



# Corsi on Line di Erba Sacra

## POTERE DELLA MENTE POSITIVA

**Docente: Giorgio Cerquetti**

### **LEZIONE 1: La Mente Positiva e le funzioni della mente**

#### **Programma completo del corso**

- |            |  |
|------------|--|
| Lezione 1  | LA MENTE POSITIVA E LE FUNZIONI DELLA MENTE  |
| Lezione 2  | SIAMO ESSERI SPIRITUALI  |
| Lezione 3  | LA BUONA SALUTE OLISTICA   |
| Lezione 4  | LE BUONE RELAZIONI   |
| Lezione 5  | PACE MENTALE, AUTOSTIMA E AUTOGUARIGIONE   |
| Lezione 6  | LA COSCIENZA E ILGIOCO COSMICO   |
| Lezione 7  | I MANTRA. LA TERAPIA SACRA DEI SUONI E DELLE VIBRAZIONI SONORE   |
| Lezione 8  | LA SCIENZA SPIRITUALE DELLO YOGA   |
| Lezione 9  | I CHAKRA E LA KUNDALINI  |
| Lezione 10 | PRIMO CHAKRA. IL RAPPORTO CON IL TERRITORIO E MADRE TERRA<br>SECONDO CHAKRA. IL CENTRO DEL PIACERE E DELLA SESSUALITA'   |
| Lezione 11 | TERZO CHAKRA. IL CENTRO DELL'AUTOSTIMA E DELPOTERE PERSONALE.<br>CREATIVITA' E CAPACITA' DI TRASFORMAZIONE.<br>QUARTO CHAKRA. IL VORTICE ENERGETICO DEL CUORE. RAPPORTI UMANI<br>E RELAZIONI CON NATURA, AMBIENTI E ANIMALI. |
| Lezione 12 | QUINTO CHAKRA. IL CENTRO DELLA COMUNICAZIONE.<br>SESTO CHAKRA. IL CHAKRA DELLA MENTE. LA MULTIDIMENSIONALITA'<br>SETTIMO CHAKRA. IL CHAKRA DELLA COSCIENZA. IL SETTIMO CIELO   |



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico  
nella formazione specialistica in Crescita personale di  
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*

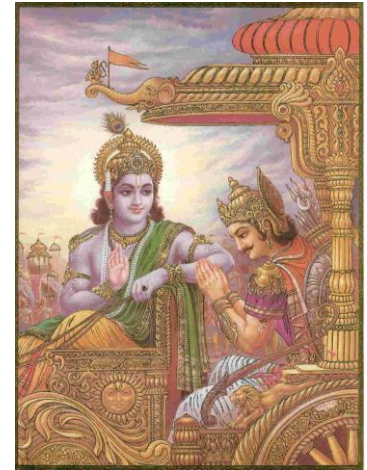
## La mente amica

Già 5000 anni fa nell'antico testo spirituale della Bhagavad-gita leggiamo:

*“Per colui che controlla la mente, la mente diventa la migliore amica, ma per coloro che non riescono a controllarla, la mente diventa una grande nemica.”*

Lo scopo di questo corso è elevare la vostra autostima aiutandovi a raggiungere e mantenere l'equilibrio psicosomatico, requisito fondamentale per vivere in modo pieno e soddisfacente.

Passo dopo passo imparerete ad usare scientificamente la mente in modo positivo e naturale; a tal proposito vi vengono suggerite 50 affermazioni positive e terapeutiche, vibrazioni sonore formulate per risvegliare ed ottimizzare il nostro enorme potenziale umano. Siamo tutti pieni di risorse e buone qualità, purtroppo queste tendenze rimangono il più delle volte latenti ed inutilizzate nella mente subconscia. La ripetizione consapevole, con la vostra voce, di affermazioni positive unita ad una respirazione consapevole risveglia ed alza l'autostima, facilita la guarigione fisica e mentale, rinforza la buona salute, accresce la creatività e crea e mantiene la pace interiore. Le meditazioni e le respirazioni di questa pratica si ispirano agli antichi insegnamenti vedici del Mantra Yoga.



## Lo Yoga

Secondo l'antica scienza spirituale dello yoga la mente ha tre funzioni principali: pensare-sentire-volare. 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 scoperto che il cervello non è un'unità ma è diviso in due emisferi separati con funzioni e caratteristiche diverse che non è sempre facile

armonizzare. Questo corso fornisce delle conoscenze finalizzate al raggiungimento e mantenimento dell'equilibrio psicosomatico, requisito fondamentale per vivere in modo pieno e soddisfacente. **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, 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 azione è causata e 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 azione sarà energeticamente carica, sostenuta e avrà un sicuro successo. Quando uno pensa una cosa e riesce anche a sentirla allora si dice che ha fede, che ci crede, 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 ma proprio non me la sento. Altri invece commentano successivamente: mi sono sposato però ogni volta che ci penso mi sembra che non sia stata una buona scelta. In entrambi i casi l'azione 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 di piacere della parte emozionale.

## **Pensare, sentire e volere**

Dobbiamo imparare a vivere bene allineando con amore e consapevolezza: pensare-sentire-volere.

Dopo anni di pratiche spirituali yoga e lunghe meditazioni sulle capacità terapeutiche dei mantra recitati in sanscrito, l'antica lingua indiana da cui hanno origine le lingue europee, ho capito la necessità di riadattare gli antichi insegnamenti dei Veda alla nostra normale vita quotidiana. Il sanscrito è una millenaria lingua spirituale molto potente ma il suono più penetrante ed efficace per la nostra mente subconscia è quello espresso nella lingua della nascita.

Avendo maturato questa importante riflessione spirituale ho formulato una serie di affermazioni positive e terapeutiche da ripetere sia con il sostegno della forza della volontà e della razionalità, caratteristiche tipiche dell'emisfero sinistro, che con la grazia delle emozioni e il potere dell'intuizione che costituiscono la natura dell'emisfero destro. Molte delle frasi che propongo iniziano con l'affermazione **"io voglio"** che serve a stimolare il lato maschile della volontà, le stesse frasi vanno poi ripetute identiche con le nuove parole iniziali **"io merito"**. Queste ultime due parole, io merito, sono liberatorie e rinforzano l'autostima, neutralizzano l'influenza nefasta del complesso di colpa e favoriscono l'accettazione della buona fortuna e della nostra naturale tendenza a godere la vita.

Quello che vi propongo è un metodo pratico di cui ognuno si avvarrà a suo piacere, non vi sto presentando un dogma o un'ideologia ma dei semplici strumenti per favorire la vostra crescita spirituale.

## **Il GRANDE IO e il piccolo io**

Il GRANDE IO è la coscienza, sono io, sei tu, è ognuno di noi. È un'individualità eterna che precede la nascita e continua dopo la morte del corpo fisico. Questo IO è l'anima, la nostra vera identità.

La filosofia indiana chiama questo IO ETERNO il Vero Sé o Io Superiore. Il piccolo io, chiamato anche ego, è costituito dall'insieme corpo e mente ed è caratterizzato materialmente da un'identità materiale, un nome specifico e una connotazione genetica particolare. In questa esperienza umana che stiamo vivendo sul pianeta Terra i due "io" coesistono con la differenza che, nel tempo, uno sopravvive all'altro. Giocando con l'identità temporanea del piccolo io il Vero Io può smarrirsi temporaneamente proprio come un bambino che giocando spensierato nel bosco arriva a perdersi. La consapevolezza e l'amore guidano la coscienza fuori dal labirinto esistenziale, per mantenere intatta la conoscenza del nostro vero essere dobbiamo sviluppare la preziosa qualità della saggezza, cioè la capacità di armonizzare intelligentemente l'eternità con la temporaneità. L'uso che faccio della parola "io" non ha quindi come scopo rinforzare l'ego ed aumentare l'orgoglio ma piuttosto si prefigge di risvegliare la libera coscienza individuale ed aiutarla a godersi degnamente le meraviglie del Grande Gioco Cosmico della Vita.

### **L'effetto placebo**

*“La parola placebo deriva dal latino e significa ‘piacerò’. L'effetto placebo può essere attribuito a convenzione, aspettativa, suggestione, o pensiero positivo. In altre parole, se il medico vi prescrive una pillola placebo e vi sentite meglio dopo averla presa, questo non era dovuto alla pillola ma ai vostri pensieri, emozioni, convinzioni e così via.”*

da: “Guarire con la preghiera” di Larry Dossey

Anche se nella nostra pratica dovessimo ammettere l'efficacia dell'autosuggestione e dell'effetto placebo il risultato positivo non diminuisce affatto, l'importante è il raggiungimento dell'obiettivo. Dossey spiega che ci sono innumerevoli esempi in cui la meditazione e la preghiera a distanza hanno avuto successo anche senza la consapevolezza di chi la riceve. Questi casi non sono certamente attribuibili all'effetto placebo.

Personalmente reputo molto utile il fatto che anche le energie derivanti dall'aspettativa, dalla suggestione e dal pensiero positivo possano dare buoni risultati. Dice Dossey: "L'effetto placebo è un dono. Perché mai rifiutarlo?"

Scrive Michael Murphy ne Il futuro del corpo:

*"Oggi la comunità medica crede che un effetto placebo è coinvolto in diversi aspetti di una procedura medica che non hanno effetti farmacologici specifici sull'organismo del paziente. La fama di un metodo di cura, le aspettative del paziente, l'ambiente terapeutico e la fiducia del dottore nella propria diagnosi sono tutti fattori che contribuiscono al successo terapeutico. come è stato dimostrato da numerosi esperimenti, anche la dimensione, la forma e il colore di una capsula contribuiscono alla sua efficacia."*

Il terapeuta francese Emile Coué sosteneva che con l'autosuggestione cosciente è possibile ottenere realizzazioni benefiche per la nostra salute e il nostro carattere. "Con l'Autosuggestione Cosciente", affermava il dottor Coué, "si può allontanare il dolore, riuscire a dormire a piacere, influire sulle malattie organiche, sul diabete, sulla tubercolosi, sciatica, asma, mal di testa, ecc.... le donne possono mantenere ed aumentare la loro bellezza."

## **La preghiera**

*"Quando agisco nel mio modo migliore, il mio lavoro è la mia preghiera... esce direttamente dal centro, dal cuore."*

da: "La spiritualità della creazione" di Matthew Fox

*"Non si tratta di volere la guarigione, ma di immaginarla! Perché è sempre l'immaginazione che vince sulla volontà."*

da: "Il dominio di se stessi" del dottor Emile Coué

Tutti nella vita hanno pregato almeno una volta, anche i non credenti pregano, magari in silenzio, augurandosi una vita migliore e priva di sofferenza. La preghiera è un insieme di semplici parole positive dettate dal cuore e ripetute regolarmente con la massima sincerità.

La preghiera può essere una potente fonte di guarigione, una raffinata forma di elevazione spirituale. La preghiera è anche un modo per entrare in contatto con realtà superiori. Ho scelto queste due testimonianze di persone che dopo un'intensa esperienza di premorte ricordano il viaggio extra corporeo e il giusto modo di pregare.

*“Una buona cura contro gli schemi di pensiero egoistici consiste nel pregare di essere liberati dalla paura, che secondo gli insegnamenti dell'essere di luce deflette costantemente i nostri sforzi di amare veramente. Pregare per la grazia dell'amore ci può liberare dalle paure più insidiose, mentre pregare per il soddisfacimento dei nostri desideri ha l'effetto opposto, cioè di radicarle sempre più. Perché una preghiera abbia pieno successo deve essere diretta fuori di noi verso gli altri, allargando efficacemente il nostro cerchio dell'amore.”*

dal libro *Transformed by the Light* (Trasformati dalla luce)

*“Chiesi alla luce che il mio tumore fosse eliminato. In realtà, pregai. E la luce disse che ciò che di solito riteniamo una preghiera è più simile a una lagnanza, e che spesso imploriamo di non essere puniti per qualcosa che semplicemente rifaremo di nuovo nel futuro. Mi chiese di pensare al mio peggiore nemico, e lo feci, poi mi disse di mandare tutto il mio amore al mio peggiore nemico. Io lo feci e da me uscì un improvviso scoppio di luce, che ritornò verso di me come se fosse stato riflesso da uno specchio... Quando finalmente mi ripresi, l'essere di luce disse, ora tu hai pregato per la prima volta nella vita.”*

(Morse e Perry, 1992)

## **L'albero dei desideri**

In India i saggi raccontavano la storia dell'albero dei desideri.

Un viaggiatore in visita in un luogo sacro si sdraiò, per riposare, sotto un albero dei desideri. L'uomo era affamato e pensò subito: "Vorrei proprio del buon cibo."

Dopo un pò arrivò una donna del villaggio ed offrì allo straniero dell'ottimo cibo. Sazio, stanco ed assonnato pensò di dormire ma non aveva coperte. Un pastore apparve improvvisamente davanti a lui e gli offrì una coperta. Prima di prendere sonno fece strani pensieri: "Sì, sto bene ma sono qui da solo, qualcuno potrebbe anche arrivare ed uccidermi". Non appena ebbe finito di elaborare queste brutte visioni un gruppo di malviventi sopraggiunse senza far rumore e lui fu ucciso.

L'albero dei desideri è la nostra mente, il luogo sacro è il nostro corpo. Secondo la filosofia indiana ogni desiderio è un seme destinato a crescere e maturare, se desideri una qualsiasi cosa prima o poi viene soddisfatta. Il quando è determinato dal karma ma è inevitabile. Desiderate essere re, così avverrà! In questa vita o in un'altra lo sarete ma se il karma non è buono potreste essere uccisi o trovarvi ad essere re e poi essere costretti all'esilio.

Conviene veramente imparare a pensare bene. Capire che se la nostra mente è un albero dei desideri qualsiasi cosa pensiamo, prima o poi si manifesterà. Ogni pensiero è un seme energetico che nel corso del tempo produrrà certamente un frutto reale.

A volte lo spazio tra un desiderio pensato e la sua realizzazione pratica è talmente esteso che noi non ricordiamo più di essere stati i seminatori.

È il nostro modo di pensare che crea l'inferno o il paradiso.

La mente del nostro viaggiatore non era chiara, la zona d'ombra ha creato una visione negativa la cui forza come una calamità ha attratto inevitabilmente persone negative.

Accettiamo serenamente questa idea: siamo tutti potenziali creatori della realtà! Una mente pulita, celestiale, calma e gioiosa attira persone e cose belle, crea un meraviglioso paradiso. La nostra più grande responsabilità è amare, trattiamoci bene ed offriamo agli altri il meglio di noi stessi.

Ricordiamoci che abbiamo a nostra disposizione un albero dei desideri pronto, in ogni momento, a realizzare le nostre richieste.



## **Una testimonianza dall'India sul potere del pensiero**

“Un altro ricordo dei primi anni è rimasto inciso in me”, scrive il grande maestro spirituale Paramahansa Yogananda in Autobiografia di uno Yogi, “letteralmente inciso, poiché ancora oggi ne porto la cicatrice. Mia sorella Uma si lamentava ogni tanto per un foruncolo alla gamba. A un certo punto andò a prendere un vasetto d'unguento. Mi spalmai un pò di quel balsamo sull'avambraccio.

“Perché metti una medicina su un braccio sano?”

“Beh, sorellina, sento che domani avrò un foruncolo. Provo il tuo unguento al posto dove apparirà.”

“Ah! Piccolo bugiardo!”

Sorellina, non chiamarmi bugiardo fino a quando non vedrai quello che accadrà domani mattina.”

Uma non si impressionò e tornò a canzonarmi.

“Per il potere della volontà che è in me, dico che domani avrò un grosso foruncolo in questo punto preciso del braccio e che il tuo foruncolo sarà due volte più grosso di quello che è!”

La mattina seguente avevo un bel foruncolo al posto indicato e le dimensioni di quello di mia sorella erano raddoppiate.

Il mio foruncolo fu curato chirurgicamente. Una grossa cicatrice dovuta all'incisione subita è visibile ancora oggi; sull'avambraccio destro porto un costante ricordo del potere che ha la parola dell'uomo. Le semplici frasi dette a Uma, in apparenza innocue ma pronunciate con profonda concentrazione, avevano avuto una forza intima tale da esplodere come bombe e produrre effetti precisi, benché deleteri. In seguito compresi che l'esplosivo potere vibratorio delle parole poteva essere saggiamente usato per liberare la nostra vita dalle difficoltà, operando così senza produrre cicatrici né meritare rimproveri.”

## **Siamo tutti nati per risplendere**

*“Volere è potere. Questa affermazione significa che, se vogliamo qualcosa, possiamo ottenerlo!”*

*Il fatto stesso che il nostro subconscio - che è molto più saggio di quanto supponiamo - ci permetta di volere qualcosa vuol dire, inequivocabilmente, che siamo in grado di ottenerlo. D'altra parte, affinché il nostro volere sia realmente potere o, detto in altro modo, affinché il nostro volere si converta in un potere effettivo e reale dobbiamo saper volere. Saper volere è il grande segreto della vita.”*

da *La mistica del denaro* di Jack Lawson

*“La nostra paura più profonda non è di essere inadeguati. La nostra paura più profonda è di essere potenti oltre ogni limite.*

*È la nostra luce, non la nostra ombra a spaventarci di più. Ci domandiamo: “Chi sono io per essere brillante, pieno di talenti, favoloso? In realtà, chi sei tu per non esserlo? Siamo figli di Dio. Il nostro giocare in piccolo non serve il mondo. Non c'è nulla di illuminato nello sminuire se stessi cosicché gli altri non si sentano insicuri intorno a noi. Siamo tutti nati per risplendere come fanno i bambini. Siamo nati per rendere manifesta la gloria dentro di noi. Non solo in alcuni di noi: è in ognuno di noi. E quando permettiamo alla nostra luce di risplendere, inconsciamente diamo agli altri la possibilità di fare lo stesso.*

*Nel momento in cui siamo liberi dalla paura, la nostra stessa presenza, automaticamente, libera gli altri.”*

Nelson Mandela

Immaginate di camminare in una serena giornata di sole. I raggi del sole arrivano al vostro corpo e voi sentite il loro effetto immediato, il calore. Il sole emette fotoni, un'energia luminosa che può viaggiare, a trecentomila chilometri al secondo, nello spazio per miliardi di chilometri.

Un fascio di fotoni tocca il vostro corpo e rimbalza. Una persona vi incontra e vi vede. Un'altra si affaccia dal decimo piano e vi vede. Qualcuno con un binocolo guarda da un

aereo e vi vede e può anche fotografarvi. Adesso anche lontanissimi satelliti possono vedervi e addirittura riprendervi mentre camminate. Che succede? I loro occhi e le macchine fotografiche e di ripresa video entrano in contatto con i fotoni. Noi siamo in grado di riflettere i fotoni, rimbalzano uniformemente su di noi e mandano in giro la nostra immagine. La nostra immagine fotonica si irradia dal nostro corpo e va verso tutto l'universo e, come abbiamo, visto può essere ripresa anche a grandi distanze.

Così come emettiamo, di rimbalzo, fotoni non prodotti da noi riceviamo ed emettiamo pensieri ed emozioni che invece sono, in uscita, prodotti da noi coscientemente o come riflesso condizionato. La legge fisica di come si muovono i pensieri e le emozioni nello spazio è ancora ignota alla scienza contemporanea occidentale, anche se molti scienziati americani stanno studiando il fenomeno da anni.

Gli antichi Veda indiani parlano di energia sottilissime ma forti e reali che possono muoversi da una galassia all'altra e da una dimensione all'altra. La padronanza di queste energie è studiata da due rami dello Yoga: il Mantra-yoga e il Kriya-yoga. Noi con i moderni telescopi possiamo, oggi, vedere i fotoni emessi da lontane galassie miliardi di anni fa. Questi fotoni hanno viaggiato senza sosta, nello spazio e nel tempo, fino a noi.

Gli antichi yogi ed adesso anche alcuni fisici teorici ammettono la possibilità che i fotoni possano trasportare informazioni. In poche parole: possiamo usare i fotoni come "corrieri" guidati dalla nostra consapevolezza. Altrimenti la nostra immagine fotonica trasmette ed emana automaticamente informazioni prodotte dai movimenti dei nostri stati mentali consci e non.

Possiamo volontariamente caricare la nostra immagine con informazioni positive di amore, conoscenza, forza, compassione, piacere, pace mentale e così via.

## **La meditazione**

Medico e meditazione 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.

Anticamente la medicina e la meditazione erano insegnate insieme dai maestri spirituali. Col tempo le gerarchie religiose con le loro complesse cerimonie hanno tolto potere all'individuo ed hanno creato la pericolosa divisione tra corpo e mente.

La vera meditazione va in profondità, ti dà energia e ti restituisce la piena conoscenza di te stesso. Diceva l'oracolo di Delfo: "Conosci te stesso!". Insegna da sempre l'antica filosofia indiana: "Chi conosce se stesso conosce l'universo!"

## **La Meditazione e la mente**

Meditazione, per me vuol dire soluzione, conoscenza e liberazione.

La meditazione ci aiuta a capire meglio la mente e i suoi delicati meccanismi. Imparando a controllare la mente possiamo comprendere le nostre abitudini e riuscire a modificarle consapevolmente.

La liberazione finale è quella che ci libera da tutte le abitudini, compresa quella di meditare. Per arrivarci conviene meditare bene e regolarmente. Un giorno, dopo una pratica costante e precisa, naturalmente vi sentirete liberati, cesserete di meditare e diventerete finalmente: **MEDITAZIONE.**

Vivrete spontaneamente una vita estatica. Estasi dal termine greco Ekstasis significa uscita di Sé, in connessione con il verbo greco existamai che vuol dire andarsene, uscire di sé. Uscirete felicemente dai condizionamenti, soprattutto dal tempo diviso (passato-presente-futuro) e vivrete con amore nell'Infinito presente.

Sin dall'antichità i veri maestri spirituali hanno insegnato liberamente i percorsi e le pratiche che una persona potrebbe fare per ottenere la pace mentale, la buona salute e la felicità. Queste pratiche erano chiamate **MEDITAZIONE.** Molti di questi efficaci metodi spirituali invitavano i praticanti a tranquillizzare la mente piuttosto che credere ciecamente o passivamente ad un dogma religioso.



Troviamo queste pratiche meditative nel buddismo, nell'induismo, nella mistica cristiana, nel giudaismo Cabalistico, nella filosofia Sufi e in tutte le antiche conoscenze esoteriche del pianeta.

Patanjali nel celebre Yoga Sutra, che ha migliaia di anni, loda la meditazione ed avvisa che durante la pratica si possono sperimentare molti generi di fantastiche visioni ed incontri, si può vedere a distanza e si possono ricordare le vite precedenti.

Ma, avvisa il maestro Patanjali, bisogna ricordare che sono fenomeni nel lungo percorso verso l'ILLUMINAZIONE. Siamo avvisati, non dobbiamo fermarci, per quanto attraenti e strani, ai fenomeni che accadono durante la meditazione.

Una volta raggiunta e mantenuta, consapevolmente, la pace mentale **TUTTO APPARIRA' CHIARO E DIVINO.**

Questa è la scoperta più profonda che un individuo può fare. La separazione è un'illusione, non esistono distanze e barriere per chi ha raggiunto l'ILLUMINAZIONE.

## **La meditazione sonora**

*“In principio c’era il Verbo (il suono) e il Suono era presso Dio, anzi il Suono era Dio...”*

Vangelo di Giovanni 1: 1,14

*“La meditazione è un puro metodo scientifico. La scienza è osservazione, osservazione degli oggetti. Quando ti rivolgi al tuo interno si tratta della stessa osservazione, solo che hai fatto un giro di centottanta gradi e stai guardando dentro di te. Questo è ciò che chiamiamo meditazione. Non hai bisogno di appartenere ad un credo. Un ateo può meditare esattamente come chiunque altro, perché la meditazione è solo un metodo per guardare dentro di sé. La meditazione è uno stato naturale dell’essere, uno stato che abbiamo perduto. E ritrovarlo è la gioia più grande della vita.”*

Osho

*“Se fate esercizi esterni, dovete fare anche esercizi interni.*

*Se fate esercizi interni, potete fare a meno di praticare quelli esterni.”*

antico detto taoista

*“L’evoluzione dell’uomo è l’evoluzione della sua coscienza, e la coscienza non può evolversi inconsciamente. L’evoluzione dell’uomo è l’evoluzione della sua volontà, non può evolversi involontariamente. L’evoluzione può essere necessaria soltanto a colui che si renda conto della sua situazione e della possibilità di cambiarla, si renda conto che ha dei poteri che ancora non usa e delle ricchezze che non vede.”*

da: “Frammenti di un insegnamento sconosciuto” di P.D.Ouspensky

*“Volere è privo di sforzo. Volere ed essere divengono un’unica cosa. Volere è libero da ogni desiderio umano. Volere è un atto di volontà pura. Volere è energia. Se la persona riuscirà ad essere un’intenzione veramente pulita da ogni controintenzione, non solo usufruirà in modo adeguato della propria energia, ma l’intenzione personale sarà allineata all’intenzione cosmica e quindi ad una fonte energetica inesauribile.”*

da: “Infiniti risvegli” di Paolo Oddenino Paris

*“Supponiamo di appoggiare per terra un asse lungo dieci metri e largo venticinque centimetri: è chiaro che chiunque saprebbe camminarci sopra da un'estremità all'altra, senza appoggiare i piedi a terra. Mutiamo le condizioni dell'esperimento e supponiamo invece che l'asse sia posto all'altezza del campanile di una cattedrale: quale persona sarebbe in grado di camminare, anche per un solo metro, su quello stretto appoggio? Dopo soli due passi comincerebbe a tremare e, nonostante tutti gli sforzi di volontà, cadrebbe immancabilmente a terra. Perché allora non si cade se l'asse è appoggiato a terra e si cade invece se l'asse è in posizione elevata? Molto semplicemente perché, nel primo caso, la persona 'immagina' che sarà facile arrivare in fondo, mentre nel secondo 'immagina' di non essere in grado di farlo. Se i muratori e i carpentieri riescono a compiere questa azione è solo perché immaginano di poterla fare. La sola causa della vertigine, infatti, è l'immagine che ci facciamo di essere sul punto di cadere; l'immagine si trasforma immediatamente in azione, nonostante tutti i nostri sforzi di volontà, e lo fa tanto più rapidamente quanto più violenti sono i nostri sforzi.”*

da: “Autosuggestione cosciente” di Emile Coué e Raymonde Charpentier

*“Il Suono è la serratura e il Suono è la chiave.”*

Guru Gorakh Nath

Chiamo questa ripetizione di affermazioni positive “meditazione” perché non deve essere un gesto meccanico che riguarda solo la bocca ma una pratica spirituale completa. Noi abbiamo il potere di creare la nostra realtà, la meditazione aiuta a sviluppare, senza fare sforzi, la nostra creatività, che è una qualità naturale innata.

La meditazione è sempre un'esperienza di guarigione e miglioramento che può essere espressa o manifestata in tutte le situazioni. La meditazione accompagnata da vibrazioni sonore è molto potente.

*“L'infinita potenzialità del suono”, spiega Yogananda, “deriva dal Verbo Creativo OM, il cosmico potere vibratorio che sta dietro tutte le energie atomiche. Qualsiasi parola pronunciata con chiara consapevolezza e profonda concentrazione ha un valore materializzante. Ripetizioni di parole fatte ad alta voce o in silenzio sono state trovate efficaci*

*nel metodo Coué e in sistemi simili di psicoterapia. Il segreto risiede nell'elevazione del ritmo vibratorio della mente."*

Ci sono vari tipi di meditazione, quella incentrata sul silenzio, molto efficace e rilassante, e quella che usa vibrazioni sonore.

In questo corso senza sminuire il valore delle altre tecniche di meditazione consiglio vivamente la pratica della meditazione sonora. Ha un effetto immediato sui sensi e sulla mente subconscia, potrete vedere dei buoni risultati dopo solo alcune settimane di pratica. Secondo i Veda indiani l'universo visibile si manifesta attraverso il Suono, esiste e si mantiene tramite il Suono e poi si dissolve per riaggregarsi sempre attraverso il potere del Suono.

Secondo lo Shiva Sutra questo mondo è prigione e sofferenza per chi non conosce il potere misterioso dei suoni, diventa invece gioia e forza per chi conosce e pratica la scienza del suono.

## **Una buona meditazione**

Consigli per una perfetta esecuzione delle meditazioni sulle affermazioni positive

Nello yoga ci sono dei precisi insegnamenti che tendono a valorizzare la manifestazione del nostro potenziale. Vi segnaliamo alcuni aspetti che possono aiutarvi nel ricavare il maggiore beneficio dall'esecuzione di ogni meditazione.

**a)** Trovare una posizione comoda che si possa mantenere per almeno cinque minuti; è indispensabile mantenere l'assoluta immobilità per favorire una comunicazione energetica scorrevole tra la mente conscia e quella subconscia.

**b)** Durante la respirazione oltre all'ossigeno, elemento fondamentale per il mantenimento del corpo umano, assorbiamo anche il prana, l'energia cosmica presente, a vari livelli, in tutto l'universo. Il prana attiva i chakra, i vortici energetici che compongono il nostro campo vitale. Chiudere gli occhi e respirare profondamente per tre volte (in riferimento ai primi tre chakra), ripetendo mentalmente:



ENERGIA DENTRO - durante l'inspirazione

PROBLEMI FUORI - durante l'espiazione

Dopo queste respirazioni di purificazione continuiamo la meditazione sul prana con altre quattro respirazioni profonde (in riferimento ai quattro chakra superiori), ripetendo mentalmente

ENERGIA DENTRO - durante l'inspirazione

AMORE FUORI - durante l'espiazione

**c)** Terminata la respirazione, ripetere con la propria voce la frase o le frasi scelte. Ogni parola va pronunciata lentamente e bisogna fare una pausa tra una parola e l'altra. Le parole pronunciate in successione rapida hanno effetto soprattutto sull'emisfero sinistro, la pausa permette la ricezione del messaggio anche da parte di quello destro che essendo emozionale è quello più sensibile, qui si annidano la maggior parte dei condizionamenti. È nell'emisfero destro che si manifestano la malattia o la buona salute.

**Esempio.** "Io voglio stare bene". La ripetizione continua di questa frase fa bene sempre e ovunque, per farla veramente penetrare nelle profondità della mente va letta così:

**“ lo-(pausa)-voglio-(pausa)-stare-(pausa)-bene.”**

Insomma vi consiglio una lettura a contagocce, con un tono di voce calmo e rassicurante.

**d)** Oltre alle frasi qui consigliate ognuno può crearsi delle frasi personalizzate, fatte su misura, l'importante è scegliere parole semplici ed efficaci, senza mutarne mai la sequenza. Come se fosse una canzone o una preghiera le frasi devono essere ripetute regolarmente, la loro essenza va assorbita con serenità e consapevolezza.

**e)** Il caso non esiste, per cui potete anche divertirvi ad aprire improvvisamente il libro e spontaneamente leggere le frasi che vi sono capitate, fermatevi a riflettere e cogliete il messaggio dell'universo. Oppure potete intelligentemente programmarvi una sequenza specifica con l'obiettivo di cambiare un vostro programma mentale o rinforzare un progetto o anche mantenere una situazione piacevole che state già vivendo. Queste frasi possono

essere usate per guarire, per migliorare la qualità della vita, per espandere gli orizzonti della propria coscienza, alzare il livello delle nostre relazioni e per tutti gli altri scopi positivi che ci prefiggiamo.

Ricordate, i pensieri e le emozioni, ripetuti, creano le abitudini, le abitudini, col tempo, creano il carattere, il carattere diventa la base del nostro comportamento abituale; il nostro carattere può essere o il nostro migliore amico o un grande ostacolo alla realizzazione dei nostri desideri; introducendo gradualmente emozioni e pensieri positivi scegliamo di cambiare, in meglio, l'energia della mente. Queste affermazioni positive diventeranno abitudini positive che vi aiuteranno a mantenere alto il livello della coscienza

***Nota:*** per comodità di spazio molte frasi contengono solo l'inizio 'io voglio'. Ogni frase va ripetuta, senza omettere o cambiare nessuna parola, con l'altro inizio 'io merito'. 'Io voglio' e 'io merito' completeranno le vostre affermazioni positive e daranno forza e sicurezza al vostro agire e alla realizzazione di ogni vostro desiderio.

Nelle prime sei lezioni di questo corso, Vi presento cinquanta meditazioni per manifestare il potere della MENTE POSITIVA; nelle successive lezioni parlerò invece del potere terapeutico dei Mantra, della scienza spirituale dello Yoga e darò gli elementi per una conoscenza dettagliata dei Chakra, i vortici energetici che collegano corpo, mente e coscienza, e della Kundalini, l'energia che mantiene in vita i corpi vitali.

L'elenco delle cinquanta meditazioni è il seguente:

LEZIONE 1 – LA MENTE POSITIVA. Le funzioni della mente.

1: Chi conosce se stesso, conosce l'universo – 2: Spirito libero.

LEZIONE 2 – SIAMO ESSERI SPIRITUALI

3: Il viaggio continua – 4: Il meglio della vita – 5: La compagnia degli spiriti liberi compassionevoli – 6: Il risveglio della coscienza – 7: Il caso non esiste – 8: Le emozioni – 9: Essere e benessere – 10: Una buona atmosfera

### LEZIONE 3 – LA BUONA SALUTE OLISTICA

11: Senza inizio e senza fine - 12: Diventa felice e rimani felice – 13: Il mantenimento della buona salute – 14: La pace mentale – 15: Ogni forma di vita è amabile – 16: Vita sciolta e naturale 17: Trasformazione consapevole 18: Alimentazione consapevole – 19: Purificazione consapevole – 20: Incontri positivi

### LEZIONE 4 – LE BUONE RELAZIONI

21: La ricchezza dei rapporti umani – 22: Un centro energetico – 23: Amore e buona energia – 24: Contatto – 25: Attrazione – 26: Desiderio – 27: Un buon augurio – 28: Affetto – 29: Il potere di amare – 30: Ogni incontro è una riunione

### LEZIONE 5 – PACE MENTALE, AUTOSTIMA E AUTOGUARIGIONE

31: Onesti e sinceri con se stessi – 32: Soluzione positiva – 33: Ascolto – 34: Qualità e risorse – 35: Abbondanza, ricchezza e felicità – 36: Io autorizzo me stesso – 37: Il giusto equilibrio – 38 Espressione libera – 39: Piacere – 40: Pace e tranquillità

### LEZIONE 6 – LA COSCIENZA E IL GIOCO COSMICO

41: I preziosi gioielli cosmici – 42: Accettazione – 43: Fenomeni spirituali naturali – 44: La piena responsabilità – 45 :Amore e gioia – 46: La rinascita – 47: Buon Viaggio – 48: Il potere delle parole – 49: Liberazione – 50: Libera condivisione consapevole  
Queste sono le prime due

**1**

**CHI CONOSCE SE STESSO CONOSCE L'UNIVERSO**

*“Non sei sulla Terra per vivere nella ricchezza o nella povertà, nella popolarità o nell'anonimato, nel lavoro o nella disoccupazione: sei sulla Terra per ‘essere’, cioè per sviluppare la tua individualità, il tuo Sé superiore.”*

da: “Ascolta il tuo corpo” di Lise Bourbeau

*“Il coraggio è un requisito essenziale per conseguire l'illuminazione. I grandi sono coloro che non temono mai nulla. Essere completamente liberi dalle paure è un passo importante sul sentiero dell'illuminazione.”*

da: “La mia vita con i Maestri Himalayani” di Swami Rama

Ogni tipo di successo, materiale e spirituale, parte dalla piena accettazione del nostro vero essere; chi nega la propria identità divina non riesce a mantenere quello che realizza e finisce per vivere male e sottotono. Ricordate con attenzione: sia quello che amate e desiderate che quello che criticate ed odiate molto probabilmente vi capiterà. Perché? L'amore e l'odio sono stati mentali molto forti e creano nel subcosciente un'immagine energetica viva e forte che finisce poi per prendere corpo nella realtà esterna. Rimanete consapevoli ed usate a piene mani l'energia divina dell'amore.

**Io sono.**

**In ogni tempo, luogo e circostanza io sono.**

**Io ho il coraggio di conoscere me stesso,**

**chi conosce se stesso conosce l'universo.**

**2**

**SPIRITO LIBERO**

Una delle finalità della vita che stiamo vivendo è l'espansione della coscienza fino a riprendere il pieno contatto con la coscienza cosmica che pervade tutte le manifestazioni, visibili ed invisibili, il nostro vero io è sacro ed eterno ed è sempre al di sopra della nostra esistenza materiale e mentale. La Bhagavad-gita spiega che i sensi sono superiori alla materia inerte, la mente è superiore ai sensi, l'intelligenza è superiore alla mente e la coscienza è superiore all'intelligenza. Noi siamo coscienza pura e dobbiamo favorire tutti i pensieri, le emozioni e le azioni che ci permettono di realizzare pienamente la nostra coscienza. Quando avremo raggiunto questo livello di coscienza la vita ci apparirà nella sua pienezza e in tutto il suo splendore. Come diceva Kahlil Gibran il corpo è l'arpa della nostra anima, sta a noi trarne meravigliose armonie o suoni confusi.

**Io sono uno spirito libero  
che viaggia eternamente nell'infinito,  
la mia vita non ha mai avuto inizio e non avrà mai fine.  
Sto vivendo un'esperienza umana sul pianeta Terra,  
in questa vita ho un corpo maschile,  
il mio nome è Giorgio.**

*Ovviamente sostituite le parola 'maschile' e 'Giorgio' con quelle che vi corrispondono.*

