

## La lingua

Scritto da Giorgio Cerquetti  
Giovedì 02 Agosto 2012 06:32

---

Ho chiesto per anni a molti terapisti e maestri di Yoga quale sia la parte più importante del corpo da controllare.

Quella parte che se viene controllata consapevolmente crea benessere olistico ed armonia reale tra corpo, mente e spirito.

Mi hanno risposto quasi tutti cuore, cervello o organi genitali.

Secondo l'antica filosofia indiana è invece la lingua la parte fisica che riflette e condiziona il nostro stato mentale e che ci rende felici se la conosciamo per le sue giuste funzioni.

Secondo gli antichi insegnamenti vedici ci sono cinque punti su cui conviene posare costantemente la nostra attenzione, sono Pensieri, Emozioni, Parole, Cibo, Azioni.

I primi due, Pensieri ed Emozioni, appartengono alle dimensioni invisibili che rappresentano il 96% del tutto, così almeno affermano alcuni fisici contemporanei.

In pratica nel mondo visibile avviene solo quello che si è già manifestato, precedentemente, in una realtà invisibile ai 5 sensi.

Poi nella sequenza troviamo Parole e Cibo. Questi due aspetti molto importanti per il nostro benessere usano una parte del corpo che molti trascurano, considerandola irrilevante: la lingua. Oggi tutte le comunicazioni avvengono attraverso il parlato, comunicato poi anche per via scritta, la gente si chiede che dice Obama, Al Qaeda, il Premier, il Papa, l'attore.... o la persona amata.

Tutte le relazioni partono, si mantengono e talvolta finiscono tramite dialoghi e conversazioni. Possiamo usare parole belle o brutte, ambigue o forti, ermetiche o misteriose. Il linguaggio muove l'energia vitale e determina molto i rapporti umani. Molte parole ascoltate, anche distrattamente da bambini, condizionano pesantemente un'intera esistenza. L'indottrinamento culturale, politico e religioso si basa su parole ripetute continuamente fino a farle diventare verità normali ed accettabili.

Fondamentale per la nostra sopravvivenza fisica è il cibo. Vedo, girando varie parti del mondo, che troppi si stanno facendo del male da soli, proprio a tavola. Spesso gli umani mangiano mossi più dal gusto che non dalla conoscenza intelligente della giusta alimentazione adatta al corpo umano.

Io sono vegetariano e consiglio questo stile di vita ad ogni persona che incontro.

Ho scritto LA RIVOLUZIONE VEGETARIANA, un libro che dà alla parola rivoluzione il suo giusto significato, rivoluzione viene dal latino e vuol dire rivolgimento, ritorno al punto di partenza. Ogni giorno questo pianeta ruota su stesso, compie in 24 ore una rivoluzione e torna al punto di partenza. Rivoluzione vuol dire quindi tornare al punto di partenza, una volta l'umanità era vegetariana, il nostro organismo è fisiologicamente non carnivoro, poi le glaciazioni ed altri fattori esterni hanno portato, per motivi di sopravvivenza, alcuni esseri umani a diventare onnivori e non solo carnivori.

Il carnivoro per definizione si nutre solo di carne. Adesso noi possiamo intelligentemente tornare all'alimentazione dell'EDEN, cibi naturali e nutrienti liberi dalla violenza.

Oggi la RIVOLUZIONE VEGETARIANA è possibile. E' un cambiamento sociale positivo, consapevole, tranquillo e affettuoso. Evita inutili spargimenti di sangue, salva la vita degli animali, protegge l'ambiente e mantiene la salute degli umani. Prendila in considerazione.

Poi arriviamo ad Azioni. In base alla inevitabile e cosmica legge del Karma, ogni azione crea una reazione per cui dobbiamo rispettare i meccanismi della legge di causa effetto.

Ma le nostre azioni da cosa sono condizionate? Principalmente da Parole e Cibi. Parole e Cibi che ci vengono dati, offerti o imposti, parole e cibi che condizionano pesantemente il nostro agire; molti non sanno dire no e mandano giù pranzi, discorsi, discussioni ed altro.

## La lingua

Scritto da Giorgio Cerquetti  
Giovedì 02 Agosto 2012 06:32

---

Mettere un filtro in entrata ed uscita è provvidenziale e ci può salvare la vita. Da oggi dite solo Parole di cui vi sentite pienamente responsabili e che vi rappresentano veramente. Altrimenti è meglio un saggio silenzio. Evitate chi vi trascina in dialoghi inutili e dannosi. Così anche per il Cibo se potete impedito a cibo spazzatura di entrare nel vostro organismo, oppure evitate pranzi e cene dove servono sostanze che voi in altra sede rifiutate.

Ognuno sia onesto e sincero con se stesso.

Prima di Parole e Cibo abbiamo visto che c'è l'invisibile, sembra assente ma è il motore della nostra vita. Pensieri ed emozioni deboli e confusi ci fanno mandare giù di tutto e poi ci fanno rispondere con frasi fatte che già mentre escono ci risuonano false e dannose.

Siamo un insieme di abitudini e ogni persona che incontriamo è un altro gruppo di abitudini.

Consiglio di fare l'inventario delle abitudini e mantenere solo le abitudini giuste per noi.

Le abitudini si formano così, pensieri ed emozioni ripetute creano le abitudini, le abitudini ripetute creano il carattere, il carattere rappresenta la forma della nostra mente. La mente aperta non è ingabbiata in forme-carattere rigide ma è in grado di capire e trasformarsi in modo evolutivo.

Ogni pensiero ed ogni emozione va capita ed usata nel suo giusto e vero significato. Io credo nella grande liberazione olistica: corpo-mente-spirito. E' possibile vivere felicemente sul pianeta terra. Ricordiamocelo tutti i giorni.

Credo nell'Amore e nella Libertà, le due emozioni più importanti della nostra esperienza umana sul pianeta Terra. Queste due parole viaggiano insieme, sono complementari e non vanno mai separate. L'Amore senza Libertà degenera in possessività e controllo violento, la Libertà senza Amore diventa un freddo diritto sociale senza piacere ed emozione. Impegniamoci ogni giorno della nostra meravigliosa esistenza a tenere sempre unite questi due aspetti del nostro essere, uno a sostegno dell'altro.

L'Amore e la Libertà passano dal giusto uso della lingua, mi auguro di aver reso bene l'idea.

Ho fatto dei CD con i Mantra in sanscrito, i Mantra sono vibrazioni sonore che liberano la mente. Se non conoscete i Mantra cominciate un'opera di purificazione eliminando dai vostri dialoghi ogni tipo di lamentela, evitate accuratamente di parlare, ed ascoltare da altri, di dolore, disgrazie e negatività. All'inizio vi sembrerà dura ma poi vi sentirete liberi e leggeri. Sono a disposizione per chi vuole saperne di più. [www.cerquetti.org](http://www.cerquetti.org)