

La meditazione è una buona medicina

Scritto da Giorgio Cerquetti

La MEDITAZIONE è la più semplice ed efficace forma di MEDICINA

LA MEDITAZIONE FA BENE ALLA SALUTE FISICA, MENTALE E SPIRITUALE.

Noi siamo energia eterna, energia spirituale individuale e consapevole. Come i pesci nel mare noi nuotiamo o galleggiamo in un infinito oceano di vibrazioni, più o meno percepibili dalla nostra mente cosciente.

Le emozioni e i pensieri, una realtà invisibile e spesso sfuggente, sono il continuo collegamento tra il fisico e il mentale.

Tutto l'universo è composto di energia, energia che vibra a diversi livelli e produce i diversi stati mentali e fisici. Ogni vibrazione è un'informazione. Noi riceviamo ed emettiamo continuamente informazioni. La nostra capacità di percepire e decodificare le vibrazioni e quindi le diverse energie con cui interagiamo dipende dal nostro livello di consapevolezza. Per vivere bene l'energia deve scorrere in modo sciolto e naturale e noi dobbiamo sintonizzarci con questo flusso senza inizio e senza fine. Dobbiamo porci, consapevolmente, in una condizione di unione e separazione alternata. Per farlo va trovato un rapporto armonico tra lo stato di equilibrio (unione armonica) e quello di squilibrio (separazione e allontanamento). Gli eccessi, in entrambi i casi, abbassano il livello di consapevolezza.

La verità è individuale, il rapporto con l'Assoluto (chiamiamolo anche Dio o Grande Spirito) è totalmente individuale. Ogni essere è unico, irripetibile e definitivamente individuo nel suo essere, sentire ed agire. In alcuni momenti la nostra energia vibrando ad un certo livello di qualità può attrarre esseri dello stesso tipo ma poi noi o qualcuno di loro cambia vibrazione ed è inevitabile il momentaneo distacco. Possono esserci nuovi incontri ma c'è un momento magico in cui è necessaria la separazione, si potrebbe dire: "Se ami veramente qualcuno lascialo andare.

"Quindi: "Se ami te stesso, lasciatelo andare..."

Il problema è che possiamo emettere, senza esserne consapevoli, vibrazioni opposte che attraggono situazioni ed esseri che non capiamo e non vogliamo accettare. Quello che emaniamo ci ritorna indietro magneticamente. Se non avete mai incontrato un killer vuol dire che in voi è assente l'energia assassina. Se venite derubati, approfittate dell'occasione per cancellare dal vostro campo energetico ogni pensiero, idea ed emozione di furto e appropriazione. se incontrate un antipatico siate intelligenti, capite subito che una parte di voi è antipatica, individuatela rapidamente e modificatela. Ogni segnale vi deve stimolare la pulizia della vostra area energetica, se siete puliti potete manifestare al meglio il vostro potere personale e l'universo cesserà di essere ignoto e pericoloso. È un meraviglioso campo di gioco, attenzione a non essere attratti e coinvolti da giochi pericolosi.

IL MIO CONSIGLIO, ORA E SEMPRE: MEDITAZIONE!

Meditazione, per me vuol dire conoscenza e liberazione. La meditazione ci aiuta a capire meglio la mente e i suoi meccanismi. Imparando a controllare la mente possiamo comprendere le nostre abitudini e riuscire a modificarle consapevolmente.

La liberazione finale è da tutte le abitudini, compresa quella di meditare.

Per arrivarci conviene meditare bene e regolarmente.

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 dai condizionamenti, soprattutto dal tempo diviso (passato-presente-futuro) e vivrete con amore nell'Infinito presente.

Meditare fa bene, fa molto bene a noi e a chi ci sta vicino. Esistono varie tecniche di meditazioni tutte utili e praticabili. La meditazione è sempre un'esperienza di guarigione e miglioramento che può essere espressa o manifestata in tutte le situazioni. La parola 'medicina' e la parola 'meditazione' hanno la stessa radice. Medicina indica 'ciò che guarisce il corpo', mentre 'meditazione' indica ciò che guarisce lo spirito.

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.

Da qui deriva anche la parola greca Mèdomai, io mi prendo cura di. Anticamente la medicina e la meditazione era insegnate dai maestri spirituali. Le religioni storiche con i loro rituali e le loro complesse cerimonie hanno sempre più tolto potere all'individuo ed hanno creato la divisione tra corpo e mente.

Diceva molti secoli fa Platone: "Questo è il grande errore del nostro tempo: i medici tengono separata l'anima dal corpo." Le cose anche se molto lentamente stanno cambiando. La spiritualità e l'arte della guarigione che erano vissute come realtà separate si stanno ricongiungendo. Oggi, grazie all'influenza benefica dell'antica filosofia indiana, molti in Occidente hanno riscoperto il potere della meditazione e il concetto olistico della vita. La Nuova Medicina è olistica.

Da olos - parola greca che vuol dire il tutto, l'intero - prende nome quel tipo di medicina che considera, studia e cura l'essere umano nella sua globalità. L'essere umano non è più inteso solo come meccanico corpo fisico - secondo il modello della medicina occidentale - e neppure più come combinazione di corpo e mente, divisi seppure interrelati - come nella medicina psicosomatica - bensì uomo integrale, unità inscindibile di corpo, mente e spirito, ossia un'unità multidimensionale tenuta insieme dalla coscienza.

"Ognuno di noi può attingere all'Invisibile per una trasformazione al di là del campo d'azione della scienza ufficiale. Alcuni partecipanti ai nostri corsi, per esempio, hanno riscontrato la remissione di malattie ritenute incurabili dai medici. Sebbene la scienza non sia in grado di spiegare tali remissioni (e altri tipi di esperienze straordinarie...), un numero sempre crescente di ricerche fornisce la dimostrazione dei cambiamenti ottenuti grazie alle pratiche di trasformazione."

da The Life we are given di George Leonard e Michael Murphy

Da migliaia di anni maestri spirituali, mistici e santi ci insegnano il potere spirituale e terapeutico della meditazione. Seguiamo il loro nobile esempio.

"Misticismo" e "mistero" derivano da una comune radice greca muein, che significa chiudere gli occhi o la bocca, suggerendo che dobbiamo sigillare le porte dei sensi. "Se entrerai in contatto

e in comunione con Dio nel tempio del silenzio interiore diventerai maestro nella vera arte di vivere."

Paramhansa Yogananda

"Solo nel silenzio può realizzarsi l'unione con l'Ultimo, che lo si chiami Dio, o altro, poco importa; Dio esiste solo nel silenzio totale del Sé interiore. Dobbiamo immergerci in questo silenzio se vogliamo comunicare con Lui.."

Shri P. Rajagopalachari

"È in noi la verità; a noi non viene da cose esterne; nel profondo di ognuno di noi vi è un centro dove la verità dimora intera."

G. Browning

"Tu sentirai dentro di te una voce che dice: questa è la via, seguila."

Isaia XXX-21

LA MEDITAZIONE DEGLI SPIRITI LIBERI

Programma energetico positivo ideato e proposto da Giorgio Cerquetti

Questa meditazione vi fa entrare in una rete energetica molto estesa, forte ed invisibile, sentirete la grande opportunità di riversare.

La MEDITAZIONE DEGLI SPIRITI LIBERI è potente ed efficace, non implica alcuna appartenenza a credi o fedi precisi. Richiede solo la vostra voglia di amare la vita e contribuire attivamente alla costruzione di un mondo migliore. Non costa economicamente ma garantisce a te e tutti gli esseri viventi un beneficio di inestimabile valore.

Ognuno di noi è un centro energetico in grado di amare ed irradiare amore. CREIAMO INSIEME UN ESTESO CAMPO DI AMORE E BUONA ENERGIA.

La pratica di questa meditazione favorisce la pace mentale e la buona salute, innesca la generosità e la voglia di relazionare che è innata in ogni essere vivente.

Ogni giorno fermati un attimo, respira profondamente e ripeti con la tua voce.

MANDO IL MIO AMORE

E LA MIA BUONA ENERGIA

A TUTTI GLI ESSERI VIVENTI

DEL PIANETA TERRA.

Dopo la ripetizione, respirando leggermente, rimanete fermi e percepite di essere parte di un grande progetto umanitario che vuole immettere volontariamente AMORE e BUONA ENERGIA nell'atmosfera terrestre e nel campo di energia vitale che unisce tutti gli spiriti incarnati in un corpo fisico su questo pianeta.

Amare e rispettare la vita in ogni sua forma e manifestazione è un segno di elevata coscienza spirituale. Queste meditazioni possono essere praticate ovunque e divulgate ovunque e a chiunque.

SE L'UN PER CENTO DELLA POPOLAZIONE MEDITA DIMINUISCONO GRADUALMENTE CRIMINI VIOLENZE E INCIDENTI. TRATTATI BENE, PROVA AD ENTRARE ANCHE TU NELL'1%.

La meditazione, la libera ricerca spirituale, l'alimentazione nonviolenta vegetariana e la comunicazione diretta tra gli individui delle varie nazioni favoriscono lo sviluppo di una pacifica cultura planetaria.

Siamo tutti coinvolti e quindi corresponsabili della crescita della pace nel mondo, alcune ricerche scientifiche e sociologiche, eseguite negli Stati Uniti sui praticanti della Meditazione Trascendentale insegnata dal maestro indiano Maharishi Mahesh Yogi, hanno provato che, quando l'1% di una popolazione pratica la meditazione, la sottile influenza positiva d'armonia e di ordine che viene prodotta nell'ambiente induce un profondo miglioramento nella qualità della vita della società con una diminuzione significativa del tasso della criminalità, degli incidenti stradali e dei ricoveri in ospedali.

Questo fenomeno, ben documentato, è stato chiamato "Effetto Maharishi". Questa scoperta potrebbe spiegare la carica d'amore e di pace che permea molti dei luoghi sacri del pianeta.

In questi spazi l'atmosfera è simile ad una brocca che si riempie e poi trabocca di energie positive che amplificano le potenzialità dei pellegrini che a loro volta ricaricano i luoghi visitati con preghiere e meditazioni. Molti maestri spirituali stanno insegnando la meditazione per arrivare a quel mitico 1% della popolazione, arriveremmo così alla massa critica, termine preso in prestito dalle reazioni nucleari che vuol dire punto di non ritorno.

Diceva il maestro spirituale Paramahansa Yogananda:

"Più l'auto-realizzazione di un uomo è profonda, più egli influenza l'intero universo con le sue vibrazioni spirituali sottili."

Io, dopo anni di meditazione, penso e sento che: SE MEDITIAMO CON AMORE POSSIAMO FARE MOLTO PER NOI STESSI E GLI ALTRI MILIARDI DI ESSERI UMANI CHE IN QUESTO MOMENTO CONDIVIDONO CON NOI QUESTO BELLISSIMO PIANETA.