

Giorgio Cerquetti

Il potere della Mente Positiva

Vibrazioni sonore profonde e brevi meditazioni positive per elevare l'autostima e migliorare la qualità della vita

I pensieri e le emozioni sono l'essenza stessa della vita. Esprimere attraverso le vibrazioni sonore quello che vogliamo e sentiamo è una pratica conosciuta da migliaia di anni.

Lo filosofia indiana definisce questa pratica spirituale Mantra Yoga. Mantra letteralmente vuol dire 'liberazione della mente'.

Chiamo la ripetizione di affermazioni positive "meditazione" perché non è un gesto meccanico che riguarda solo la bocca ma è una pratica spirituale completa.

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.

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

La mente positiva

Scritto da Giorgio Cerquetti
Venerdì 03 Ottobre 2008 15:06

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

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 della mente. 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. Lo scopo di questo CD è aiutarvi a raggiungere e mantenere l'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, favorisce la manifestazione artistica, la ricerca spirituale e tende a vivere emozionalmente in dimensioni svincolate dal tempo misurato convenzionalmente.

L'emisfero sinistro è considerato la sede dei pensieri e quello destro delle emozioni; ogni azione è condizionata, influenzata da pensieri o da emozioni ad essa riferiti.

Se i pensieri e le emozioni sono ben allineati sullo stesso obiettivo allora ogni azione sarà forte, sicura e facilmente produrrà 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.

Un esempio che faccio spesso per illustrare questa connessione pensiero-emozione è quello sul matrimonio. Molti dicono: penso che sia arrivato il momento di sposarmi ma non me la sento. Altri invece dicono: 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 sostenuta da tutto il potere della mente. Ogni azione per essere efficace ha bisogno di tutta l'energia della mente, composta dalla forza della parte logica-razionale e dal piacere della parte emozionale.

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

La mente positiva

Scritto da Giorgio Cerquetti
Venerdì 03 Ottobre 2008 15:06

Dopo anni di pratiche spirituali yoga e lunghe meditazioni sulle capacità terapeutiche dei mantra in sanscrito ho capito la necessità di riadattare gli antichi insegnamenti alla nostra normale vita quotidiana. Il sanscrito è una antica lingua spirituale molto potente ma il suono più penetrante ed efficace per la nostra mente è quello espresso nella lingua della nascita.

Avendo maturato questa importante riflessione spirituale ho messo insieme una serie di frasi 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 si ripetono poi identiche con nuove parole iniziali "io merito". Questa affermazione liberatoria rinforza l'autostima, neutralizza il complesso di colpa e favorisce l'accettazione della nostra buona fortuna e della nostra naturale tendenza a godere la vita.

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

La mente positiva

Scritto da Giorgio Cerquetti
Venerdì 03 Ottobre 2008 15:06

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.

Consigli per una perfetta esecuzione delle meditazioni

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 la comunicazione tra la mente conscia e quella subconscia.

La mente positiva

Scritto da Giorgio Cerquetti
Venerdì 03 Ottobre 2008 15:06

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. Chiudere gli occhi e respirare profondamente per tre volte, ripetendo mentalmente: ENERGIA DENTRO durante l'inspirazione

PROBLEMI FUORI durante l'espiazione

Chiudere la meditazione sul prana con altre tre respirazioni profonde, 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 anche da parte di quello destro che essendo emozionale è quello dove si annidano la maggior parte dei condizionamenti.

Esempio. "Io voglio stare bene". La ripetizione continua di questa frase fa bene sempre e comunque ma per farla 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 da me consigliate ognuno può crearsi delle frasi personalizzate, fatte su misura, l'importante è scegliere parole semplici ed efficaci, senza mutarne la sequenza. Le frasi devono essere ripetute regolarmente e meditate con serenità e consapevolezza

La mente positiva

Scritto da Giorgio Cerquetti
Venerdì 03 Ottobre 2008 15:06

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; 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 cambiamo, in meglio, l'energia della mente.

Imparate a creare le vostre frasi in accordo alle vostre necessità e desideri. Non iniziate mai con il 'non', tipo 'non voglio fumare'.

Formulate la frase così: scelgo la salute, voglio evitare le sigarette.

Prima di un viaggio o una vacanza ripetete per qualche giorno, prima e durante, : 'voglio fare un bel viaggio' seguito da 'merito di fare un bel viaggio'.

Ricordate la doppietta 'io voglio' e 'io merito' e mantenete la pausa tra le parole.

Tutto quello che farete con amore avrà inevitabilmente successo.

Chi pensa, sente ed agisce POSITIVO è un benefattore dell'intera umanità.

1

Io sono uno spirito libero che viaggia eternamente nell'infinito,

La mente positiva

Scritto da Giorgio Cerquetti
Venerdì 03 Ottobre 2008 15:06

la mia vita non ha mai avuto inizio e non avrà mai fine.

Sto vivendo un'esperienza umana sul pianeta Terra,

2

Io esistevo, io esisto, io continuerò ad esistere.

3

Oggi è una meravigliosa giornata dell'eternità,

io mi regalo il meglio della vita.

4

Io voglio la compagnia degli spiriti liberi compassionevoli dell'universo

Io merito la preziosa compagnia degli spiriti liberi

La mente positiva

Scritto da Giorgio Cerquetti
Venerdì 03 Ottobre 2008 15:06

5

Io voglio che dall'universo mi arrivino tutte le conoscenze necessarie per risvegliare la mia coscienza di spirito libero

6

Io voglio stare bene

io merito di stare bene

io scelgo di stare bene

7

Io voglio che le persone intorno a me stiano bene

8

Giorno dopo giorno,

io sto bene con me stesso,

La mente positiva

Scritto da Giorgio Cerquetti
Venerdì 03 Ottobre 2008 15:06

vita dopo vita io godo la vita.

9

lo scelgo di essere felice

e mi impegno a non creare ostacoli

al manifestarsi della mia felicità

10

lo voglio ottenere e mantenere la buona salute

lo merito di rimanere in buona salute

11

lo amo la vita,

in ogni sua forma e manifestazione

12

lo voglio vivere in modo sciolto e naturale

lo lascio scorrere liberamente l'energia vitale

in tutte le cellule del mio corpo

13

lo ho il potere di trasformare

i miei pensieri in azioni

le emozioni in piacere

il cibo in energia

e il lavoro in risultato

La mente positiva

Scritto da Giorgio Cerquetti
Venerdì 03 Ottobre 2008 15:06

14

Voglio che ogni negatività abbandoni

immediatamente il mio corpo e la mia mente

15

Oggi voglio incontrare le persone giuste

16

Io merito di incontrare persone compatibili

con la mia sessualità,

La mente positiva

Scritto da Giorgio Cerquetti
Venerdì 03 Ottobre 2008 15:06

la mia spiritualità

e il mio stile di vita.

17

La mia presenza può fare solo del bene,

io sono un centro energetico

pieno di amore, gentilezza e vitalità.

18

Mando il mio amore e la mia buona energia

a tutti quelli che

La mente positiva

Scritto da Giorgio Cerquetti
Venerdì 03 Ottobre 2008 15:06

mi pensano,

si ricordano di me

e mi guardano

19

Autorizzo tutte le persone

che entrano in contatto con me

a giocare con la mia imagine

20

Mando il mio amore e la mia buona energia a tutti quelli che hanno espresso il desiderio di fare l'amore con me.

La mente positiva

Scritto da Giorgio Cerquetti
Venerdì 03 Ottobre 2008 15:06

21

Auguro a tutte le persone che ho incontrato in questa vita

pace mentale,

ottima salute,

buona salute e tanta felicità.

22

Ogni incontro è una riunione

nel corso dell'eternità ho incontrato

tutti gli altri esseri innumerevoli volte.

Io amo le buone relazioni

23

Io ho in me

tutte le qualità e tutte le risorse per soddisfare i miei desideri

io merito una vita serena e felice

24

Il mio corpo può dare e ricevere piacere.

La mia mente può dare e ricevere piacere.

La mia mente è una mia cara amica

25

La mente positiva

Scritto da Giorgio Cerquetti
Venerdì 03 Ottobre 2008 15:06

Io amo la vita

Io mi amo

io amo gli altri

io mi lascio amare

Tutte le affermazioni positive contenute sono estratte dal libro IL POTERE DELLA MENTE POSITIVA, Edizioni Laris

Se non lo trovate in libreria potete richiederlo direttamente all'autore

Giorgio Cerquetti, tel.338-8400483, e-mail: gio.cerquetti@libero.it