione, sorride per attrarre, sorride per vendere, sorride per guadagnare di più. Il mondo dello spettacolo si basa sui sorrisi, gli attori e i cantanti sono professionisti del sorriso. Consiglio di far scorrere liberamente l'energia vitale ed essere ottimisti, regala sorrisi spontanei, innocenti e veri. Ogni tanto qualche spirito sincero risponderà, lo scambio sincero di sorrisi veri crea un campo di buona energia. I veri sorrisi sono terapeutici, medicine libere senza effetti collaterali negativi.

I NUOVI TEMPLI. I centri commerciali sono i nuovi templi di questa epoca, sono onnipresenti in tutto il mondo. Usano un linguaggio molto attraente ed un metodo affettivo di tipo religioso, sono aperti e si rivolgono ad un pubblico di tutte le età. Usano scientificamente parole belle e piacevoli per far crescere nelle menti umane la vocazione al consumo, generano richiami molto positivi, irradiano meravigliosi e continui flash pubblicitari

per stimolare le persone, usando la ripetizione sistematica creano le assuefazioni chiamate fidelizzazione.

Creano abilmente clienti e consumatori affezionati che comprano più del necessario. I grandi mass media pubblicizzano senza sosta: consumare è bello e non è peccato! L'unica cosa positiva nel mondo di brutte notizie quotidiane offerte professionalmente da televisione, radio e giornali è l'affascinante pubblicità che tira su il morale, il commercio è la nuova divinità che regala facce belle, contente e sorridenti. La pubblicità più penetrante è quella stradale, non la puoi evitare.

Poi c'è la ricompensa, ci sono i PREMI per i consumatori fedeli, le offerte speciali (la nuova divina provvidenza) per i più poveri. Ci sono le tessere personalizzate e la calcolata dinamica attraente che porta le persone alla sacra FIDELIZZAZIONE ai prodotti. La trappola commerciale ha imparato bene dalla trappola mentale ben collaudata, nel corso dei secoli, da religione e politica. Oggi le multinazionali commerciali hanno più potere di molte nazioni. Il consumismo è un enorme potere internazionale. Il metodo usato è lo stesso: promettere, promettere, promettere.

Funziona sempre, cambiano solo gli obiettivi. Le parole, le promesse e il metodo sono gli stessi. Il sistema sociale contemporaneo controlla la mente della gente drammatizzando tutto, la famiglia, la scuola, i rapporti umani e il posto di lavoro. Poi magicamente offre sollievo con sport, spettacolo e facile consumismo consolatorio.

SIN DALL'INFANZIA. Per secoli la religione ha spaventato tutti, iniziando dall'infanzia, con la minaccia dell'inferno eterno per chi non ubbidiva agli ordini dei grandi capi. Oggi nella società la paura dell'inferno ha perso potere ma ci sono anche altri pericoli reali, la perdita del posto di lavoro, la scarsità di soldi, la carenza affettiva, le droghe, le malattie, la violenza, le guerre ed altro. Il mondo dello sport e il mondo dello spettacolo, utili per la grande distrazione di massa, sono completamente sotto il controllo dei grandi sponsor commerciali.

Chi diventa famoso con sport e spettacolo poi vende, non l'anima al diavolo, ma voce e immagine alle grandi aziende commerciali che usano i cosiddetti personaggi famosi come santini e 'burattini allegri' molto utili per attrarre al consumo milioni di persone. I capi delle aziende nazionali e

multinazionali hanno studiato la religione e la psicologia umana e conoscono bene le debolezze della mente. La mente di chi è spaventato, stressato e in ansia è affamata di affetto e sicurezza e non distingue tra i veri sorrisi ed i falsi sorrisi.

I campioni dello sport e i famosi del mondo dello spettacolo vengono comprati e trasformati nelle nuove divinità, diventano promotori del consumismo, potenti calamite per i bambini e per chi sogna di diventare come loro. Il consumismo è la nuova religione contemporanea, una fede organizzata che ti premia subito facendoti illudere di poter essere felice come loro. Lo stress causato volutamente dal potente sistema commerciale va curato alzando la propria autostima.

Caro SPIRITO ETERNO momentaneamente incarnato sul pianeta Terra la tua autostima dipende da quello che tu pensi ogni giorno di te stesso. Organizzazioni nazionali ed internazionali lavorano a tempo pieno per controllarti abbassando la tua autostima. Al sistema sociale governato dal consumismo non servono SPIRITI LIBERI ma individui dipendenti, sudditi, consumatori, persone stressate e spiritualmente deboli.

VALORE. Tu quanto vali? Chi determina il tuo valore? TU! Tu VALI per quello che pensi e senti di valere. Traumatizzando bambini e ragazzi la società autoritaria crea una generazione di persone che sentono di non valere e pensano spesso che gli altri valgano di più. Rimani sereno, non ribellarti. La ribellione alimenta il trauma ricevuto. Risvegliati e lascia andare definitivamente condizionamenti e condizionatori. TU VALI MOLTO. Almeno una volta al giorno ripeti con voce calma e serena: IO VALGO MOLTO. Registra questo messaggio in tutte le tue cellule del tuo corpo che sono miliardi. Non c'è trauma ed incubo da cui non si possa uscire. BUONA USCITA.

BAMBINI INNOCENTI. I bambini nascono nudi, innocenti e meravigliosi. Poi che succede? Tutti quei bambini meravigliosi che ridevano e giocavano si sono persi per strada; la loro innocenza è stata volontariamente inquinata. Tutta la loro felicità naturale, crescendo, viene trasformata in disperazione e rabbia. Vengono addomesticati, rimproverati, picchiati umiliati e programmati a credere ed ubbidire. Da artisti liberi, gioiosi e naturali della vita diventano individui deboli e

sottomessi, interiormente pieni di rabbia e risentimento. Quando ero bambino, d'estate, osservavo gli altri bambini, vivevano con gioia nel momento presente, al mare si godevano il sole, l'aria salmastra della riva, giocavano nella meravigliosa distesa di sabbia, creavano buche e castelli. Erano vivi nel presente. Non pensavano al passato e non pensavano al futuro. Vedevo gli adulti, ridevano raramente, erano fermi, preoccupati e tendenzialmente tristi. Ogni tanto qualche adulto alzava la voce e rimproverava i bambini.

GLI SPIRITI LIBERI COMPASSIONEVOLI DELL'UNIVERSO. Ritrovare se stessi non è un lavoro faticoso ma la felice conclusione di un sincero desiderio spirituale.

Meditando realizzi magnificamente di essere qualcosa che sei sempre stato, uno SPIRITO ETERNO. Immutabile, indistruttibile e naturalmente sereno e felice. L'impatto con l'energia materiale, la nascita, ti ha fatto momentaneamente perdere la tua memoria spirituale.

Da bambino gli adulti non ti hanno aiutato, anche loro da bambini non hanno ricevuto aiuti spirituali ma solo l'imposizione di dogmi religiosi. Mentre stai leggendo questo libro gli atomi che compongono il tuo corpo sono in continuo movimento, le tue cellule generano nuove cellule e poi muoiono. Tu non sei mai nato e non sei mai morto. Una limitata conoscenza materiale ti fa credere di essere nato e di vivere in un corpo che muore. Tu sei eterno ogni giorno ma non te ne accorgi, credi prima di crescere e poi di invecchiare. Da bambino mi hanno detto che Dio mi ha creato.

Io mi sono sempre sentito eterno, mai nato e mai morto.

Superficialmente vivevo apparentemente nello stesso mondo degli altri, ma nel profondo mi sentivo molto diverso. Percepivo altre dimensioni oltre a quella quotidiana fatta di scuola e famiglia. Percepivo con gioia dimensioni superiori prive di malattia, vecchiaia e morte. Da bambino amavo passare il tempo a non fare niente, ero felice di essere e pensare liberamente. Osservavo la mia mente. Ho ricevuto attacchi e pesanti critiche. In prima media ho sentito una forte ostilità nei miei confronti, avevo un'ottima memoria, ricordavo bene tutti i libri di testo ma fui bocciato dalla professoressa che mi odiava. Io mi tranquillizzavo ripendo

mentalmente: io non sono come voi. Visualizzavo un mondo migliore, diverso, un mondo senza bugie e inganni sociali, un mondo senza sfruttamento e senza poveri. Un mondo dove i bambini potessero essere aiutati a ricordare le vite precedenti.

Meditavo ogni giorno ma invece di usare la parola meditazione dicevo ai familiari che mi vedevano seduto in poltrona con le gambe incrociate: io sono un libero pensatore. Bocciato in prima media, 1957, mi resi conto che solo quando la crescita fisica avesse raggiunto un certo livello avrei potuto manifestare le mie vere intenzioni, tornare in India e riprendere il contatto diretto con i valori dell'antica filosofia che aveva lasciato tracce positive nella mia mente.

Capivo bene che la mente dei miei coetanei era programmata all'azione frenetica e continua, fare, fare, fare. Vedevo che i bambini venivano educati secondo un pressante ideale perfezionista: obbedienza, ordine, disciplina, carriera, successo. Chi stava seduto senza fare niente era considerato pigro, svogliato o ritardato. I ricordi, sempre più chiari, delle mie incarnazioni precedenti in India, sull'Himalaya, mi hanno salvato. Mi costruii un'immagine sociale, un bambino tranquillo che sorride, che non litiga con nessuno.

Un bambino contemplativo che preferisce la calma e la lettura dei libri allo sport e che ha anche una buona capacità di sdrammatizzazione. Da ragazzo non mi preoccupavo di ciò che gli altri pensavano di me, capii bene che ci sarà sempre qualcuno, vicino o lontano, pronto a criticarmi per quello che dico e per quello che sono.

Scelsi intuitivamente di essere quello che mi sentivo veramente di essere, uno spirito libero. Sono cresciuto tra chi si esaltava dinanzi a un gol o mangiando un pollo arrosto o una carbonara ben riuscita, tra chi si credeva libero perché poteva scegliere fra due marchi di birra e vari programmi televisivi.

Delineai una buona strategia di sopravvivenza fino al ritorno in India. Sentivo spesso, intorno a me, la piacevole presenza degli spiriti liberi compassionevoli dell'universo. Non mi sono mai sentito solo. Capii che essere liberi non è un privilegio regalato ma il risultato di una scelta. E fu così poi per tutta la vita.

AUTOCONTROLLO. Per ogni essere umano l'autocontrollo e la disciplina spirituale naturale sono molto importanti. Autocontrollo significa avere il controllo dei nostri sensi e soprattutto delle nostre menti. Sviluppare l'autocontrollo migliora la nostra umiltà e la capacità di regolare le nostre emozioni, gestire i nostri pensieri e comportarci in modo positivo e responsabile, nonostante le varie circostanze.

Non possiamo sempre controllare ciò che ci accade, ma possiamo controllare il nostro atteggiamento nei confronti di tutto ciò che ci accade. L'umiltà fornisce la mentalità necessaria per ottenere l'autocontrollo in modo più efficace. Chi è umile sviluppa un'attitudine che porta ad essere liberi dall'orgoglio e dall'arroganza. Possiamo capire il nostro posto nel mondo senza senso di superiorità o inferiorità. L'umiltà ci permette di essere più aperti all'apprendimento, più riflessivi e più rispettosi degli altri.

Questa importante intuizione mi ha insegnato che le buone qualità partono da dentro di noi.

Dirigendo intenzionalmente i nostri sensi, i pensieri e le emozioni, creiamo opportunità di sviluppo personale e di vita più soddisfacente. Se puntiamo alla disciplina interiore nonviolenta scopriamo il fantastico potenziale dentro di noi. In questa incarnazione sono stato cinque volte in punto di morte, ne parlo nei miei libri. Ho visto il mio corpo da fuori dal corpo e questa esperienza mi ha confermato quello che ho sempre saputo, siamo spiriti eterni che vivono in un corpo mortale.

SCELTE. Caro spirito incarnato ti è mai successo di pensare al tuo passato ed accorgerti che certe scelte non le hai fatte tu? Se non hai scelto tu chi le ha fatte fare? A me dicevano di seguire la normalità, mi dicevano, talvolta dolcemente e il più delle volte in modo aggressivo, di fare ciò che tutte le altre persone normali fanno.

Mi dicevano che le persone normali mangiano carne e pesce, bevono vino ed anche fumano. Io ero lo strano, il diverso. Sapevo bene che il tempo passa ed è molto prezioso per sprecarlo con chi non mi apprezza. Non ho mai cercato l'approvazione degli altri, ho fatto, in Italia e nel mondo, 5000 conferenze gratuite e duemila video liberi su Youtube. Ho sempre scelto rispettando le scelte degli altri, ringrazio mia madre Vincenzina che, da

minorenne, mi ha permesso di essere vegetariano. Ero l'unico, tra parenti, compagni di scuola e vicini di casa. Il medico di famiglia con una sigaretta in bocca mi disse: morirai! Ho resistito con calma e convinzione al giudizio sociale negativo. Ripetevo a me stesso: io voglio vivere essendo me stesso.

Ho sempre spiegato alle persone che ho incontrato che per fare scelte spirituali liberatorie non hanno bisogno dell'approvazione di un capo né di un leader né di un supervisore, ma che basta essere sinceramente se stessi e fare le cose con Amore e buona volontà. Anno dopo anno ho continuato a parlare, a confrontarmi, a condividere con gli altri le mie conoscenze per rendere più facile il passaggio in questo mondo.

Adesso sono arrivato ad 80 anni e sto bene. Non è mai stato facile ma nei limiti del possibile ho fatto sempre scelte precise motivate dalle mie personali scelte spirituali. Capii presto che la perdita della memoria dell'eternità è fortunatamente un fenomeno mentale temporaneo, la meditazione ha aiutato me e può aiutare gli spiriti incarnati a ricordare che sono da sempre e per sempre SPIRITI ETERNI.

Non ho mai nascosto parti di me per adattarmi alla normalità, ho resistito, ero convinto e sono convinto. Fortunatamente la normalità è cambiata con il passare degli anni. Oggi è possibile parlare di vite passate, reincarnazione, alimentazione vegetale e vita su altri pianeti e dimensioni senza essere considerati strani. I tempi difficili sono lontani.

EVITA CON CURA. Evita ambienti che disturbano la tua mente. Evita le persone che ti distraggono e ti fanno aumentare le delusioni.

Scegli bene, evita di perdere tempo, energia e denaro e non dare la colpa agli altri. Mantieni sempre chiara la visione, un viso sereno e sorridente, sviluppa una mente amorevole, parla sinceramente senza cattiveria. Evita con cura tutto ciò che può abbassare il tuo livello di coscienza e alterare la tua salute.

PRESENTE. Fai ogni cosa con amore, agisci in modo sciolto e naturale, non permettere al passato, che non c'è più, di distrarre la mente e non permettere al futuro, che non c'è ancora, di disturbare il tuo presente. Ho imparato bene che il passato non esiste più, se non come ricordo, e che il

futuro non esiste ancora, se non come ipotesi. Queste due realtà spesso invadono il presente e impediscono agli esseri umani di vivere pienamente l'unica vera realtà, il tempo presente. Crescendo ho visto persone soffrire troppo e inutilmente nei ricordi recenti e lontani, ho visto che chi spera, si illude e sogna vive una vita non esistenziale. Vivendo fuori dall'esistenza presente ti sfugge cosa l'esistenza sia veramente.

Il dualismo passato-futuro va ridimensionato, non deve rendere infelice il presente, chi vive nel dualismo soffre e si lascia sfuggire la vita stessa. Perde un'occasione dopo l'altra, ma la vita ti dà solo un momento presente alla volta. E quell'istante presente va colto con gioia, puoi viverlo bene oppure te lo lasci sfuggire. Esistono due modi per farselo sfuggire o ci si lascia appesantire dal passato, oppure ci si fa attrarre troppo dal futuro, intanto l'istante presente svanisce.

Ci si lascia sfuggire ciò che è effettivamente reale dando attenzione ed energia a ciò che reale non è, molta infelicità umana è tutta qui. Io vivo nel presente. In questo istante, qui e ora, non esiste infelicità, né sofferenza, né angoscia. Qui è ora esiste solo l'eternità ed io che sono uno spirito eterno. La gioia di vivere ti viene data dalla conoscenza, mi auguro che questo libro ti dia un buon aiuto per raggiungerla e metterla in pratica.

Chi si allontana dal presente entra in un mondo irreali e l'irrealtà sarà inevitabilmente fonte di infelicità. La realtà presente è estatica e il solo modo per collegarsi al reale è non lasciarsi sfuggire l'intensità del momento presente. Se conosci il gusto del presente stai meglio, se anche una sola volta hai assaporato cosa si prova a essere nel presente hai capito l'eternità. A volte, mentre guardi un'alba, un tramonto, il cielo o le stelle rilassati e sii semplicemente presente, in quella semplice presenza contemplativa potrai assaporare il gusto.

Se provi il gusto del presente, emozione senza ansietà, possiederai per sempre la chiave che ti introduce nella vera realtà, l'eternità. La meditazione ti aiuta a tenere la mente pulita, libera e attenta al presente. Libera la mente dalle influenze del passato e nel sereno presente mentale crea un buon futuro. Per molti tutto ciò che appare nella mente o è un ricordo del passato o è un desiderio da realizzare o è un misto delle due

possibilità. Considerare come vero e reale tutto ciò che ci appare nella mente confonde e ci impedisce di raggiungere la liberazione. Corpo e mente sono fenomeni momentanei che possono creare attaccamento nella mente.

Con la pratica regolare della meditazione la coscienza risvegliata realizza che molte esperienze sono dannose e limitanti. La società con i suoi ritmi e le sue tradizioni imposte crea alcune abitudini, fisiche e mentali che sono spiritualmente inutili e dannose, sono blocchi imposti e ripetitivi che dominano la mente distraendola dalla consapevolezza. Il corpo e la mente funzionano meglio nella semplicità e nella leggerezza.

Noi abbiamo bisogno solo di alcune esperienze sensoriali semplici e fondamentali, abbiamo bisogno di buon cibo naturale e di qualità e di un ambiente pulito, casa e lavoro, che non sia basato su sfruttamento e inquinamento. La logica scientifica di questo mondo materiale è che tutto ciò che nasce poi invecchia e muore. Tutto ciò che nasce, prende forma, cambia, si trasforma e poi svanisce.

Ma in ogni corpo c'è qualcosa che non nasce e non muore mai. Il corpo è solo un abito, e la coscienza eterna è il soggetto che lo indossa. Chi riconosce se stesso come l'indossatore e non come il vestito è libero dalle influenze negative dell'energia materiale. Ricorda bene, caro spirito eterno, tu sei colui che indossa il corpo, vive nel corpo e osserva i cambiamenti del corpo ma non muore con il corpo.

Chi percepisce l'eternità vive in un modo molto diverso, vive nel presente, non si chiede più cosa fare dopo. L'eternità non è facile da concepire, è un presente continuo che comprende passato e futuro. Un passato che è passato, un presente che è reale ed un futuro che è manifestato dal presente. La percezione dell'eternità realizzata con la meditazione ti porta a rilassarti completamente, cominci a poter sentire il tuo vero essere nella sua eterna identità. nella sua beatitudine e benedizione.

LAMPO DI LUCE. La percezione dell'eternità può essere anche un improvviso lampo di luce che appare e scompare nella mente, grazie alla buona meditazione la percezione dell'eternità diventa presenza consapevole continua. La buona meditazione consiste nell'essere costantemente presenti a se stessi. L'eternità è presenza continua, la sua

percezione inizia nella mente, sesto chakra, ma deve andare oltre, raggiunge il settimo Chakra, la coscienza e da instabile lampo di luce diventa l'emozione dominante dell'esperienza umana. La percezione dell'eternità può essere paragonata ad un lampo di luce che illumina la mente e per un periodo di tempo più o meno lungo la tranquillizza.

La meditazione regolare amplifica il nostro potere naturale di percepire. Meditando realizzi che tu non devi diventare eterno, il diventare rischia di diventare un problema mentale. Tu sei già un essere eterno, non devi fare qualcosa per diventare un essere eterno. Iniziando a percepire l'eternità come presenza continua ti liberi dall'ansietà causata dall'eccessiva identificazione con il corpo ed i cinque sensi.

Finché vivi in un corpo, devi rispettare delle regole precise. Il corpo ha bisogno di essere mantenuto con cibo naturale ed attività fisica, la mente può essere mantenuta positivamente con la meditazione. La meditazione non deve diventare uno sforzo ma un'illuminazione continua che alleggerisce il mantenimento del corpo, una situazione che un giorno finirà.

Tanti spiriti incarnati si perdono nel mantenimento del proprio corpo perché ragionano in termini materiali, chi medita ragiona in termini spirituali e vivi il corpo senza dipendere dal corpo. Inizia semplicemente a goderti l'eternità capendo bene dove sei e ciò che sei. Nel mondo materiale ogni corpo ed ogni situazione sono fenomeni temporanei che vanno gestiti con l'intelligenza spirituale. Risvegliare se stessi non è un lavoro ma è la suprema attività di ogni spirito incarnato. Chi si risveglia spiritualmente capisce bene che non c'è niente che lo spirito debba fare, essere è più importante del fare.

Dopo la morte del corpo fisico tu, spirito eterno, continui ad essere ma cesserai di fare molte cose che facevi con il corpo. Chi si siede in silenzio e medita senza fare nulla scopre che in questa società materialista siamo prigionieri del fare. Gli spiriti incarnati in un corpo vengono abituati, da famiglia e società, a ragionare in base all'età, da bambini giocate, poi da giovani studiate, da giovani poi diventano adulti. Devono lavorare, poi diventano vecchi e da vecchi assistono angosciati all'invecchiamento e alla morte del corpo.

Un'altra incarnazione sprecata a cercare l'effimero piacere nel corpo. Il programma imposto è chiaro, diventa un gran lavoratore e poi goditi alla fine un po' di pensione. Chi ti ha parlato dell'eternità? Chi ti ha insegnato a percepire l'eternità tramite la meditazione? Cogli adesso il messaggio, insegna a te stesso a meditare. Semplifica il tuo soggiorno planetario e comincia a scoprire e a godere la verità, la bellezza e la felice beatitudine dell'eternità.

MEDITAZIONE SULL'ASTRONAVE CHE VIAGGIA. Visto da fuori il pianeta Terra appare come una sfera blu, luminosa, sospesa nell'esteso buio del grande cosmo. Da fuori non si vedono dogane e bandiere che delimitano i territori. Vista da più lontano non si vede la potenza della Terra ma la sua fragilità. È un corpo celeste sempre a rischio di essere colpito e danneggiato da asteroidi o comete. A noi abitanti del piccolo pianeta conviene prendere coscienza che viviamo in un sistema biologico raro e fragile. Viviamo solo grazie all'atmosfera che protegge ogni forma di vita, la protezione è un sottilissimo anello azzurro, appena visibile da fuori, responsabile di mantenere tutto ciò che si muove, respira, cresce e vive. La Terra può essere paragonata a un'astronave, grande per noi piccola rispetto all'universo, che viaggia e trasporta miliardi di ospiti, umani e non umani, tutti dipendenti dagli stessi sistemi di supporto vitale. Meditare sulla fragilità della Terra diminuisce l'orgoglio ed aumenta l'umiltà.

LIBRI MIEI

22 MEDITAZIONI SPIRITUALI PER RAGGIUNGERE E MANTENERE LA PACE MENTALE E LA BUONA SALUTE - Giorgio Cerquetti, OM Edizioni

Ho scritto questo libro per chi vuole meditare. La meditazione aiuta chi è incarnato in un corpo umano a risvegliarsi. Questa esperienza umana presente è solo un piccolo viaggio vissuto all'interno di un GRANDE VIAGGIO che non ha mai avuto inizio e non avrà mai fine. L'incarnazione umana può intrappolare temporaneamente lo SPIRITO nella materia o può permettere positivamente allo SPIRITO incarnato la liberazione finale. Viviamo in una realtà limitata, se comprendi bene come funzionano i condizionamenti puoi trasformare la tua realtà. Noi viviamo danneggiati da una serie di traumi registrati nell'inconscio, vivendo in un modo che non ci piace ci ritroviamo intrappolati in uno stile di vita che non ci

soddisfa. Subiamo il passato non per scelta ma per debolezza, mossi da flussi di abitudini negative

Subiamo un codice di programmazione imposto che ci fa vivere una realtà che non vogliamo. Questi flussi di abitudini negative, imposte sin dall'infanzia, agiscono sul nostro comportamento mentale 24 ore al giorno, da svegli e durante il sonno. Per liberarti devi riprogrammarti consapevolmente creando nuove esperienze che ti liberano da paure e limitazioni. Inizia attivando il grande potere della meditazione e della visualizzazione creativa e positiva.

Porta l'attenzione su te stesso ed inizia ad immaginare serenamente quello che desideri davvero.

Se mediti ed immagini di creare e vivere situazioni positive avviene qualcosa di straordinario nella tua mente, crei nuove e buone abitudini e inizi a liberarti dalle realtà che non vuoi. Con la pratica impari esattamente come funziona questo processo creativo evolutivo. La sequenza è: PENSA, IMMAGINA e POI LASCIA CHE AVVENGA. Non è una tecnica difficile basta avere BUONA AUTOSTIMA e BUONE INTENZIONI. La nostra energia vitale segue l'attenzione e l'intenzione dirige l'attenzione. Meditando impari gradualmente a riprogrammare le intenzioni che creano la tua esperienza quotidiana.

Trova il tempo, MEDITA bene e RISVEGLIATI spiritualmente. Scegli di controllare definitivamente la tua mente. La MEDITAZIONE è alla base della FILOSOFIA DEGLI SPIRITI LIBERI. Gli SPIRITI LIBERI sono SPIRITI ETERNI che, grazie alla MEDITAZIONE hanno risvegliato la loro vera identità spirituale e vivono felicemente nella meravigliosa DIMENSIONE ETERNA DELL'INFINITO PRESENTE. Queste MEDITAZIONI SPIRITUALI praticate bene generano ottimi risultati. Con GIOIA e con AMORE il VIAGGIO CONTINUA. Queste sono le 22 meditazioni insegnate nel libro.

1 - MEDITAZIONE SULLA MEDITAZIONE

2 - MEDITAZIONE SULL'AMORE

3 - MEDITAZIONE SU ETERNITA' CONOSCENZA FELICITA'

4 - MEDITAZIONE SULLA MENTE POSITIVA

- 5 - MEDITAZIONE SULLA PACE MENTALE
- 6 - MEDITAZIONE SULLA BUONA SALUTE
- 7 - MEDITAZIONE PER RESPIRARE CONSAPEVOLMENTE ED ASSORBIRE IL PRANA
- 8 - MEDITAZIONE PER ALIMENTARSI CON AMORE E INTELLIGENZA
- 9 - MEDITAZIONE SULLE DIMENSIONI INVISIBILI
- 10 - MEDITAZIONE PER INCONTRARE LE PERSONE GIUSTE
- 11 - MEDITAZIONE SUI MANTRA
- 12 - MEDITAZIONE SULL'IMMAGINAZIONE
- 14 - MEDITAZIONE PER RIPOSARE SERENAMENTE
- 15 - MEDITAZIONE PER LASCIARE ANDARE IL PASSATO
- 16 - MEDITAZIONE SUL PASSAGGIO INEVITABILE DELLA MORTE
- 17 - MEDITAZIONE SULLE INCARNAZIONI PRECEDENTI
- 18 - MEDITAZIONE SULLA INCARNAZIONE FUTURA
- 19 - MEDITAZIONE PER RAGGIUNGERE LA LIBERAZIONE FINALE
- 20 - MEDITAZIONE SULLO SPECCHIO
- 21 - MEDITAZIONE SULLA SEMPLICITA'
- 22 - LA MEDITAZIONE DEGLI SPIRITI LIBERI

SAGGEZZA QUOTIDIANA, BREVI INSEGNAMENTI SPIRITUALI, Giorgio Cerquetti, OM Edizioni

Preziosa raccolta di brevi insegnamenti spirituali per MEDITARE bene ogni giorno dell'anno.

IL GRANDE POTERE DELLA MENTE POSITIVA, UNA GUIDA PRATICA SCIENTIFICA E SPIRITUALE ACCESSIBILE A TUTTI, Giorgio Cerquetti, OM Edizioni

Secondo l'antica scienza spirituale dello Yoga la mente ha tre funzioni principali: PENSARE-SENTIRE-VOLERE. I pensieri rappresentano il lato maschile della

mente, le emozioni quello femminile e l'azione è la manifestazione concreta ed esterna delle attività mentali. Negli ultimi decenni la medicina occidentale ha capito che il cervello non è un'unità singola ma è diviso in due emisferi separati con funzioni e caratteristiche diverse che conviene armonizzare in modo intelligente. Questo libro fornisce delle informazioni finalizzate alla conoscenza e al mantenimento di un buon equilibrio psicosomatico.

L'emisfero sinistro, maschile, è quello freddo, logico che presiede alle elaborazioni scientifiche, alla tecnica, al linguaggio e vive razionalmente nel tempo lineare misurato da orologi e calendari. L'emisfero destro, che corrisponde al lato femminile dell'essere umano, è caldo, creativo, simbolico, analogico e favorisce la manifestazione artistica, la ricerca spirituale e tende a vivere emozionalmente in dimensioni svincolate dal tempo misurato in termini lineari convenzionali. L'emisfero sinistro è considerato la sede dei pensieri e quello destro delle emozioni; ogni nostra azione è condizionata dai pensieri e dalle emozioni ad essa riferiti, questo può avvenire a livello conscio o subconscio. Se i pensieri e le emozioni sono consapevolmente ben allineati sullo stesso obiettivo allora ogni nostra azione sarà energeticamente carica, sostenuta e avrà un sicuro successo. Quando uno pensa una cosa e riesce anche a sentirla allora è una persona sicura di sé, la sua autostima è buona.

Un esempio che faccio spesso per illustrare questa connessione pensiero-emozione è quello del matrimonio. Molti dicono: penso che sia arrivato il momento di sposarmi (pensiero) ma proprio non me la sento (emozione). Altri invece commentano successivamente: mi sono sposato (emozione) però ogni volta che ci ripenso mi sembra che non sia stata una buona scelta (pensiero). In entrambi i casi l'azione, non basandosi su un pensiero ed un'emozione in armonia, darà risultati deboli, insoddisfacenti, non essendo stata sostenuta dal potere della mente nella sua interezza.

Ogni azione per essere efficace ha bisogno di tutta l'energia della mente, composta dalla forza dinamica della parte logica razionale e dalla potenza creativa di piacere della parte emotiva.

Il libro contiene 80 affermazioni positive, molto utili per vivere meglio la nostra vita quotidiana.

AFFERMAZIONI POSITIVE. Leggi serenamente con la tua voce queste parole: “Io sono la PACE e la tranquillità. Io sono la GIOIA. Io sono la libertà, l’AMORE e la conoscenza. Il mio corpo può dare e ricevere PIACERE. La mia mente può dare e ricevere piacere. Il mio corpo e la mia mente sono miei cari amici.”

“Io voglio vivere in modo sciolto e naturale. Lascio andare ogni negatività. Lascio scorrere liberamente l’energia vitale in ogni cellula del mio corpo”.