



Testi: Giorgio Cerquetti  
Copertina: Giorgio Cerquetti  
Stampa: Laris Grafiche  
Titolo originale: *Il potere della mente positiva*  
Copyright © 2002 © 2011 Giorgio Cerquetti

Copyright © Italia  
Laris Editrice, Colle di Val'Elsa (Siena)  
Nuova edizione Laris Editrice Giugno 2011

Laris Editrice  
Via Fontibuona 6/a  
53034 Colle di Val d'Elsa (Si)  
Tel. 0577 923141  
Fax 0577 999483  
E-mail: [laris@lariseditrice.com](mailto:laris@lariseditrice.com)  
[www.lariseditrice.com](http://www.lariseditrice.com)

Laris Editrice © tutti i diritti riservati  
È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera poiché tale atto costituisce una contraffazione ai sensi della Legge 22 aprile 1941 n. 633 e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.



I libri della buona energia

Giorgio Cerquetti

# IL POTERE DELLA MENTE POSITIVA

Brevi meditazioni per elevare l'autostima  
e migliorare la qualità della vita  
imparando a pensare, sentire e volere in armonia



## SOMMARIO

### PARTE PRIMA

La mente e il suo funzionamento p 5

### PARTE SECONDA

Spiegazione delle 60 affermazioni positive p 29

### PARTE TERZA

Le 60 affermazioni positive p 85

### PARTE QUARTA

Indice delle 60 affermazioni positive p 149

PARTE PRIMA

LA MENTE E IL SUO FUNZIONAMENTO

“La nostra fortuna dipende da come noi vediamo le cose e non da come esse sono in realtà”

Arthur Schopenhauer

Questo libro, tascabile, è una guida sicura per elevare l'autostima e migliorare la qualità della propria vita; ti insegna in modo scientifico e spirituale, un metodo semplice ed accessibile in ogni situazione. Ognuno di noi può consapevolmente, elevare la propria autostima per raggiungere e mantenere un buon equilibrio psicosomatico, requisito fondamentale per vivere in modo pieno e soddisfacente. Ogni nostra azione ha più successo se impariamo bene a pensare, sentire e volere in armonia.

Quando la mente è programmata in modo positivo risvegliamo ed ottimizziamo naturalmente il nostro enorme potenziale umano. Tutti i santi e i grandi mistici hanno manifestato questo potere spirituale che è la vera sorgente di tutti i miracoli.

Siamo tutti pieni di inesauribili risorse e buone qualità, a causa dei condizionamenti ricevuti spesso queste tendenze rimangono latenti ed inutilizzate nella mente subconscia.

Questo libro contiene, 60 affermazioni positive e terapeutiche, la ripetizione consapevole con la propria voce, facilita la guarigione fisica e mentale, accresce la nostra creatività e mantiene la pace interiore, risvegliando la nostra vera identità. Queste meditazioni si ispirano agli insegnamenti dell'antica filosofia indiana, sono state create, da me, per manifestare facilmente nella vita di tutti i giorni, lo straordinario potere della mente. Giorno dopo giorno, con una pratica intelligente potrete conoscere meglio la natura della vostra mente e riprogrammarla volontariamente.

### 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."

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 scoperto che il cervello non è un'unità singola ma è diviso in due emisferi separati con funzioni e caratteristiche diverse che non è sempre facile armonizzare. Questo libro fornisce delle conoscenze 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, 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 sen-

tirla 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 (pensiero) ma proprio non me la sento (emozione). Altri invece commentano successivamente: mi sono sposato (emozione) però ogni volta che ci penso mi sembra che non sia stata una buona scelta (pensiero). In entrambi i casi l'azione, non sostenuta da un pensiero ed un'emozione simile, 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 nostra 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.

Vi sto proponendo un vero sistema pratico di cui ognuno si avvarrà a suo piacere, non vi sto presentando un dogma o un'ideologia ma dei semplici strumenti per favorire il miglioramento della vostra realtà spirituale. Per me la realtà spirituale include automaticamente quella materiale. Il materialista vive invece parzialmente perché vede solo l'aspetto materiale della realtà.

## IL POTERE DEL GRANDE IO E I LIMITI DEL 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?”

Scrivono 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):

“Chiedi 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

## 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 po' 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 co-

perta. 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.

Convieni 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 po' 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 stes-

so 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 Yoghi 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 un lungo periodo di 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 APPARIRÀ 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, il Suono è la chiave.”

Guru Gorakh Nath

Chiamo la ripetizione delle affermazioni positive contenute in questo libro “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.

## IL SUONO OM

“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 libro 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.

“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



PARTE SECONDA  
SPIEGAZIONE DELLE 60  
AFFERMAZIONI POSITIVE

1

LA BUONA COSCIENZA

**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.**

Ogni tipo di successo, materiale e spirituale, parte dalla piena accettazione del nostro vero essere; chi nega la propria identità divina e si identifica solo con quella temporanea non riesce a mantenere quello che realizza e finisce per vivere male e sottotono. Ricordate con attenzione, abbiamo un grande potere, 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. Amore, paura e odio

sono potenti calamite naturali. Rimanete consapevoli ed usate a piene mani l'energia divina dell'amore. Chi sta centrato positivamente su SE STESSO riesce a amare bene se stesso e gli altri. Diffidate di chi dice di amarvi e, di fatto, non ama se stesso. Gesù diceva: "Ama il prossimo tuo come te stesso."

## 2

### UN CENTRO DI BUONA ENERGIA

**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.**

Una delle finalità della vita che stiamo vivendo è la scoperta e l'espansione della nostra coscienza originale, lo scopo è 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, per nostra natura, coscienza pura e dobbiamo favorire tutti i pensieri, le emozioni e le azio-

ni che ci permettono di realizzare pienamente la nostra identità originale. Quando avremo raggiunto questo livello di coscienza la vita ci apparirà nella sua grandiosità e in tutto il suo infinito splendore. Come diceva Kahlil Gibran il corpo è l'arpa della nostra anima, sta a noi decidere se trarne meravigliose armonie o suoni confusi.

### 3

#### IL VIAGGIO CONTINUA

**Io esistevo. Io esisto. Io continuerò ad esistere.**

Ripeti spesso questa semplice affermazione, ti libererai dalla paura di finire e porterai la tua coscienza ai livelli più alti. Noi viviamo sempre nell'eternità (tempo unito) e adesso stiamo sperimentando la temporaneità del tempo diviso. Il tempo diviso riguarda solo il corpo. Prima, durante e dopo il corpo siamo VIVI.

### 4

#### IL REGALO

**Oggi è una meravigliosa giornata dell'eternità. Io mi regalo il meglio della vita.**

Questa affermazione, ripetuta ogni giorno per qualche mese, ti farà diventare il più grande benefattore di te stesso.

Ripetila spesso insieme alla numero 34. I semi per crescere hanno bisogno di acqua, il seme della FELICITÀ ha bisogno dell'acqua della buona attitudine e della approvazione. Ogni mattina innaffiamo, con gioia, questo seme prezioso, ce lo meritiamo.

5

**INSIEME È MEGLIO**

**Io voglio la buona compagnia degli spiriti liberi compassionevoli dell'universo. Io merito la compagnia degli spiriti liberi compassionevoli.**

Chiedete e vi sarà dato...

Sai chiedere? Impara, affinando il tuo intuito naturale, evita le persone non compatibili con te, mantieni viva la visione e cerca sempre la compagnia di anime elevate.

Come riconoscere angeli, esseri di luce, spiriti guida, anime elevate incarnate nella forma umana? Ascoltando il proprio intuito naturale.

6

**OVUNQUE È CASA**

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



**spirito libero. Io voglio vivere in armonia. Ovunque è casa. L'universo è la mia casa.**

Se accettiamo l'onnipresenza dell'energia divina possiamo facilmente concludere che ovunque è casa e che ogni punto dell'universo è la casa di Dio. Stare bene con se stessi deve prescindere dalle condizioni di tempo, luogo e circostanza. In India dicono che un uomo saggio sta bene ovunque e riesce ad estrarre l'oro anche da una fogna. Ogni persona ha qualche qualità, ogni luogo ha un significato, con la buona coscienza è possibile trovare la forza per stare bene in ogni tempo, luogo e circostanza. Possiamo scegliere 'chi, come e quando' in accordo al nostro gusto del momento ma conviene mantenere una visione equanime nei confronti di tutto il resto. Dove siamo è sempre un punto di passaggio. Adesso, mentre stai leggendo ricordati che la tua vita passa di qui. Non c'è mai staticità, è solo un fenomeno apparente. Essere in pace con se stessi, ovunque, rappresenta un elevato stile di vita.

## 7

### SINCRONICITÀ

**Il caso non esiste. Tutti gli esseri sono collegati tra di loro. Ogni persona che incontro ha un messaggio per me. Io scelgo di offrire agli altri il meglio di me stesso.**

Chi crede nel caso diventa debole, perde la sua connessione naturale con il cosmo infinito e con tutti gli esseri meravigliosi che lo abitano. Siamo tutti collegabili, basta volerlo e il contatto può diventare gioia. Proviamoci ma senza sforzo e pressione, con amore, conoscenza e distacco.

## 8

### INNOCENZA

**Voglio mantenere intatte le emozioni che da bambino provavo per la vita e per l'universo.**

Lo diceva Gesù: “Se non tornate bambini non entrerete nel regno dei cieli.” Dobbiamo recuperare l'innocenza e l'innata curiosità della nostra prima infanzia. L'universo è un insieme (regno) formato da tante dimensioni (cieli).

## 9

### TUTTO VA BENE

**Io voglio stare bene. Io merito di stare bene. Io scelgo di stare bene.**

Questa affermazione rinforza il nostro sistema immunitario e ci predispone verso la nostra tendenza naturale che è quella di stare bene. L'autoinduzione e l'autoconvincimento hanno un potere straordinario sul raggiun-

gimento ed il mantenimento di un ottima salute fisica e mentale. Molte prove scientifiche hanno dimostrato lo stretto collegamento tra il sistema nervoso centrale, quello ormonale e quello nervoso autonomo, i nostri pensieri ed emozioni condizionano queste attività il cui scopo è il buon funzionamento del sistema immunitario, garanzia della buona salute. Scegliere di stare bene è un atto di coraggio.

## 10

### UNA BUONA ATMOSFERA

**Io voglio che le persone intorno a me stiano bene.**

Amare gli altri vuol dire riservare agli altri lo stesso trattamento e le stesse facilitazioni che vogliamo per noi stessi. Chi capisce questo mette in pratica l'insegnamento cristiano più importante e meno praticato. "AMA IL PROSSIMO TUO COME TE STESSO."

## 11

### SEMPRE

**Giorno dopo giorno, io sto bene con me stesso, vita dopo vita io amo e godo la vita.**

Quando stiamo bene vorremmo che non finisse mai. L'idea dell'eternità è innata in ognuno di noi. Siamo

eterni. Il corpo prima o poi finisce, muore, ma noi continuiamo ad esserci. La reincarnazione è una scienza eterna che spiega bene l'eternità e il nostro viaggio da un corpo all'altro.

Nel mio libro *La scienza eterna della reincarnazione* rispondo a queste domande:

La nostra vita comincia con la nascita? È l'unica vita?

Dopo la morte, lo spirito entra in un nuovo corpo?

Si vivono molte vite?

Siamo costretti a reincarnarci o possiamo scegliere?

Quali leggi regolano la trasmigrazione dell'anima?

Possiamo nascere in forme non umane?

È possibile ricordare le vite precedenti?

Le religioni sono favorevoli alla reincarnazione?

Agiamo per libertà di scelta o siamo obbligati dal destino?

Questo libro risponde in modo completo ed esauriente a tutte queste domande, fondamentali per chiunque stia vivendo in un corpo umano sul pianeta Terra.

L'idea della reincarnazione è stata molto combattuta in Occidente ma si potrebbe dire che 'non è mai morta'; oggi sta risorgendo, molti scienziati, terapeuti e psichiatri la studiano come possibile spiegazione e soluzione di molti disturbi psicosomatici. Io tu e tutti gli altri siamo nati, morti e rinati innumerevoli volte. Medita con calma ed attenzione, e prova, anche tu, a ricordare.

La teoria della reincarnazione si basa sul fatto che la nostra mente subconscia registra tutto continuamente, abbiamo immagazzinato, nel corso del tempo, pensieri, emozioni, desideri, tendenze e problemi non risolti. La Bhagavad-gita spiega che sono proprio i ricordi che si hanno all'istante della morte a determinare la nostra nascita successiva. È molto importante, come pratica spirituale continua, conoscere se stessi e trovare uno stile di vita soddisfacente, il concetto chiave è: non entrare mai in conflitto con se stessi. Noi, con noi stessi ci dobbiamo vivere tutta la vita ed anche dopo. La vita non finisce con il corpo. Chi sta bene adesso sta bene anche dopo. Essere in pace con se stessi è la sorgente di un potere e di una felicità senza pari.

## 12

### FELICITÀ

**Io scelgo di essere felice e mi impegno a non creare ostacoli al manifestarsi della mia felicità.**

“Secondo la medicina olistica, la salute implica l'integrazione di tutti i livelli di esistenza: fisico, mentale e spirituale. Con questa prospettiva l'uomo è più di una macchina da sottoporre a manutenzione. È una persona con aspetti spirituali e sociali, e il suo benessere rispecchia la salute della sua psiche esattamente come quella

del suo corpo. L'uomo è pensato per agire come un essere completamente integrato, e qualsiasi sistema medico di analisi o diagnosi che voglia curarlo efficacemente deve essere altrettanto completo.”

Dennis K. Chernin

Guarire, stare bene, godere la vita sono concetti che tutti vorremmo come musica costante della nostra vita quotidiana. Uno dei segreti della buona salute sta nel buon rapporto intimo che abbiamo con noi stessi. Molte guarigioni miracolose nascono da una profonda convinzione interiore. Accettare se stessi non è un atto di passività ma un buon punto di partenza, se non siete soddisfatti di essere quello che già siete allora programmate di diventare la persona che vorreste essere senza, però, entrare mai in conflitto con la vostra condizione presente. La medicina olistica vede l'essere umano come un insieme armonico, non esistono parti sbagliate, tutto può essere trasformato e migliorato.

Per stare bene bisogna avere una buona immaginazione accompagnata da desideri positivi. La canzone di John Lennon è un buon invito a visualizzare un mondo migliore, più felice. Immaginare è un buon esercizio. Dice la sua canzone:

*Immagina che tutti vivano solo per il presente...*

*Immagina che non vi sia niente per cui uccidere o morire...*

*Immagina che tutti vivano in pace...*

*Immagina che tutta la gente viva in pace...*

*Immagina che non vi siano proprietà, né avidità o cupidigia: una vera fratellanza dell'uomo.*

*Immagina che tutta la gente condivida il mondo.*

*Puoi dire che sono un sognatore ma non il solo, spero che un giorno ti unirai a noi ed il mondo sarà unito.*

### 13

## LA BUONA SALUTE OLISTICA

**Io voglio ottenere e mantenere la buona salute. Io merito di rimanere in buona salute.**

“Pitagora ha detto che l'arte più divina è quella del guarire. Ma se è così, allora l'arte del guarire deve pensare all'anima quanto al corpo, perché nessuna creatura può essere sana se la sua parte più nobile è malata.”

Apollonio di Tiana, 4 a.C. - 97 d.C.

“Ognuno di noi ha una missione divina in questo mondo e le nostre anime utilizzano le nostre menti ed i nostri corpi come strumenti per compiere questo scopo, cosicché quando tutti e tre stanno lavorando all'unisono, il risultato sarà la salute e la felicità perfetta. una missione divina non significa sacrificio, il ritirarsi dal mondo, il rifiutarsi le gioie della bellezza e della natura. Al contra-

rio significa un migliore e pieno godimento di tutte le cose: significa fare il lavoro che amiamo, farlo con tutto il nostro cuore.”

dottor Edward Bach

In genere si dice che uno lavora per mantenere se stesso o la propria famiglia, e questo è giusto. C'è un mantenimento che ognuno dovrebbe curare con molta attenzione: la salute. Il tempo e l'energia dedicati alla buona salute sono il nostro miglior investimento.

## 14

### LA PACE MENTALE

**Io voglio rimanere in pace con me stesso, io merito di stare bene comunque e ovunque, da solo e in compagnia.**

PACE MENTALE vuol dire essere in pace con se stessi. Chi non sta bene con se stesso passerà, come un'anima in pena in continua ricerca, dalla solitudine (che è una condizione di serenità) alla compagnia. La pace collettiva (famiglia, comunità, mondo) avviene solo se ogni individuo è in pace con se stesso.



15

OGNI FORMA DI VITA È AMABILE

**Io amo la vita, in ogni sua forma e manifestazione.**

“Quello di cui abbiamo bisogno è il coraggio di vedere che tutto ciò che ci circonda nella nostra vita è uno specchio di Dio.”

da *La Donna che volle diventare sciamano*  
di Lynn Andrews

“In un senso realistico, del ‘qui-ed-ora’, la mia esperienza quotidiana e costante di Dio è amare e servire e dare.”

Wayne W. Dyer

“La vostra religione è là dove sta il vostro cuore.”

David Thoreau

Chi ama veramente la vita adotta totalmente il principio spirituale del Mahatma Gandhi della nonviolenza, l’Ahimsa. Accettare la diversità biologica che esiste tra le varie specie e rispettare il diritto ad esistere che appartiene, di fatto, ad ogni entità vivente porta l’individuo a sviluppare una grande forza spirituale. “Alla presenza di un essere”, scrive Patanjali, “che ha perfezionato l’Ahimsa, non sorge l’inimicizia in qualsiasi creatura.”

16

L'ENERGIA VITALE

**Io voglio vivere in modo sciolto e naturale. Io lascio scorrere liberamente l'energia vitale in tutte le cellule del mio corpo.**

Lo Yoga insegna che all'interno di ognuno di noi esiste una potentissima energia vitale, chiamata Kundalini, che, attivata, permette allo spirito di vivere nell'insieme corpo-mente. Lo scopo dello Yoga è risvegliare questa energia che scorre, dal basso verso l'alto, attraverso sette centri energetici, i Chakra. Per permettere alla Kundalini di scorrere liberamente bisogna, attraverso la meditazione e le pratiche spirituali, liberare i Chakra da blocchi energetici e dalle scorie emozionali che ne ostacolano il buon funzionamento. Quando la Kundalini raggiunge il settimo Chakra lo spirito trascende il suo ego materiale composto dai sensi, i primi cinque Chakra, e dalla mente, sesto Chakra, e torna alla sua posizione naturale di anima liberata e consapevole. In questo pianeta viviamo stimolati da due potenti forze. Quella gravitazionale va verso il basso, ci attrae in giù, quella vitale sale spontaneamente verso l'alto, ci eleva. Simili ad un seme, che cresce, i pensieri e le emozioni, giusti e naturali, tendono ad andare verso l'alto.

## 17

## LA TRASFORMAZIONE POSITIVA

**Io ho il potere di trasformare i miei pensieri in azioni, le emozioni in piacere, il cibo in energia e il lavoro in risultato. Io ho il potere di trasformare gli errori in esperienze conoscitive.**

“La più grande scoperta dell’epoca non è quella dell’elettricità o quella (pur grandissima) della relatività, ma è il fatto che l’uomo, cambiando i propri pensieri, può cambiare le proprie situazioni di vita. Un’affermazione assurda per molti di noi, abituati come siamo a pensare che la vita ci condiziona e ci travolge, che vi sono i fortunati e gli sfortunati; ma se fosse vero? Che cosa succederebbe alla nostra vita se ci convincessimo che ciò che vediamo è determinato dai pensieri della nostra mente? Saremmo pronti ad assumerci la responsabilità della qualità della nostra vita?”

da *L'uso cosciente delle energie* di Rinaldo Lampis

Il potenziale umano è enorme e supera la nostra immaginazione. Ognuno di noi ha un grande potere personale, purtroppo spesso non lo usiamo. Per ignoranza, per dimenticanza, per cattive abitudini, condizionamenti imposti da scuola e famiglia o semplicemente per mancanza di stimoli. Riprendersi il proprio potere personale è l’inizio di una nuova vita, una vera e propria rinascita.

Possiamo iniziare anche subito ripetendo con voce calma e serena questa affermazione. Fate assorbire bene ogni parola alla vostra mente subconscia.

## 18

### CONSAPEVOLEZZA

**Io sono consapevole del cibo che mangio, sono consapevole delle parole che dico. Io applico in tutte le mie azioni l'amore incondizionato.**

“Quando abbiamo una ferma determinazione, tutti i poteri della natura vengono ad aiutarci” (Babajì).

Tutto si può curare. Tutto si può abbellire e migliorare. Di fatto la cosa che più deve migliorare in noi è il modo in cui vediamo noi stessi, la vita e l'universo. Ogni progresso personale nasce dall'assunzione di responsabilità e consapevolezza. Senza paura scopriamo chi siamo adesso, partiamo da dove siamo e diventiamo, gradualmente, la persona che abbiamo sempre desiderato essere. Ogni momento è buono per cominciare.

## 19

### PURIFICAZIONE

**Voglio che ogni negatività abbandoni immediatamente il mio corpo e la mia mente.**

“Quando l’essere umano matura, i Chakra si sviluppano e ciascuno rappresenta gli schemi psicologici che stanno evolvendosi nella vita dell’individuo. Di solito noi reagiamo alle esperienze spiacevoli bloccando il sentimento e impedendo a buona parte della nostra energia naturale di fluire.”

da *Mani di Luce* di Barbara Brennan

“Soltanto una cosa ci impedisce di realizzare il paradiso in Terra: non riusciamo a credere che sia possibile.”

Patricia Sun

Il desiderio di purificare la nostra vita è già una potente meditazione ma non deve essere un’azione astratta e lontana, deve concretizzarsi in un atto determinato e consapevole che comprende il corpo e la mente. Questa affermazione va ripetuta, con calma, nei momenti di crisi o prima di affrontare situazioni impegnative. È un efficace lavaggio energetico che va accompagnato da una alimentazione naturale e una respirazione consapevole.

“Gli Yoga Sutra di Patanjali forniscono alcune penetranti osservazioni cliniche e terapeutiche che si possono applicare direttamente al risanamento spirituale. Patanjali parla dei Samskara, cicatrici, che hanno una funzio-

ne importante nella salute e nella malattia. I Samskara sono tracciati lasciati in noi dall'esperienza, e sono analoghi agli schemi energetici incisi nel nostro organismo. L'incisione può avvenire a livello cellulare, neuronale, o forse ancora più profondo, e preserva, codificandoli, quelli che sono stati chiamati engrammi energetici, vale a dire tracce di esperienza che diventano veramente parte dei nostri tessuti. Queste cicatrici permangono per tutta la vita, esercitando un'immensa influenza sulla nostra economia energetica e sul nostro comportamento con la loro mera presenza. Patanjali, come gli psicoanalisti moderni, fu impressionato dalla forza distruttiva e dalla tenacia di queste cicatrici, che disturbano l'intero edificio psicosomatico, quindi la strada che indica per liberarsene è radicale e olistica, non una strategia sintomatica, che secondo lui attacca solo i rami esterni del conflitto e non le sue radici."

Renée Weber

## 20

### INCONTRI POSITIVI

**Oggi voglio incontrare le persone giuste. Io merito di incontrare le persone giuste.**

Ogni giorno, se vogliamo, il nostro intuito naturale, ci può far incontrare le persone giuste ed adatte al nostro

stile di vita. Il vostro radar interiore, ve li trova e ve li porterà vicino. Questa affermazione positiva va ripetuta appena svegli, predisporrà il nostro campo energetico ad una serie di incontri piacevoli. Qui la parola “giuste” non ha connotazioni dualistiche, si riferisce precisamente a persone compatibili con la nostra energia, i nostri gusti ed il nostro livello di coscienza. Questa frase va bene anche prima di un viaggio o in occasione di manifestazioni in cui ci accingiamo ad incontrare molte persone.

Nell’attesa di incontrare le persone giuste accetta con pazienza quelle che incontri. Ricorda la frase di Dante: “Non ti curar di lor ma guarda e passa”. Imparare a ‘lasciar andare’ ci alleggerisce e facilita i successivi buoni incontri.

Mentre i capi politici hanno mantenuto il controllo tramite divisioni, guerre e identità nazionali, le religioni hanno sempre (almeno in teoria) predicato l’incontro e l’altruismo. Cristianesimo, Buddismo e Induismo propongono l’idea dell’insieme come un atto di grande spiritualità.

La parola Chiesa viene dal greco Ecclesia e vuol dire assemblea, insieme. Agli apostoli preoccupati della sua dipartita Gesù disse serenamente: “Voi, insieme, potete fare quello che ho fatto io ed anche di più”. Buddha insegnava il Sanga, la spiritualità insieme. In India la co-

noscenza eterna, il Sat, si raggiungono solo nel Sanga. Il Satsanga, la verità insieme, era praticato dai maestri spirituali indiani e da tutte le antiche culture spirituali.

Spiritualità vuol dire vita quotidiana, chi la pratica con amore non si sente mai solo.

“Coraggio! Senza che la maggior parte di noi lo sappia, stiamo viaggiando insieme a innumerevoli compagni: una moltitudine di persone creative portatrici di una quantità di idee positive, più numerose che in qualunque altro periodo di rinascimento. E probabilmente possono essere mobilitate per agire in modo altruistico per il nostro futuro.”

da *The Rise of the Integral Culture* di Paul H. Ray

## 21

### IL POTERE TERAPEUTICO DELLE BUONE RELAZIONI

**Io merito di incontrare persone compatibili con la mia energia sessuale, la mia spiritualità e il mio stile di vita.**

“L’interdipendenza è un valore più alto dell’indipendenza.”

da *I Sette Pilastri del Successo* di Stephen Covey



Il punto di partenza di questo libro è conoscere se stessi, deprogrammarsi (dalle cattive abitudini) e riprogrammarsi consapevolmente seguendo la nostra volontà e il nostro intuito. Se vuoi incontrare le persone giuste mantieni vivo il desiderio, abbi molta costanza e prova tu a diventare la persona che vorresti incontrare. Visualizza e diventa te stesso, attrarrai molte persone compatibili. **PENSA, IMMAGINA E LASCIA CHE AVVENGA.**

Usa spesso e liberamente il grande potere della visualizzazione creativa, sia per diventare definitivamente il vero te stesso che per essere pronto ad incontrare altre persone compatibili. Studia te stesso con amore e accetta il ritratto che ne viene fuori, nessuno è perfetto però possiamo tutti migliorare e godere, da soli e in compagnia, questa esperienza umana che è sacra ed amabile.

## 22

### UN CENTRO DI BUONA ENERGIA

**La mia presenza può fare solo del bene, io sono un centro energetico pieno di amore, gentilezza e vitalità.**

“Per mezzo dei pensieri e delle intenzioni, il campo emotivo individuale può espandersi fino a distanze considerevoli. Questo campo si proietta all'esterno, e se è presente un altro campo emotivo, tende a penetrarlo, e quindi agire sui sentimenti dell'altro. Queste interazioni

rimbalzano frequentemente da un soggetto all'altro, provocando un effetto-domino, e influenzando le persone a distanza. Il campo emotivo è molto permeabile e molto influenzabile dal campo emotivo altrui. Come i batteri e i virus, le emozioni sono molto contagiose, come è facile osservare nel panico e nell'isteria delle folle.”

Dora Kunz, Eric Peper

La mente è una forza non locale che interagisce direttamente sia con la realtà geografica che la circonda che con dimensioni fisiche e mentali molto lontane. La mente come l'acqua e il fuoco non è di per sé negativa. Noi usiamo con discrezione l'acqua e il fuoco pur sapendo che qualcuno muore affogato o bruciato. Parlare male della mente o rinnegarla non serve. La mente non è mai colpevole, certamente soffre di più chi non la conosce, ha perso il controllo o ne abusa orgogliosamente. Usarla bene è un'arte spirituale che si può imparare ed affinare con la pratica. Questa affermazione dà sicurezza a se stessi.

## 23

### TRASMISSIONE ENERGETICA

Mando il mio amore e la mia buona energia a tutti quelli che mi pensano, si ricordano di me e mi guardano.

“Che cosa è l’energia? Da tempo la fisica moderna ha superato la distinzione tra materiale e immateriale: indagando sempre più a fondo nella materia, fino a raggiungere il livello subatomico della realtà, ha scoperto che tutto è fatto di energia. La materia, lo spirito, le emozioni non sono altro che gradi diversi di cristallizzazione dell’energia. Tutti i fenomeni, dunque, partecipano di un unico flusso energetico e ogni cosa è in costante trasformazione.”

Barbara Brennan

“Il livello di spiritualità di un singolo individuo è dimostrato dalla sua capacità di vivere, sul piano fisico, in armonia con i suoi simili.”

Shirley MacLaine in *Cercarsi Dentro*

Nello stato di pace mentale siamo un’emittente naturale di amore e buona energia. La pace mentale viene dalle buone relazioni ed è garantita da un’interazione positiva e non conflittuale con tutti gli altri esseri viventi. Impariamo a dialogare, a trattare, a negoziare e trovare il punto di equilibrio tra modi e stili di vita diversi. L’unità nella molteplice diversità si realizza con la tolleranza e la comprensione reciproca. Chi è più intelligente va gentilmente incontro a chi dimostra di esserlo meno. Mandare amore attira sempre amore.

24

CONTATTO

**Autorizzo tutte le persone che entrano in contatto con me a giocare con la mia immagine.**

Questa affermazione ci libera dalle possibili interferenze energetiche. La nostra presenza fisica, anche tramite foto o registrazioni video, può stimolare la fantasia altrui, che spesso ha implicazioni fisiche e sessuali. Saremmo piacevolmente sorpresi o profondamente disgustati se scopriremo, ogni volta, che cosa fanno gli altri della nostra immagine. Per evitare spiacevoli energie di ritorno, i cosiddetti diritti d'autore karmici, conviene emanare la nostra immagine liberamente, è un regalo che facciamo agli altri con molto amore e spirito di tolleranza. Ognuno poi è libero di usare o abusare come vuole del regalo ricevuto. Se attraverso la nostra immagine emaniamo volontariamente piacere e benessere e questo avviene senza aspettative e attaccamento allora non c'è mai karma negativo di ritorno. Come il sole e le stelle possiamo diventare brillanti punti di luce positiva. Soprattutto chi si espone regolarmente agli altri, per evitare la spazzatura mentale altrui, deve ripetere spesso questa affermazione.

25

**ATTRAZIONE**

**Voglio che l'attrazione che gli altri provano per me si trasformi in buona salute per me e per loro.**

“L'universo è un Essere Spirituale vivente e cosciente di cui facciamo parte. Questa coscienza multidimensionale globale – che si può chiamare Dio o con il nome che vogliamo – è abitata da aspetti di se stessa, cioè da esseri coscienti, in tutte le dimensioni che si possono immaginare, e che sono al di là dell'immaginazione degli uomini. L'universo non è che una sola e stessa vibrazione, l'Amore. È una forza creatrice che permette il possibile e l'impossibile.”

David Spangler

Con una semplice alchimia energetica possiamo trasformare il nostro potere di attrazione in una favolosa bacchetta magica che fa sempre del bene. Possiamo essere la buona fortuna di ogni persona che ci incontra. Funziona.

26

**DESIDERIO**

**Mando il mio amore e la mia buona energia a tutte le persone che hanno espresso il desiderio di fare l'amore con me.**

L'energia sessuale è sia elettrica che magnetica, si trasmette e si riceve a distanza, per evitare interferenze nel proprio campo energetico consiglio una piccola operazione risanatrice di sottile ed intima alchimia energetica. Abituamo l'energia della nostra mente subconscia a ricevere i desideri degli altri e trasformarli subito in amore e buona energia. Invece di opporre resistenza e fare scudo benediciamo positivamente chi vede in noi una sorgente di possibile piacere. Mandare buona energia a distanza non vuol dire accettare un eventuale contatto fisico è solo un modo di espandere generosamente la propria coscienza mantenendo una chiara integrità personale. Questa frase tranquillizza il nostro campo energetico vitale e scioglie automaticamente l'aggressività sessuale delle persone a cui ci mostriamo, in spiaggia, per strada, in viaggio, al lavoro e attraverso video e foto. Anche camminando semplicemente per strada o facendo la spesa possiamo, senza rendercene conto, destare desideri sessuali in qualcuno. Per nostra sicurezza, abituamo i nostri Chakra ad irradiare positività in ogni circostanza. Irradiare amore fa sempre bene.

Vi consiglio per conoscere meglio i Chakra il mio audiolibro *La scienza spirituale dei Chakra*.

27

UN BUON AUGURIO

**Auguro a tutte le persone che ho incontrato in questa vita pace mentale, ottima salute, buona fortuna e tanta felicità.**

“La coscienza agisce non solo all’interno della persona, come capita ai soggetti che abbassano il livello del loro colesterolo con la meditazione, agisce anche fra soggetti, come abbiamo visto negli studi che mostrano come i coniugi in lutto muoiano più degli altri. Gli stati della coscienza possono aiutare o danneggiare la salute.”

Larry Dossey

“L’amore, la compassione e la tolleranza sono delle necessità, non un lusso. Senza di esse, l’umanità non può sopravvivere.”

Dalai Lama

Possiamo diventare, basta desiderarlo, generosi come Babbo Natale ed ogni giorno offrire in dono agli altri il nostro sincero augurio. L’energia vitale segue la nostra attenzione, ogni buon augurio è un grande veicolo di pace, armonia, amore e benessere. Augurare il bene agli altri ci mantiene in ottima salute fisica e mentale. Un mio caro augurio a te caro spirito libero che stai leggendo questo libro. Possano tutti i tuoi buoni desideri realizzarsi presto e felicemente.

28

AFFETTO

Caro Giorgio, con te ho vissuto dei momenti meravigliosi.

Ogni tanto fermatevi, rilassatevi, respirate lentamente e profondamente e fate scorrere le vostre memorie, scegliete un buon ricordo e pronunciate questa frase. Fate seguire la parola caro dal vostro stesso nome o con quello della persona che vi ha amato e accompagnato in un bel momento della vostra vita, io qui ho messo il mio nome con l'augurio che questo libro possa aiutarvi a passare innumerevoli momenti meravigliosi. I buoni ricordi sono un patrimonio di inestimabile valore, una ricchezza che nessun ladro può portarvi via. La filosofia indiana afferma che la nostra prossima vita sarà determinata dai ricordi che avremo al momento di lasciare questa. Riportare serenamente alla superficie i buoni ricordi, evitando di rifugiarsi in un passato che non c'è più, stimola la creatività e rinforza l'autostima. Se accettiamo, evitando nostalgia e depressione, che abbiamo avuto, in passato, il potere di creare delle buone esperienze non ci rimane che credere nella vita e in noi stessi, e continuare. Se vogliamo, possiamo fare il bis ed anche meglio.



29

IL POTERE DI AMARE

**Io ho il potere di amare più persone contemporaneamente. Io accetto che le persone da me amate siano amate anche da altri.**

“L’universo si basa su uno scambio dinamico... il dare e il ricevere rappresentano due aspetti diversi del suo flusso energetico.”

Deepak Chopra

Ho sempre pensato che l’amore sia l’energia primaria dell’universo, è un grande sentimento in continua espansione che si estende in modo plurale e non singolare. La mia morale e la mia esperienza mi dicono che amare, veramente, più persone non è mai un tradimento, sono convinto che la gelosia sia una pericolosa malattia mentale fortunatamente curabile. Nel sesso è molto importante l’amore, che però può essere e dare piacere anche senza essere associato alla sessualità. Si può guarire la mente applicando la condivisione consapevole, l’amore eterno senza condizioni e l’intelligenza creativa. Se considerate l’amore un prezioso capitale vi consiglio questa formula: tutto con uno (la persona di cui siete innamorati), tanto con pochi (i veri amici e le persone a voi care) e poco con tanti (un po’ di amore non si nega a nessuno, va sempre condiviso con ogni essere vivente che incon-

trate). Se non avete ancora incontrato la persona di cui essere totalmente innamorati esercitatevi col 'tanto con pochi' e 'poco con tanti'. Tenetevi in esercizio. Rimanete sempre innamorati della Vita e dell'Amore.

## 30

### LA RICCHEZZA DELLE RELAZIONI

**Io amo le buone relazioni. Ogni incontro è una riunione, nel corso dell'eternità ho incontrato tutti gli altri esseri innumerevoli volte.**

Sono convinto che questa vita non sia l'unica, non è la prima né sarà l'ultima. In questa vita io ho incontrato, ricordando alcuni particolari significativi, alcune persone che avevo sicuramente frequentato in vite precedenti. Non esistono estranei totali o sconosciuti ma spiriti che come noi hanno cambiato corpo e nome e che talvolta soffrono di brevi amnesie. L'amore e il desiderio di buona compagnia aiutano a ricordare. Sul pianeta Terra si potrebbe attaccare un cartello con su scritto: ATTENZIONE, RELAZIONI IN CORSO!

La reincarnazione, come ho già spiegato, ancora oggi fa parte della cultura presente di buona parte dell'umanità, da migliaia di anni, soprattutto in Oriente, i maestri spirituali insegnano con l'esempio, ricordando il loro passato, e con la filosofia l'importanza della scienza eterna

della reincarnazione. Nella Bhagavad-gita, un testo sacro indiano di 5000 anni fa, troviamo nel dialogo tra Krishna e Arjuna delle informazioni sulla rinascita. Dice l'Avatar Krishna: "Entrambi tu ed io, abbiamo attraversato innumerevoli nascite. Io posso ricordarle tutte, ma tu no."

Gli Avatar hanno il potere di mantenere intatta la consapevolezza vita dopo vita, istante dopo istante. Krishna rassicura Arjuna sull'eternità dell'anima: "Non ci fu mai un tempo in cui non esistevano e non ci sarà mai un tempo in cui noi cesseremo di esistere."

Krishna enuncia chiaramente le caratteristiche di chi sceglie una vita spirituale e consapevole. "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."

"Un vero spiritualista tiene costantemente la mente concentrata sulla sua identità spirituale..."

"Lo Yoghi ha raggiunto la perfezione dello Yoga quando con la pratica spirituale riesce a controllare i movimenti della mente e, libero da ogni desiderio materiale, si situa nella trascendenza."

"È uno Yoghi perfetto colui che in relazione a Sé stesso vede la vera eguaglianza di tutti gli esseri, felici e infelici."

"Lo Yoghi è più elevato dell'asceta, del filosofo e della persona che vuole i frutti delle azioni. Oh Arjuna, in ogni azione e circostanza sii uno Yoghi."

Krishna spiega anche che cosa succede ad un anima eterna che in una vita non riesce a realizzarsi completamente.

“Colui che fa del bene non è mai sopraffatto dal male. Dopo innumerevoli anni di piacere sui pianeti superiori, chi non portato a termine la realizzazione dello Yoga, nasce in una famiglia buona o in una famiglia ricca e aristocratica.”

“Lo Yoghi, può anche rinascere in una famiglia dove si pratica la saggezza e la spiritualità. In realtà è raro in questo mondo ottenere una simile nascita.”

“Con questa buona nascita lo Yoghi riprende la coscienza divina della vita precedente e da lì procede per ottenere il successo finale.”

“Grazie alla coscienza divina ottenuta nella sua vita precedente, lo Yoghi è attratto naturalmente dai principi dello Yoga, anche senza volerlo.”

Questi insegnamenti millenari sono sempre validi. Krishna conclude l'insegnamento ad Arjuna spiegando che lo Yoghi, lo spiritualista sincero: “... dopo numerose vite di vite raggiunge certamente la mèta suprema.”

“In ogni uomo esistono facoltà latenti attraverso le quali egli può giungere alla conoscenza dei mondi superiori.”

Rudolf Steiner

Ci hanno insegnato ad essere onesti e sinceri con gli altri e questo va bene, però questo modo di relazionare potrebbe essere un'ultima finzione della mente, una sofisticata facciata di comodo; la vera spiritualità, la forza divina emerge in noi solo quando smettiamo di ingannare noi stessi. Fingere e recitare con se stessi fa molto male alla salute. La chiarezza e la trasparenza interiori sono fondamentali per vivere felicemente ogni prezioso momento della vita.

“Dovete essere il cambiamento che volete vedere nel mondo.”

Mahatma Gandhi

## 32

### SOLUZIONE POSITIVA

**Io programma me stesso a risolvere positivamente tutti i miei problemi.**

“La normale coscienza da svegli, che noi chiamiamo razionale, è solamente un tipo speciale di consapevolezza.”

za, mentre tutt'intorno ad essa, separate da un sottilissimo schermo, esistono forme potenziali di coscienza interamente differenti... Nessuna spiegazione dell'universo nella sua totalità può essere considerata conclusiva se trascura queste altre forme di coscienza.”

William James

Diventare programmatori di se stessi non è una prospettiva fredda e poco umana ma è una meditazione profonda che si basa sulla vera consapevolezza e un grande senso di responsabilità. È un gesto di alta civiltà offrire a se stessi e agli altri una persona autonoma responsabile che non pesa su nessun altro. Forse qualche gerarchia ha paura proprio di chi è libero e indipendente. Programmiamoci ad essere felici. La felicità è uno stile di vita possibile.

### 33

## IL BUON ASCOLTO

**Io ascolto, con attenzione, me stesso e gli altri. Mi faccio guidare dal mio intuito naturale.**

Una voce ci parla dentro da sempre, azzeriamo gli altri rumori e chiacchiericci mentali e mettiamoci semplicemente in ascolto. La voce della coscienza parla chiaro, non sta mai zitta, va ascoltata non stordita, confusa o

distratta. Siamo tutti dotati di una straordinaria forza cosciente: la guida interiore. E come se avessimo, dentro di noi, un conto in banca che non si estingue mai, usiamolo intelligentemente e saremo sorpresi da strabilianti risultati positivi.

## 34

### QUALITÀ E RISORSE

**Io ho, in me, tutte le qualità e tutte le risorse per soddisfare i miei desideri. Io merito una vita serena e felice.**

Troppo spesso la felicità viene cercata fuori, in oggetti e persone esterne. Ognuno di noi è, da sempre, una miniera d'oro inesplorata, una potente centrale di ottima energia vitale. Attiviamoci con gioia. Siamo tutti ricchi, ricchi di idee, di voglia di vivere, di entusiasmo e creatività. Chi conosce se stesso, conosce anche l'essenza spirituale di tutto l'universo. Conoscere se stesso è l'avventura più grande ed affascinante, è pura estasi naturale.

“Il vero successo è l'esperienza del miracoloso, lo schiudersi della divinità dentro di noi, la sua percezione in ogni luogo, in ogni cosa: negli occhi di un bambino, nella bellezza di un fiore e nel volo di un uccello. Quando cominceremo a vivere la nostra esistenza come espres-

sione miracolosa del divino – non in maniera saltuaria, ma continua – capiremo il significato reale del successo.”

Deepak Chopra

35

**ABBONDANZA, RICCHEZZA E FELICITÀ**

**Io dò spazio e buona energia alla mia fantasia, alla mia creatività e alla mia naturale capacità di manifestare abbondanza, ricchezza e felicità.**

“Non è possibile insegnare nulla a un essere umano. Si può soltanto aiutarlo a trovare la conoscenza in se stesso.”

Galileo Galilei

“La spiritualità è il risveglio del divino nella coscienza.”

Harish Johari

Interrompendo il flusso nefasto delle lamentele e riconoscendo la meraviglia dell’universo e del nostro essere divino diamo inizio al cammino della prosperità, del benessere globale e della felicità. Vivere bene è un’arte suprema che possiamo imparare ad esprimere liberamente. Di fatto siamo tutti artisti e creativi, la nostra vita stessa può diventare un capolavoro da manifestare e contemplare con gratitudine.



36

**AUTORIZZO ME STESSO**

**Io autorizzo me stesso ad accettare l'abbondanza e la ricchezza che merito.**

“Con la disponibilità a donare ciò che ricerchiamo assicuriamo alla nostra esistenza l'abbondanza dell'universo.”

Deepak Chopra

Esistono due modi di affrontare la vita: la miseria e la semplicità.

Miseria: 'Quello che io ho non mi basta mai!' Questa è la filosofia dello stress della matrigna di Biancaneve: chi è la più bella del reame? Chi ha un miliardo si lamenta e pensa con ansia e invidia a chi ne ha molti di più.

Semplicità: Contemplo con ammirazione la vita e l'universo e godo con gioia di tutte le cose che la vita mi sta offrendo. Chi pensa così è uno spirito libero e sa riconoscere che siamo in questo mondo non come proprietari ma come ospiti felici, turisti spirituali di una delle tante dimore cosmiche. Siamo esseri divini e meritiamo una vita straordinaria. Rendiamola tale con l'amore e la condivisione. Cerchiamo una vittoria reale da cui nessuno esca sconfitto.

37

IL GIUSTO EQUILIBRIO

**Il giusto equilibrio tra i miei pensieri e le mie emozioni rinforza la mia autostima e mi mantiene gentilmente in uno stato di pace mentale.**

“Guardo Aquila Grigia e gli domando: ‘Qual’è la chiave?’ Con grande sensibilità lui mi risponde: ‘Gentilezza’. E io chiedo: ‘Come possiamo imparare?’ Lui mi risponde: ‘Con gentilezza, solo con gentilezza’.”

da *Una lunga scala fino al cielo* di Rosemary Altea

“Seguendo il pensiero con il cuore egli ha raggiunto la conoscenza della luce.”

Rig Veda (3-26-8)

Come ho già detto siamo simultaneamente continui ricettori e trasmettitori di un flusso continuo di pensieri ed emozioni, la giusta ricetta sta nel dosaggio moderato di entrambi. Questo misurazione equilibrata è la meditazione quotidiana più importante. Pensieri ed emozioni in armonia creano la pace mentale.

38

LIBERA MENTE

**Io voglio esprimere liberamente i miei pensieri e le mie emozioni.**

Le inibizioni e i sensi di colpa bloccano l'individuo, soprattutto nella sua intimità. Sono un potente strumento di controllo sociale che rende deboli ed insicuri. Tutto ciò che non turba se stessi deve essere accettato come libera espressione del proprio essere. Personalmente considero un carro armato, un caccia bombardiere, scene di guerra, morte e violenza molto più oscene della visione di un corpo maschile e femminile senza vestiti. Riprendersi la vita vuol dire riconquistare l'uso naturale e pacifico del proprio corpo e della mente. Questa affermazione fa bene alla tiroide.

### 39

### PIACERE

**Il mio corpo può dare e ricevere piacere. La mia mente può dare e ricevere piacere.**

Quando la mente e il corpo non sono collegati e non combaciano bene si mette in moto un pericoloso squilibrio che dà origine a malattie e disturbi mentali. Il corpo e la mente lavorano e giocano meglio quando sono insieme, rimanendo abbracciati come due amanti fedeli, ogni separazione va evitata con amore e consapevolezza. Oltre a metabolizzare bene il cibo per il buon funzionamento del corpo conviene imparare, per la buona salute della mente, anche a metabolizzare bene, insieme, corpo, pensieri ed emozioni.

40

## SERENITÀ

**Io sono la pace e la tranquillità. Io sono la gioia. Io sono la libertà, l'amore e la conoscenza.**

La nostra mente ha continuamente bisogno di stimoli positivi, vibrazioni sonore ed immagini pulite, sane, magnifiche e splendenti. Consiglio di scegliere con cura sia il cibo per il nostro caro corpo che l'alimentazione per la nostra preziosa mente. Il corpo ci parla, è uno specchio della mente che se non è controllata assorbe tutto indistintamente. Assomiglia ai bambini piccoli che, spinti da una ingenua curiosità, mettono tutto in bocca.

41

## IL GRANDE GIOCO COSMICO

**La vita è un meraviglioso gioco cosmico. Il corpo e la mente sono dei preziosi gioielli cosmici. Io vivo seguendo l'ispirazione del mio intuito naturale. Condivido con gioia il mio piacere e il mio potere.**

L'amore, il potere (quello non autoritario) e la conoscenza sono necessari per vivere bene, queste buone qualità si possono mantenere solo attraverso la giusta condivisione. Condividere non è un semplice gesto di

generosità dovuta ed altruismo gratuito, è un atto consapevole di scambio e nobile beneficenza che fa stare bene, alla pari, sia chi dà sia chi riceve. Tra tutte le terapie che conosco questa della libera condivisione consapevole è la più naturale e la più potente. Nel gesto della comunione, durante l'ultima cena, Gesù esprime il valore sacro della condivisione, condividendo se stesso, così ha mostrato il più elevato insegnamento spirituale.

## 42

### ACCETTAZIONE

**Io accetto l'eternità della vita e la temporaneità di ogni fenomeno materiale.**

“La verità vi farà liberi.”

dal Vangelo secondo Giovanni (3, 32)

Tutto scorre, tutto è in continuo cambiamento. L'universo è una realtà mobile, inarrestabile, si può vedere, toccare, analizzare, godere e persino trasformare. Non si può possedere. Noi siamo giocatori eterni impegnati in piccoli giochi temporanei, accettare questo concetto espande la nostra saggezza. Tutto passa e si trasforma ma noi, il nostro vero IO rimane. Siamo spettatori eterni di un film in cui possiamo essere contemporaneamente re-

gista, pubblico e attori o invece rimanere, passivamente, semplici spettatori di un film prodotto dai nostri condizionamenti, indotti da chi finge di volerci bene ma che ci vuole controllare negandoci la conoscenza dell'eternità. Siamo spiriti eterni, incarnati in un corpo.

43

FENOMENI NATURALI

**Io vedo serenamente la nascita, la vita e la morte come fenomeni spirituali naturali.**

Rallegrarsi davanti ad una nascita e piangere davanti alla morte è un forte condizionamento culturale che non è presente in tutte le tradizioni del mondo. L'antica filosofia indiana vede l'apparizione (nascita) e la scomparsa (morte) di uno spirito dalla scena umana come un fatto spirituale di uguale importanza. L'atmosfera funebre non aiuta lo spirito che ha lasciato il corpo nel suo viaggio post-mortem, abituiamoci a rispettare la naturalità di tutti i fenomeni legati allo scorrimento della vita. Fino alla morte siamo vivi con un corpo, dopo continueremo ad essere ancora vivi ma senza un corpo fisico. La nostra vita non termina mai con la morte. LA VITA CONTINUA.

44

RESPONSABILITÀ

Io scelgo di mantenere la mente aperta e chiara, mi prendo la piena responsabilità di ogni mio pensiero, emozione ed azione.

“La condizione necessaria per l’esistenza della pace e della gioia è la consapevolezza che pace e gioia sono disponibili.”

da *Momento presente, momento meraviglioso*  
di Thich Nhat Hanh

Siamo responsabili di un centro molto importante: noi stessi. Aderendo a gruppi, chiese, partiti, associazioni e scuole si tende a dimenticare la propria identità e si scaricano le responsabilità su altri delegandoli alla nostra scelta. Sono favorevole all’aggregazione e consiglio di evitare il facile meccanismo di “appartenere a...”, possiamo frequentare gli altri ma è meglio mantenere sempre bene stretto il nostro caro e insostituibile libero arbitrio. Noi siamo coscienza eterna dotata di libero arbitrio, tutti i sistemi autoritari, più o meno mascherati da cultura, religione e politica, fanno di tutto per limitarlo o togliercelo.

## AMORE E GIOIA

**Io amo la vita. Io mi amo, io amo gli altri, io mi lascio amare.**

Questa è l'affermazione base del Chakra del cuore e di ogni tipo di vero amore, se manca una delle tre componenti, l'amore sarà debole e degenera in insicurezza e possessività. Dipende da ognuno di noi.

Milioni di persone, oggi nel mondo, stanno agendo positivamente per manifestare un mondo basato sulla libertà e l'amore. Non dobbiamo credere che il mondo sia quello presentato quotidianamente dai grandi mass media.

Oggi, come ieri, miliardi di persone si sono comportate bene (non fanno notizia) e poche migliaia si sono comportate male (fanno notizia).

Una nuova società è sorta e si sta sviluppando ogni giorno di più. Viviamo con amore e riceveremo amore. Amare non dovrebbe essere una proiezione di noi stessi sugli altri né solo un bisogno fisico di coccole ed affetto. L'amore è uno stato superiore della coscienza che trascende gli interessi egoistici e le nostre carenze personali, è una dimensione onnicomprensiva di qualità dove gioia, pace mentale, piacere fisico, generosità ed entusiasmo abbondano senza forzature. L'amore non è materiale o solo spirituale è un'attitudine onnicomprensiva che ha il potere



di manifestarsi in ogni pensiero, emozione ed azione. Non è sminuito da problemi ed avversità perché rappresenta l'essenza stessa di ogni soluzione e liberazione, l'amore è la vita vissuta con libertà, intelligenza e gentilezza. Non riusciamo ad amare intensamente se non siamo capaci di amare prima noi stessi. L'energia dell'amore circola dentro e fuori di noi, per cui amarsi, amare e lasciarsi amare sono aspetti inscindibili dell'energia divina dell'amore. L'amore è un meraviglioso gioco che va fatto insieme agli altri e sempre consapevolmente, a carte scoperte.

## 46

### LA RINASCITA

**Accolgo con gioia nell'assemblea umana i nuovi arrivati. Mando il mio amore e la mia buona energia a tutti gli spiriti che, insieme a me, stanno vivendo un'esperienza umana sul pianeta Terra.**

Credo nella reincarnazione, anzi ne sono certo per specifiche esperienze personali. Io come molti altri ho avuto, in questa vita, la straordinaria opportunità di ricordare avvenimenti che risalgono ad esistenze precedenti. Ogni nascita in realtà è una rinascita, ogni arrivo è piuttosto un ritorno. Accogliere con entusiasmo i nuovi arrivi equivale ad accogliere parenti ed amici che solo, poco tempo fa', erano a noi cari e vicini.

I neonati sono molto sensibili alle energie sottili per cui intensamente il nostro livello energetico. Se poi i nuovi arrivi vengono da altri pianeti o dimensioni parallele allora diamogli un caldo benvenuto nell'assemblea umana.

47

**BUON VIAGGIO**

**Mando il mio amore e la mia buona energia a tutti quelli che in questo momento stanno lasciando il corpo materiale. Cari spiriti eterni, vi prego di ricevere il mio sincero augurio di buon viaggio e felice incontro con la Chiara Luce.**

I moribondi, similmente ai neonati, ma in modo ancora più consapevole sono sensitivi, riescono a percepire la mente di chi li circonda ed anche a decifrare i pensieri e le emozioni che aleggiano nell'aria. Questo stato di ipersensibilità può in alcuni casi accrescere la paura di chi sta affrontando il passaggio naturale della dipartita. Come molti medici affermano la morte non avviene in un momento preciso e ben definito è piuttosto una fase, un processo graduale che raggiunge il suo culmine quando gli astanti dichiarano la morte. Lo spirito che sta lasciando un corpo fisico però non sempre è consapevole di tutti i delicati passaggi del trapasso. Ha un grande bisogno di aiuto e assistenza.

Mandare buoni pensieri ai morenti è una profonda e sincera meditazione spirituale. Possiamo indirizzarli a qualcuno ed allora menzioneremo il loro nome dicendo 'caro... ti mando...' oppure possiamo in un gesto di amore incondizionato rivolgerci a tutti quelli che si trovano, in questo momento, a lasciare il loro temporaneo corpo fisico.

## 48

### IL POTERE DEI SUONI

**Io conosco e rispetto il potere delle parole e delle vibrazioni sonore. Io accetto il potere divino dei pensieri e delle emozioni positive.**

Sicuramente avete letto le affermazioni precedenti con amore ed entusiasmo. Imparate a creare di nuove in accordo alle vostre necessità e desideri. Non iniziate mai con il 'non', tipo 'non voglio fumare'. Formulate piuttosto 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 magica 'io voglio-pensiero' e 'io merito-emozione' e mantenete una pausa tra le parole. Tutto quello che farete con amore avrà inevitabilmente successo. Chi pensa, sente ed agisce POSITIVO è maestro e benefatto-

re dell'intera umanità. Per conoscere e manifestare meglio il potere delle vibrazioni sonore vi consiglio l'ascolto di alcuni miei audiolibri:

*Amore e buona energia*, Programma Energetico Positivo che facilita Pace Mentale, Autostima, Autoguarigione, Armonia, Buona salute, Felicità.

*I Mantra dell'Himalaya*

Se non li trovate potete richiederli direttamente a me: [gio.cerquetti@libero.it](mailto:gio.cerquetti@libero.it)

## 49

### LIBERAZIONE

**Io sono innocente. Io mi assolvo.**

Se la vostra vita è inquinata dal complesso di colpa non perdetevi troppo tempo ad arrabbiarvi con chi ve lo ha inculcato profondamente dentro (chi lo ha fatto il più delle volte pensava di farvi del bene ed è stato sua volta vittima). Iniziate, subito, voi stessi un processo di progressiva liberazione ed alleggerimento.

Perdonate voi stessi, perdonate amici, familiari, amanti, educatori, soci, colleghi e vicini di casa e fate un chiaro gesto d'amore: assolvetevi definitivamente. In aramaico, la lingua parlata da Gesù Cristo, perdonare e cancellare erano sinonimi.

50

**LIBERA CONDIVISIONE CONSAPEVOLE**

**Io sono in pace con me stesso (me stessa) e con l'energia femminile (maschile).**

Questa affermazione racchiude il senso della nostra esistenza felice su questo pianeta, è felice solo chi crea l'equilibrio tra le due energie che muovono l'universo. L'energia femminile dolce (yin) e quella maschile forte (yin) se vanno d'accordo garantiscono ad ognuno di noi una vita piena di buone qualità. I due sessi vanno visti non come opposti e rivali ma come positivamente complementari. Superare l'attuale situazione di malessere e conflitto che molti ancora vivono tra i due sessi è forse la sfida più importante di questo secolo appena iniziato. Avremo raggiunto la vera felicità quando la nostra consapevolezza avrà raggiunto il livello supremo della libera condivisione tra maschi e femmine. Non ci rimane che provare! Attiviamo fiducia reciproca, amore puro, intelligenza creativa, capacità d'ascolto e un cuore molto aperto. Sono ottimista, per molti esseri umani, in un numero crescente, questo passaggio evolutivo sta già avvenendo.

51

**SENZA ETÀ E SENZA TEMPO**

**Io sono uno spirito eterno. Io vivo in un corpo senza età. Io vivo in una mente senza tempo.**

L'età e il tempo, per quasi tutti, sono un limite se non addirittura un incubo. Questa affermazione ci libera dai pesanti condizionamenti spazio-temporali e permette alle nostre cellule di riprodursi in modo vitale e gioioso. Provatela, funziona subito. L'età e il tempo esistono ma non sono mai un problema per chi capisce il potere dell'eternità.

52

MANTENIMENTO

**Io ho il potere di mantenermi ovunque nel mondo. Io amo la vita. Io credo in me stesso.**

“Ritengo si debba fare una distinzione tra mestiere e lavoro. Un mestiere è qualcosa che facciamo per guadagnarci da vivere e pagare i conti, mentre il lavoro è il motivo per cui ci troviamo qui, e ha a che fare con il cuore, la gioia e ogni forma di misticismo. L'idea che ci sia una connessione tra la gioia e il lavoro è nuova per molte persone, perché nell'universo meccanico dell'Era Industriale, la gioia non era uno dei valori più importanti. Durante l'Era Industriale abbiamo definito il lavoro in maniera così ristretta da averne perso gli altri aspetti, quelli legati al cuore, all'arte, alla guarigione, alla celebrazione e al rito, tutti all'opera all'interno di una sana comunità.”

Matthew Fox

“Il lavoro sulla carriera alternativa in cui sono stato impegnato negli ultimi anni è nato dall’osservazione del fatto che molte persone, che avevano lavorato diligentemente per sviluppare la propria vita interiore, non riuscivano a trovare un posto adeguato nel mondo. La situazione era esattamente come cent’anni fa nel New England, quando Thoreau si lamentava: ‘La società per la quale sono fatto non è qui.’”

da *Crea il lavoro che ami* di Rick Jarow

“Trova l’attività che ti piace e non dovrai mai lavorare.”

Confucio

Un essere è libero quando ha, o gli viene data, la possibilità di mantenersi senza ricorrere ad inganni e sfruttamenti. Ama la vita, credi in te stesso e scoprirai che il cammino diventa più facile. Tutti quelli che hanno avuto successo, in qualsiasi campo, hanno seguito questa strada.

## 53

### GENITORI

**Io accetto i miei genitori così come sono.**

“L’ostacolo maggiore alla soluzione dei problemi della nostra esistenza sta nel fatto che li affrontiamo come se

fossero qualcosa al di fuori di noi. La verità è che ogni problema è la manifestazione esteriore del nostro stato di coscienza; quando la nostra coscienza è pulita e in pace, il problema scompare.”

Arnold Patent

I nostri genitori rappresentano il nostro Karma passato, non serve cercare di cambiarli, loro sono lo specchio vivente di nostri aspetti lontani. Osserviamo con attenzione e capiremo meglio noi stessi.

Accettando i genitori, che ci piacciono o meno, come documento del nostro passato possiamo conoscere, capire meglio molti aspetti di noi stessi e poi consapevolmente girare pagina e creare il nostro nuovo futuro felice. Il presente è figlio del passato e il futuro è figlio del presente, chi crede in se stesso riconosce il suo potere creativo ed evita lamentele verso genitori e parenti. Nel corso di molte vite siamo stati speso genitori e figli, l'uno dell'altro. Meglio ricordarselo, ogni tanto.

## 54

### LUOGO SACRO

**Io ho il diritto di godere con il mio corpo. Il mio corpo è un luogo sacro. Io vivo in un luogo sacro.**

Non c'è libertà finché ogni spirito incarnato su questo pianeta non avrà il fondamentale diritto di godere con il



suo corpo, ovviamente evitando di causare dolore e danni a se stesso e ad altri. Ogni corpo va amato, rispettato e merita piacere, è un gioiello cosmico di inestimabile valore.

## 55

### UNIVERSO

**L'universo è al servizio di chi si lascia amare. Io mi lascio amare.**

Si parla molto di amare ed essere amati, chi non vorrebbe essere amato? Riflettiamo bene, siamo sicuri che ci lasciamo amare? Lasciarsi amare è uno stato mentale positivo e intelligente che ci libera dalla separazione e ci riconnette armoniosamente con l'universo. Teniamo unite queste due qualità della vita: intelligenza e amore. L'universo è generoso con tutti.

## 56

### AUTOSTIMA

**Io sto bene con me stesso da solo e in compagnia.**

Per mia esperienza personale posso affermare che soltanto chi sta bene con se stesso riesce a stare veramente bene sia da solo che in compagnia.

Vi consiglio due libri in cui racconto la mia esperienza personale: *Incontro con la Chiara Luce* e *Gli antichi maestri sono ancora vivi*. Non sono facili da trovare, se li volete scrivetemi: [gio.cerquetti@libero.it](mailto:gio.cerquetti@libero.it)

## 57

### ESSERE DI LUCE

**Io sono, eternamente, un essere di luce. Ho un corpo di luce colorata, attraggo e rifletto la luce. Mi carico di luce, ero luce, sono luce e sarò luce.**

Siamo meravigliosi esseri di luce incarnati, temporaneamente, nella forma umana, l'incontro con la materia può causare amnesie e perdite di memoria. Questa affermazione ci aiuta a ricordare meglio chi siamo, da sempre e per sempre.

## 58

### MOMENTI DA RICORDARE

**Creiamo insieme dei momenti meravigliosi da ricordare con amore.**

Ogni momento diventa magico se scopriamo il suo istantaneo potere, che è quello di lasciare una traccia. Diventando artisti di noi stessi possiamo veramente cre-

are piccoli capolavori quotidiani che ci danno piacere sia subito che ogni volta che li ricorderemo.

Al momento della morte l'anima fa una revisione panoramica della vita ed è felice nel rivedere cose belle. Se vuoi consigli sul prossimo viaggio cosmico ti consiglio il mio libro *La prossima vita*.

## 59

### AMORE

**Io amo l'amore. Io amo amare. Io amo la vita e la buona energia.**

Amati sempre, comunque ed ovunque, trattati bene sempre. Capisci bene te stesso e la tua vita ma evita giudizi, condanne e autopunizioni. Questo modo di essere, gentili ed intelligenti, è un ottimo rimedio per affrontare le tutte nostre esperienze quotidiane in maniera serena e risolutiva. Tutto dipende dall'opinione che abbiamo di noi stessi, siamo mossi dagli schemi mentali che abbiamo sviluppato o ricevuto nel corso della nostra vita. Quelli negativi (che talvolta sembrano positivi), avvelenano la mente, il corpo, il nostro lavoro e le nostre relazioni. Questa affermazione è altamente terapeutica.

60

**LA MEDITAZIONE DEGLI SPIRITI LIBERI**

**Mando il mio AMORE e la mia BUONA ENERGIA  
a tutti gli esseri viventi del pianeta Terra.**

Ogni giorno, trova il tempo, fermati un minuto, respira e ripeti queste parole con voce serena. Irradiare amore è una pratica spirituale molto benefica, sia per chi dà che per chi riceve. Questa affermazione diffonde vibrazioni di benessere che arrivano molto lontano, insegna a tutte le persone che conosci, ti tornerà indietro il loro AMORE e la loro BUONA ENERGIA.

PARTE TERZA  
LE 60 AFFERMAZIONI POSITIVE

Vi presento, in sequenza, tutte le affermazioni positive per manifestare, ogni giorno, il POTERE DELLA MENTE POSITIVA. Sono brevi meditazioni, intense ed efficaci.

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.

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 poten-

ziale. 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'espirazione

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'espirazione

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:

"Io-(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 leg-

gere 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.



1

LA BUONA CONSAPEVOLEZZA

*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

LA VERA IDENTITÀ

*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.*

3

IL VIAGGIO CONTINUA

*Io esistevò.*

*Io esisto.*

*Io continuerò*

*ad*

*esistere.*

4

IL REGALO

*Oggi è una  
meravigliosa giornata  
dell'eternità.*

*Io mi regalo  
il meglio della vita.*

5

INSIEME È MEGLIO

*Io voglio  
la buona compagnia  
degli spiriti liberi  
compassionevoli  
dell'universo.*

*Io merito  
la compagnia  
degli spiriti liberi  
compassionevoli.*

6

OVUNQUE È CASA

*Io voglio che  
dall'universo mi arrivino  
tutte le conoscenze necessarie  
per risvegliare  
la mia coscienza  
di spirito libero.  
Io voglio vivere in armonia.  
Ovunque è casa.  
L'universo è la mia casa.*

7

SINCRONICITÀ

*Il caso non esiste.*

*Tutti gli esseri  
sono collegati tra di loro.*

*Ogni persona  
che incontro  
ha un messaggio per me.*

*Io scelgo di offrire  
agli altri  
il meglio di me stesso.*

8

INNOCENZA

*Voglio mantenere intatte  
le emozioni  
che da bambino provavo  
per la vita  
e  
per l'universo.*



9

TUTTO VA BENE

*Io voglio  
stare bene.  
Io merito  
di stare bene.  
Io scelgo  
di stare bene.*

10

UNA BUONA ATMOSFERA

*Io voglio  
che  
le persone  
intorno a me  
stiano bene.*

11

**SEMPRE**

*Giorno dopo giorno,  
io sto bene  
con me stesso,  
vita dopo vita  
io amo e godo  
la vita.*

12

FELICITÀ

*Io scelgo di essere felice  
e mi impegno  
a non creare ostacoli  
al manifestarsi  
della mia felicità*

13

LA BUONA SALUTE OLISTICA

*Io voglio ottenere e mantenere  
la buona salute.*

*Io merito di rimanere  
in buona salute.*

14

LA PACE MENTALE

*Io voglio  
rimanere  
in pace con me stesso,  
io merito  
di stare bene  
comunque e ovunque.*

15

OGNI FORMA DI VITA È AMABILE

*Io amo la vita,  
in ogni sua  
forma e manifestazione.*

16

UNA VITA SCIOLTA E NATURALE

*Io voglio vivere  
in modo sciolto e naturale.*

*Io lascio scorrere  
liberamente  
l'energia vitale  
in tutte le cellule del mio corpo.*



17

LA TRASFORMAZIONE POSITIVA

*Io ho il potere  
di trasformare  
i miei pensieri in azioni,  
le emozioni in piacere,  
il cibo in energia  
e il lavoro in risultato.  
Io ho il potere di trasformare  
gli errori in  
esperienze conoscitive.*

18

## CONSAPEVOLEZZA

*Io sono consapevole  
del cibo che mangio,  
sono consapevole  
delle parole che dico.*

*Io applico  
in tutte le mie azioni  
l'amore incondizionato.*

19

PURIFICAZIONE

Voglio  
che ogni negatività  
abbandoni  
immediatamente  
il mio corpo  
e  
la mia mente.

20

## INCONTRI POSITIVI

Oggi  
*voglio incontrare  
le persone giuste.*

Io merito  
*di incontrare  
le persone giuste.*

21

IL POTERE TERAPEUTICO  
DELLE BUONE RELAZIONI

*Io merito di incontrare  
persone compatibili  
con la mia energia sessuale,  
la mia spiritualità  
e  
il mio stile di vita.*

22

## UN CENTRO DI BUONA ENERGIA

*La mia presenza  
può fare solo del bene,  
io sono  
un centro energetico  
pieno  
di amore, gentilezza e vitalità.*

23

TRASMISSIONE ENERGETICA

*Mando  
il mio amore  
e  
la mia buona energia  
a tutti quelli che mi pensano,  
si ricordano di me  
e mi guardano.*

24

CONTATTO

*Autorizzo  
tutte le persone  
che entrano in contatto con me  
a giocare  
con la mia immagine*



25

ATTRAZIONE

*Voglio che l'attrazione  
che gli altri provano per me  
si trasformi  
in buona salute  
per me e per loro.*

26

DESIDERIO

*Mando  
il mio amore  
e  
la mia buona energia  
a tutte le persone  
che hanno espresso  
il desiderio  
di fare l'amore con me.*

27

UN BUON AUGURIO

*Auguro a tutte le persone  
che ho incontrato in questa vita  
pace mentale,  
ottima salute,  
buona fortuna  
e  
tanta felicità.*

28

AFFETTO

*Caro Giorgio,  
con te  
ho vissuto  
dei  
momenti meravigliosi.*

29

IL POTERE DI AMARE

*Io ho il potere  
di amare più persone  
contemporaneamente.*

*Io accetto che  
le persone da me amate  
siano amate anche da altri.*

30

## LA RICCHEZZA DELLE RELAZIONI

*Io amo  
le buone relazioni.  
Ogni incontro  
è una riunione.  
nel corso dell'eternità  
ho incontrato  
tutti gli altri esseri  
innumerevoli volte.*

31

ONESTI E SINCERI

*Io scelgo  
di essere  
onesto  
e  
sincero  
con me stesso.*

32

SOLUZIONE POSITIVA

*Io programmo  
me stesso  
a risolvere  
positivamente  
tutti i miei problemi.*



33

## IL BUON ASCOLTO

*Io ascolto,  
con attenzione,  
me stesso e gli altri.*

*Mi faccio guidare  
dal mio intuito naturale.*

34

## QUALITÀ E RISORSE

*Io ho,  
in me,  
tutte le qualità  
e  
tutte le risorse  
per soddisfare  
i miei desideri.*

*Io merito  
una vita  
serena e felice.*

35

ABBONDANZA, RICCHEZZA  
E FELICITÀ

*Io do  
spazio e buona energia  
alla mia fantasia,  
alla mia creatività  
e alla mia naturale capacità  
di manifestare  
abbondanza, ricchezza e felicità.*

36

AUTORIZZO ME STESSO

*Io autorizzo  
me stesso  
ad accettare  
l'abbondanza  
e  
la ricchezza  
che merito.*

37

## IL GIUSTO EQUILIBRIO

*Il giusto equilibrio  
tra i miei pensieri*

*e*

*le mie emozioni  
rinforza*

*la mia autostima*

*e*

*mi mantiene  
gentilmente  
in uno stato di  
pace mentale.*

38

**LIBERA MENTE**

*Io voglio  
esprimere  
liberamente  
i miei pensieri  
e  
le mie emozioni.*

39

PIACERE

*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.*

40

PACE E TRANQUILLITÀ

*Io sono*

*la pace*

*e*

*la tranquillità.*

*Io sono la gioia.*

*Io sono*

*la libertà,*

*l'amore*

*e*

*la conoscenza.*



41

## IL GRANDE GIOCO COSMICO

*La vita è  
un meraviglioso  
gioco cosmico.*

*Il corpo e la mente  
sono dei preziosi gioielli cosmici.*

*Io vivo seguendo  
l'ispirazione  
del mio intuito naturale.*

*Condivido con gioia  
il mio piacere e il mio potere.*

42

ACCETTAZIONE

*Io accetto  
l'eternità della vita  
e  
la temporaneità  
di ogni fenomeno materiale.*

43

FENOMENI NATURALI

*Io vedo  
serenamente  
la nascita,  
la vita e la morte  
come  
fenomeni spirituali naturali.*

44

## RESPONSABILITÀ

*Io scelgo  
di mantenere  
la mente aperta e chiara,  
mi prendo la piena responsabilità  
di ogni mio pensiero, emozione ed azione.*

45

AMORE E GIOIA

*Io amo la vita.*

*Io mi amo,*

*io amo gli altri,*

*io mi lascio amare.*

46

LA RINASCITA

*Accolgo con gioia  
nell'assemblea umana  
i nuovi arrivati.*

*Mando  
il mio amore e  
la mia buona energia  
a tutti gli spiriti  
che, insieme a me,  
stanno vivendo  
un'esperienza umana  
sul pianeta Terra.*

47

**BUON VIAGGIO**

*Mando  
il mio amore e  
la mia buona energia  
a tutti quelli che  
in questo momento  
stanno lasciando  
il corpo materiale.  
Cari spiriti eterni  
vi prego di ricevere  
il mio sincero augurio  
di buon viaggio e  
felice incontro  
con la Chiara Luce.*

48

## IL POTERE DEI SUONI

*Io conosco e rispetto  
il potere delle parole*

*e*

*delle vibrazioni sonore.*

*Io accetto il potere divino  
dei pensieri*

*e*

*delle emozioni positive.*



49

LIBERAZIONE

*Io  
sono  
innocente.*

*Io  
mi  
assolvo.*

50

LIBERA CONDIVISIONE  
CONSAPEVOLE

*Io sono  
in pace con me stesso  
(me stessa)  
e con l'energia femminile  
(maschile).  
La mia vita  
è una  
libera condivisione  
consapevole.*

51

ETÀ E TEMPO

*Io sono uno spirito eterno.*

*Io vivo*

*in un corpo senza età.*

*Io vivo*

*in una mente senza tempo.*

52

MANTENIMENTO

*Io ho il potere  
di mantenermi  
ovunque  
nel mondo.*

*Io amo  
la vita.*

*Io credo  
in me stesso.*

53

GENITORI

*Io accetto  
i miei genitori  
così  
come sono.*

54

LUOGO SACRO

*Io  
ho il diritto  
di godere  
con il mio corpo.  
Il mio corpo  
è un luogo sacro.  
Io vivo  
in un luogo sacro*

55

UNIVERSO

*L'universo  
è al servizio  
di chi si lascia  
amare.  
Io mi lascio  
amare.*

56

**AUTOSTIMA**

*Io sto bene con me stesso*

*da*

*solo*

*e in*

*compagnia*



57

ESSERE DI LUCE

*Io sono,  
eternamente,  
un essere di luce.*

*Ho un corpo  
di luce colorata  
attraggo e rifletto  
la luce.*

*Mi carico di luce,  
ero luce,  
sono luce e sarò luce.*

58

MOMENTI DA RICORDARE

*Creiamo  
insieme  
dei  
momenti meravigliosi  
da  
ricordare  
con amore.*

59

AMORE

*Io amo l'amore.*

*Io amo amare.*

*Io amo la vita e la buona energia*

60

LA MEDITAZIONE  
DEGLI SPIRITI LIBERI

*Mando*

*il mio*

AMORE

*e*

*la mia*

BUONA ENERGIA

*a tutti*

*gli esseri viventi*

*del pianeta Terra.*

PARTE QUARTA  
**INDICE DELLE 60 AFFERMAZIONI  
POSITIVE**

1. LA BUONA CONSAPEVOLEZZA	p	89
2. LA VERA IDENTITÀ	p	90
3. IL VIAGGIO CONTINUA	p	91
4. IL REGALO	p	92
5. INSIEME È MEGLIO	p	93
6. OVUNQUE È CASA	p	94
7. SINCRONICITÀ	p	95
8. INNOCENZA	p	96
9. TUTTO VA BENE	p	97
10. UNA BUONA ATMOSFERA	p	98
11. SEMPRE	p	99
12. FELICITÀ	p	100
13. LA BUONA SALUTE OLISTICA	p	101
14. LA PACE MENTALE	p	102
15. OGNI FORMA DI VITA È AMABILE	p	103
16. UNA VITA SCIOLTA E NATURALE	p	104

17. LA TRASFORMAZIONE POSITIVA	p	105
18. CONSAPEVOLEZZA	p	106
19. PURIFICAZIONE	p	107
20. INCONTRI POSITIVI	p	108
21. IL POTERE TERAPEUTICO DELLE BUONE RELAZIONI	p	109
22. UN CENTRO DI BUONA ENERGIA	p	110
23. TRASMISSIONE ENERGETICA	p	111
24. CONTATTO	p	112
25. ATTRAZIONE	p	113
26. DESIDERIO	p	114
27. UN BUON AUGURIO	p	115
28. AFFETTO	p	116
29. IL POTERE DI AMARE	p	117
30. LA RICCHEZZA DELLE RELAZIONI	p	118
31. ONESTI E SINCERI	p	119
32. SOLUZIONE POSITIVA	p	120
33. IL BUON ASCOLTO	p	121
34. QUALITÀ E RISORSE	p	122
35. ABBONDANZA, RICCHEZZA E FELICITÀ	p	123
36. AUTORIZZO ME STESSO	p	124
37. IL GIUSTO EQUILIBRIO	p	125
38. LIBERA MENTE	p	126
39. PIACERE	p	127

40. PACE E TRANQUILLITÀ	p	128
41. IL GRANDE GIOCO COSMICO	p	139
42. ACCETTAZIONE	p	130
43. FENOMENI NATURALI	p	131
44. RESPONSABILITÀ	p	132
45. AMORE E GIOIA	p	133
46. LA RINASCITA	p	134
47. BUON VIAGGIO	p	135
48. IL POTERE DEI SUONI	p	136
49. LIBERAZIONE	p	137
50. LIBERA CONDIVISIONE CONSAPEVOLE	p	138
51. ETÀ E TEMPO	p	139
52. MANTENIMENTO	p	140
53. GENITORI	p	141
54. LUOGO SACRO	p	142
55. UNIVERSO	p	143
56. AUTOSTIMA	p	144
57. ESSERE DI LUCE	p	145
58. MOMENTI DA RICORDARE	p	146
59. AMORE	p	147
60. LA MEDITAZIONE DEGLI SPIRITI LIBERI	p	148

## **NOTE SULL'AUTORE**

Giorgio Cerquetti, spirito libero e scrittore, da anni crea libri, CD e DVD per chi ama corpo mente e spirito. Ha fondato e dirige con Vetulia Strona LIBERA CONDIVISIONE ONLUS che sostiene programmi umanitari nelle zone povere del mondo. Dirige "Totem", mensile di cultura olistica e spirituale.

[www.cerquetti.org](http://www.cerquetti.org) - [www.liberacondivisione.org](http://www.liberacondivisione.org)



## LIBRI DI GIORGIO CERQUETTI

Giorgio Cerquetti  
**INCONTRO CON LA CHIARA LUCE**  
Il grande viaggio di andata e ritorno dall'aldilà  
Edizioni Laris  
Euro 14

Questo libro è una cronaca vera, un'apertura totale verso altre dimensioni. Forse risponderà a qualcuno dei tuoi tanti perché, agli interrogativi che ti sei posto dal giorno in cui hai incominciato a guardarti intorno.

Io e te abbiamo qualcosa di molto importante in comune, siamo esseri cosmici multidimensionali e attualmente stiamo vivendo un'esperienza umana su questo pianeta. Potrebbe essere un evento meraviglioso e piacevole, un evento da gustare con gioia. Se ciò non avviene in modo spontaneo è perché ci hanno riempito la mente di spazzatura, colpe, dogmi restrittivi e informazioni inesatte. Analizziamone qualcuna. *“Noi siamo fatti di atomi”*. *“Il sole sorge e tramonta”*. *“Ricordatevi che avete un'anima”*.

Queste ed altre affermazioni, accettate per buone, hanno finito col condizionare pesantemente il nostro modo di rapportarci alla realtà. Il punto è che il sole non è mai sorto e non tramonterà mai. La Terra girando su se stessa crea quell'effetto illusorio. Atomo, etimologicamente, vuole dire indivisibile. Di fatto, ciò che gli scienziati insistono ancora a chiamare a-tomo è un tomo divisibilissimo, un micro-sistema planetario separabile e disintegrabile. Gli scienziati di una volta pensavano ed insegnavano con autorevolezza che la forma della Terra fosse piana e piatta. La parola pianeta deriva ancora da quell'idea errata. *“Ciò che osserviamo”*, diceva Heisenberg, *“non è la natura stessa ma la natura esposta ai nostri metodi di indagine”*.

Chi ha l'anima? Chi ha il privilegio di avere l'anima? Nei primi secoli i dottori della Chiesa pensarono e spiegarono con elaborate dissertazioni che le donne non avevano l'anima, erano degli esseri impuri. I neri e molte popolazioni aborigene extraeuropee per molti secoli sono stati considerati selvaggi senza anima. Oggi, gli ultimi esseri rimasti senza anima sono gli animali.

La verità è che l'anima è soggetto, ha se stessa, non è posseduta dal corpo. Siamo tutti costituzionalmente anime spirituali eterne che abitano temporaneamente forme materiali diverse. Ogni creatura vivente è un'anima individuale che vive all'interno di un corpo fisico, spiritualmente abbiamo tutti lo stesso potenziale. Noi tutti esistevamo prima di questa vita e continueremo ad esistere anche dopo la fine di questo limitato corpo materiale. Al momento, come molti di voi, mi ritrovo a vivere in un corpo italiano, il mio è maschile e di razza bianca.

Nelle scuole, negli uffici, nelle fabbriche e nei mercati si parla poco dell'eternità, della reincarnazione e della vita che si è manifestata in varie forme nell'universo. La ripetizione automatica del lavoro e degli affetti logora, ci rende indifferenti, anestetizzati verso le sbalorditive meraviglie dell'infinito. Il tempo appare stupidamente immobile e uguale. L'angoscia, che non cambierà mai niente, penetra nelle nostre profondità e genera pensieri statici e deprimenti che occupano e confondono la mente. Parlare di argomenti essenziali, anche se talvolta non si ha la certezza di raggiungere una conclusione evidente, è un diritto fondamentale di cui nessuno deve essere privato. Scegliere di aprirsi a ciò che, oggi, ci può apparire sconosciuto ed incerto è un'esperienza liberatoria che bisogna avere il coraggio di fare, perché un giorno dovremo, comunque, affrontare o piuttosto ri-affrontare queste situazioni inevitabili. Partecipare è meglio che osservare, non conviene sforzarsi di capire l'universo pensando che sia qualcosa di estraneo che vive ed esiste fuori di noi, ognuno di noi per quanto minuscolo è parte integrante dell'universo con cui interagisce attivamente; da decenni la fisica quantistica ha accantonato il vecchio concetto passivo dell'osservatore distaccato e ha introdotto il concetto di partecipatore, più o meno consapevole, della costante interdipendenza tra lui e il resto del cosmo.

Chi si avventura in questo viaggio esplorativo e capisce che la manifestazione cosmica globale comprende universi, di varia forma e natura, collegati tra di loro da una inestricabile rete di relazioni fisiche, mentali e spirituali, raggiunge una ricchezza interiore di inestimabile valore. Accettando nuove possibilità e nuove dimensioni, conseguiremo più facilmente un livello di consapevolezza che prima non era neppure immaginabile, impareremo a conoscere molto più a fondo noi stessi e gli altri. Questo libro è dedicato a voi cari viaggiatori dell'eternità, alle persone che amate e al vostro felice incontro con la CHIARA LUCE.

Giorgio Cerquetti  
GLI ANTICHI MAESTRI SONO ANCORA VIVI  
Cronache di un viaggio che non ha mai avuto inizio  
e non avrà mai fine  
Edizioni Laris  
Euro 15

Da tempo immemorabile, ogni 12 anni, ad Allahabad vicino a Benares, si svolge puntuale la Kumbha Mela la più grande assemblea spirituale del mondo. Qui convergono da tutta l'India, dalle magiche montagne dell'Himalaya (ed ultimamente da tutto il mondo) i personaggi più imprevedibili ed unici.

Spiriti liberi, Yoghi autentici, asceti centenari, grandi saggi, devoti, pellegrini, ricercatori spirituali, chiaroveggenti, terapeuti, guaritori energetici, viaggiatori ed anime buone in cerca di pace convergono da ogni dove al Triveni, la confluenza mistica di tre fiumi sacri Gange, Yamuna e Saraswati.

Durante il viaggio l'autore, memore sin da bambino di vite passate in India, ripercorre nella sua mente incontri e flash spirituali vissuti, dall'ultima Kumbha Mela del 1989 fino al primo anno del nuovo millennio, tra India, Europa, Stati Uniti ed Africa.

Straordinari incontri spirituali avvenuti su diversi piani di coscienza confermano a Giorgio Cerquetti la formula essenziale di tutta la conoscenza cosmica: **l'amore eterno senza condizioni intimamente unito alla libera condivisione consapevole della conoscenza spirituale e dei beni materiali.**

L'appuntamento karmico con gli amati antichi maestri, i SIDDHA YOGHI dell'Himalaya, illumina il viaggio ed espande il profondo orizzonte della comunione spirituale con gli spiriti liberi compassionevoli dell'universo.

Giorgio Cerquetti  
**LA PROSSIMA VITA**  
**Come vivere bene questa vita, ricordare quelle precedenti  
e programmare felicemente la prossima**  
OM Edizioni  
Euro 15

Questa guida spirituale pratica è molto utile per conoscere se stessi e programmare consapevolmente le prossime incarnazioni. Se noi non ci mettiamo nella giusta condizione per poter scegliere la nostra direzione post-mortem il nostro viaggio sarà inevitabilmente condizionato dai desideri e dai condizionamenti racchiusi nella mente subconscia.

Il procedimento si divide in tre fasi: conoscersi, deprogrammare e riprogrammare. Essere onesti e sinceri con se stessi è la qualità che ci dà il potere di conoscerci, la voglia di migliorare attiverà il coraggio di deprogrammarci dal negativo, il desiderio di progredire ed essere felici rappresenta poi l'essenza vitale della nuova riprogrammazione.

La reincarnazione, da millenni presente in molte culture del mondo, negli ultimi decenni si è fatta strada anche nella società occidentale.

Se dopo la morte non c'è niente dimenticherete tutto (anche questo libro).

Se, invece, il viaggio continua, la conoscenza esposta in queste pagine si rivelerà utilissima e vi darà pace e sicurezza, illuminando il vostro cammino. Ricorda: la morte non distrugge la vita ma semplicemente ti separa da un corpo.

Giorgio Cerquetti  
**LA SCIENZA SPIRITUALE DEI CHAKRA**  
AUDIOLIBRO  
Anima Edizioni

Impariamo a usare bene la GRANDE ENERGIA che è in ognuno di noi. La conoscenza dei Chakra, i vortici energetici che mantengono uniti corpo, mente e coscienza, e della Kundalini, l'energia ascendente che mantiene in vita gli esseri umani, apre la strada alla pace mentale, la buona salute e la felicità.

CONOSCERE SE STESSI VUOL DIRE CONOSCERE L'UNIVERSO

Voglio offrire a tutti voi delle buone informazioni frutto di migliaia di anni di ricerche spirituali condotte da grandi saggi. Siamo costituzionalmente individui, eternamente immersi in un infinito oceano di amore e di buona energia. Noi siamo Chiara Luce Consapevole e irradiamo un campo energetico intelligente che, in questa particolare dimensione, l'incarnazione umana sul pianeta Terra, si manifesta nella triplice versione corpo-mente-spirito.

Lo scopo di questo libro è facilitare la percezione diretta della propria natura, intesa come realtà cosciente, individuale ma non per questo separata dal resto; ho scelto di descrivere i Chakra così come li ha sempre presentati lo Yoga Antico nella sua autentica interpretazione originale. Gli insegnamenti di questa antichissima scienza spirituale indiana sono scientificamente verificabili e sono sempre stati diretti al risveglio dei poteri del corpo e della mente e all'espansione consapevole della coscienza umana. Il risveglio è una profonda esperienza mistica che segna il vero punto di partenza, questa nuova visione della vita e di noi stessi, insieme alla pace mentale, ci mette in totale comunione con la coscienza cosmica presente in ogni punto dell'universo.

Questi passaggi evolutivi avvengono attraverso i Chakra, i nostri importanti e fondamentali vortici energetici.

Per raggiungere più facilmente e mantenere intatta questa realizzazione spirituale bisogna imparare a riconoscere tutte le energie che si muovono in noi. La potente energia vitale (Kundalini) che muove gli umani agisce nell'organismo attraverso dei precisi vortici energetici (Chakra).

A contatto con l'energia materiale, cioè la materia visibile, noi, ESSERI DI LUCE, ci differenziamo in sette lunghezze d'onda. Queste fasce vibratorie

sono i colori, ad ogni Chakra corrisponde un colore ed un preciso stato fisico e mentale.

Conoscere bene il potere della Kundalini e il funzionamento dei Chakra è un ottimo affare, di fatto vuol dire aumentare progressivamente il proprio potere personale (innato in ognuno di noi si trova allo stato latente, ma pronto ad essere attivato ed utilizzato) e migliorare la qualità della nostra vita.

Giorgio Cerquetti  
LA RIVOLUZIONE VEGETARIANA  
La filosofia nonviolenta della vita  
Mangiare bene per vivere meglio  
OM Edizioni

Questo libro è dedicato a tutti gli SPIRITI LIBERI, dotati di mentalità aperta, di buon cuore e di una visione positiva della vita. Il nostro è un umile contributo ad una cultura emergente e popolare basata sugli eterni valori della cooperazione, dell'amore e del rispetto. Lo scopo è di toccare quanti più cuori sinceri è possibile con il messaggio universale del vegetarianismo.

La nostra legittima speranza per un futuro migliore è che un numero sempre crescente di persone si renda finalmente conto che TUTTI, umani e non umani, hanno il medesimo diritto di esistere. In tutto il mondo persone intelligenti come voi cominciano a riconoscere che ognuno di noi ha in comune con le altre specie molto di più di quanto si pensava in precedenza.

E allora eliminiamo, una volta per tutte, le discriminazioni e le incomprensioni dalle nostre menti e accogliamo gli animali nella Grande Famiglia Planetaria: amate la vita, amate la gente, amate gli animali, siate felici e godete dell'unità di tutte le forme viventi.

Finalmente il grande momento del vegetarianismo è arrivato! La parola "vegetariano" è stata coniata dai fondatori della Società Vegetariana Britannica nel 1842. Etimologicamente "vegetariano" deriva dalla parola latina *vegetus*, che significa "intero, fresco, vivo".

*Homo Vegetus* indica letteralmente una persona fisicamente e mentalmente salutare e vigorosa. Il significato originale di questa parola era più ampio da un punto di vista culturale, e indicava ben di più di una dieta priva di carne e di un banale miglioramento delle abitudini culinarie.

Lo stile di vita vegetariano è un equilibrato comportamento spirituale e sociale, e una valida alternativa per tutti coloro che rifiutano le attitudini violente associate al mangiare carne.

Dopo molti anni di crescita costante e sotterranea il vegetarianismo è oggi una scelta di grande attualità, praticata da milioni di individui in tutto il mondo.

Finito di stampare  
nel mese di luglio 2011