

Gianni Vota

La Meditazione come Scienza



LA MEDITAZIONE

DI GIOVANNI VOTA

Come mai da secoli la Meditazione continua ad essere praticate in Oriente e più di recente si sta diffondendo anche tanto in Occidente? Quali sono i benefici che porta? Sono solo a livello “mentale” o anche a livello “fisico”? E la moderna scienza cosa ci dice a proposito di questa antichissima pratica? La Meditazione è una vera e propria scienza, che è stata sviluppata in Oriente nel corso di secoli, e che ha, tra le altre cose, come obiettivo la serenità, cioè lo studio di come sia possibile, se è possibile, liberarsi dalla sofferenza psichica e instaurare uno stato di costante serenità attraverso un metodo che ci dia: pace, gioia, amore e allegria, in modo talmente semplice da essere praticabile anche dai bambini.

La Meditazione, che è stata sviluppata e perfezionata in Oriente come scienza per la conoscenza e il perfezionamento di sé stessi, è oggi una delle scienze più studiate nelle Università degli Stati Uniti, grazie alla moderna neurobiologia, con innumerevoli esperimenti e articoli scientifici che confermano dei suoi benefici.

Alla domanda: “Che cos’è che produce la sofferenza psichica?” Paramhansa Yogananda (1893-1952), Yogi Indiano, che fu tra i primi a introdurre la meditazione Orientale in Occidente, rispose: “Tutta la sofferenza deriva dalla incapacità di una persona di sedere in silenzio da sola”.

Come è possibile che risieda in questo? E perché mai la Meditazione dovrebbe essere così importante? Quali effetti produce?

Gli esperimenti scientifici sulla Meditazione iniziarono negli anni ‘70 grazie a Maharishi Mahesh Yogi (1918-2008), laureato in fisica nel 1942, che fondò una tecnica di meditazione conosciuta come “Meditazione Trascendentale” (MT) e del movimento ad esso relativo.

Maharishi divenne anche famoso perché tra i suoi discepoli vi furono numerose celebrità dell’epoca come: The Beatles, Mick Jagger, Mia Farrow, e molti altri.

John Lennon, dopo l’esperienza in India con Maharishi, scrisse una famosa

canzone dei The Beatles: “Across The Universe”, che, in una intervista del 1970 con il Rolling Stone Magazine, la giudicò come la canzone che forse aveva il più bel testo poetico che avesse mai scritto.

Love and Gratitude ☺

Maharishi Mahesh Yogi (1918-2008)

- ◇ Laureato in Fisica 1942
- ◇ Assistente di Swami Shankaracharya Brahmananda Sarawati in Himalaya
- ◇ The Beatles, Mia Farrow, Mick Jagger, Marina Faithfull,...



www.giannivota.com

Un famoso esperimento di Meditazione Trascendentale fu condotto a Washington DC, la capitale degli USA, che è anche considerata una delle capitali del crimine negli USA.

Love and Gratitude ☺

Meditazione Trascendentale

http://istpp.org/crime_prevention/



INSTITUTE
of
SCIENCE, TECHNOLOGY AND PUBLIC POLICY

Proven Solutions for America's Future

Home
About John Hagelin,
Institute Director
eNews

Printer Friendly Page

Effects of Group Practice of the Transcendental Meditation Program on Preventing Violent Crime in Washington, DC: Results of the National Demonstration Project, June-July 1993

www.giannivota.com

Per questo esperimento, tra il 7 Giugno e il 30 Luglio 1993, 4.000 volontari si recarono a Washington DC per meditare assieme giorno e notte.

Era stato calcolato, anche sulla base di ben 48 esperimenti precedenti minori, che grazie alle dimensioni di questo gruppo di meditazione, durante l'estate ci sarebbe stato un drastico calo dei crimini violenti a Whashington DC.

Il capo della polizia andò in televisione e dichiarò che per ridurre i crimini violenti a Whashington DC durante quella estate avrebbe dovuto scendere almeno 50 cm di neve ad agosto!

Tuttavia alla fine il dipartimento della polizia collaborò attivamente allo studio, che fu condotto da un comitato direttivo di docenti delle maggiori università USA, sociologi, criminologi.

La misura dei crimini fu condotta con le metodologie standard dell'FBI.

I risultati dell'esperimento furono i seguenti:



Come si vede, al passare delle 8 settimane dell'esperimento e col crescere della "Coherence" del gruppo di meditazione, i crimini sono scesi fino ad un -25%!

Fu anche calcolato che con un gruppo permanente di meditazione di 4.000 persone i crimini si sarebbero ridotti del 48%.

Un altro famoso esperimento fu condotto, sempre sotto la guida di Maharishi e delle Università USA, durante la Guerra del Libano nel 1983 per dimostrare

gli effetti positivi della meditazione in un contesto così estremo come la guerra.

Durante i 2 anni di questa guerra, per 7 volte ci furono dei gruppi di Meditazione Trascendentale.

I risultati dell'esperimento furono i seguenti:

Love and Gratitude ©

Meditazione: Diminuzione della Guerra e del Terrorismo

Guerra del Libano analisi giornaliera di due mesi nel 1983

Questi esperimenti sono stati ripetuti per 7 volte i 2 anni di guerra

Nelle giornate in cui meditava il gruppo di Meditazione Trascendentale:

- ◇ I morti in Libano scendevano del -76% ($p < 10^{-7}$)
- ◇ Incidenti correlati alla guerra -71% ($p < 10^{-6}$)
- ◇ Livello del conflitto -48% ($p < 10^{-8}$)
- ◇ Cooperazione tra i nemici +66% ($p < 10^{-6}$)
- ◇ In Israele diminuivano crimini, incidenti stradali, incendi, altri indicatori di stress

Journal of Conflict Resolution 32: 776-812, 1988

Journal of Social Behavior and Personality 17: 285-338, 2005

www.giannivota.com

Come si vede, i morti in Libano scendevano del 76%!

Quella indicazione tra parentesi ($p < 10^{-7}$) in matematica statistica sta ad indicare la probabilità che questo sia accaduto “per caso” e non grazie alla meditazione: questa probabilità è stata qui calcolata che è inferiore a una su 10 milioni di possibilità!

Non solo, ma gli incidenti correlati alla guerra scendevano del 71%, e il conflitto in pratica si dimezzava -48%, mentre la cooperazione tra Libano e Israele cresceva del +66%.

Oltre a questi effetti “misurati” ci sono stati tanti altri effetti quale diminuzione dei crimini in Israele, diminuzione degli incidenti stradali e di altri indicatori di stress.

Le considerazioni sono tante, compreso il fatto che è possibile raggiungere una pace e una “tecnologia di difesa invincibile” come è stata definita, basata sulla Meditazione e sulla Fisica Quantistica, la fisica che sottostà a tutti questi esperimenti.

Love and Gratitude ©

“Technologies of consciousness”: Le Tecnologie della Consapevolezza

ACHIEVING
WORLD PEACE
AND NATIONAL
INVINCIBILITY

OFFERING INVINCIBILITY TO EVERY NATION

Maharishi Mahesh Yogi introduced the Transcendental Meditation® program to the world nearly 50 years ago to bring enlightenment—the development of full human potential—to millions of people throughout the world. Maharishi is now offering his scientifically proven *Invincible Defense Technology*—a Unified Field-based approach to defense—to bring invincibility to every nation and perpetual peace to the world.



*A Scientifically
Proven Approach*



“Now every government can achieve national invincibility and secure the safety and well-being of its citizens. Such a government will naturally gain the permanent support of its people—and thereby secure its own longevity and dignity as a stable, sovereign government.”—Maharishi

www.giannivota.com

Love and Gratitude ©

INTERNATIONAL CENTER FOR INVINCIBLE DEFENSE
ACHIEVING NATIONAL SECURITY AND INVINCIBILITY
THROUGH THE SCIENCE AND TECHNOLOGY OF THE UNIFIED FIELD



Home
Invitation
Invincible Defense Technology
Unified Field-based approach
Technological applications
Creating coherence
Endorsements
Scientific research
Scientific references
Fundamentals of invincibility
Action steps
Conference presentations
Downloadable brochure
Contact us

INVINCIBLE DEFENSE TECHNOLOGY

Ensure lasting peace, security,
and economic stability at home,
relieving tremendous pressure on
governmental departments and
institutions charged with public
safety and homeland security



Message
from the
Executive
Director
in
video
(1:13:00)

INDEPENDENT
ENDORSEMENTS ▶
“This work . . . deserves the
most serious consideration.”
—David Edwards, Ph.D.,
Professor of Government
at the University of Texas at
Austin

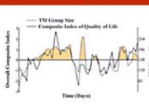
Where is Invincibility?? ▶



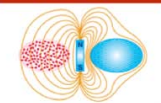
Scientific foundation ▶



Scientific validation ▶



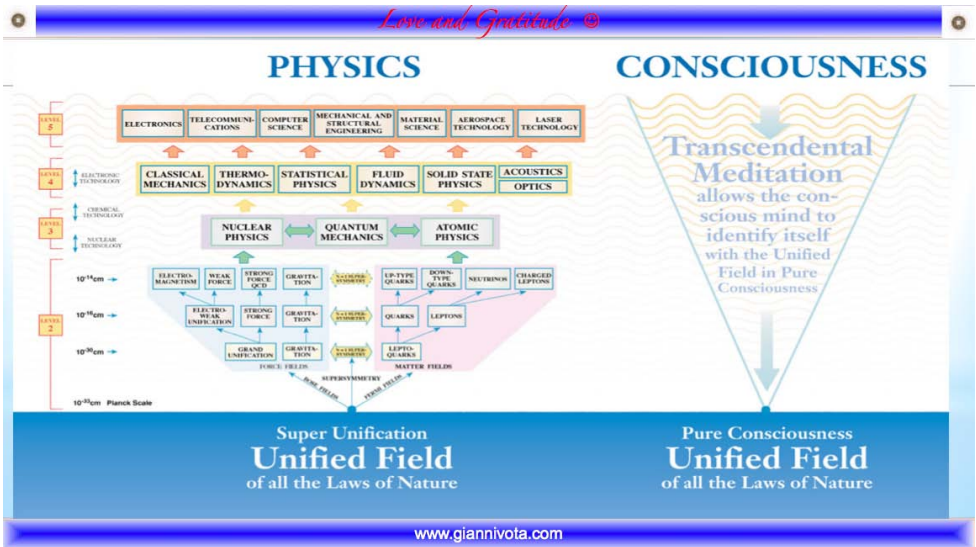
Fundamentals of Invincibility ▶



<http://www.invincibledefense.org/>

www.giannivota.com

Maharishi condusse studi sulla Meditazione Trascendentale e la fisica quantistica come modello è in grado di dare spiegazioni scientifiche a ciò che la Meditazione permette di fare.



E in base a questi studi e agli esperimenti conseguenti, Maharishi definì la sua famosa formula sugli effetti della meditazione
 Maharishi si chiese:

“Quanti meditatori servono per creare cambiamenti MISURABILI nella società?”

“Misurabili” scientificamente, nei termini visti prima per gli esperimenti di Washington DC e della guerra tra Libano e Israele.

La sua formula dice che:

Il numero dei meditatori deve essere maggiore o uguale alla radice quadrata della popolazione divisa prima per 100.

Loro and Gratitude ☺

Meditazione Trascendentale

Formula di Maharishi

Per creare cambiamenti MISURABILI nella società,
è sufficiente che:

$$\text{Numero Meditatori} \geq \sqrt{\frac{\text{Popolazione}}{100}}$$

$$\text{Popolazione} = 100 \times (\text{Numero Meditatori})^2$$

www.giannivota.com

Per esempio, per avere effetti MISURABILI in Italia, che ha una popolazione di poco meno di 61 milioni di persone, basterebbero 782 meditatori!
782 persone che meditano basterebbero a creare effetti POSITIVI E MISURABILI in Italia!

Ora è interessante invertire l'equazione, ovvero:

**“Quanta popolazione è beneficiata
da un gruppo che medita?”**

Quando io medito quante persone “beneficiano” dell'energia di amore che muovo? E se siamo in due? E in tre?

L'equazione ci dice che la popolazione “beneficiata” è 100 volte il quadrato del numero dei meditatori, ovvero:

$$\text{Popolazione} = 100 \times (\text{Numero Meditatori}) \times (\text{Numero Meditatori})$$

Se ora proviamo ad applicarla vediamo che, quando io medito, ovvero Numero Meditatori = 1, la Popolazione = 100!

La mia meditazione crea effetti POSITIVI E MISURABILI per 100 persone.
Ma se siamo in due... Popolazione = 400!

...e se siamo in tre: Popolazione = 900!

Infatti la potenza enorme della Meditazione di gruppo è che genera una energia di Amore che in matematica si chiama ESPONENZIALE e non semplicemente lineare!

Per capirci meglio, ecco due tabelle in funzione del numero dei meditatori:

Love and Gratitude ©

Meditazione Trascendentale

Numero Meditatori	Popolazione
1	100
2	400
3	900
4	1.600
5	2.500
10	10.000
15	22.500
20	40.000
30	90.000

www.giannivota.com

Love and Gratitude ©

Meditazione Trascendentale

Numero Meditatori	Popolazione
40	160.000
50	250.000
100	1.000.000
200	4.000.000
500	25.000.000
1.000	100.000.000
8.500	7.225.000.000
10.000	10.000.000.000

www.giannivota.com

Da notare che, per creare effetti POSITIVI E MISURABILI sull'intero pianeta, poco più di 7 miliardi di persone, bastano 8.500 meditatori. Infatti Maharishi aveva progettato di creare un motore economico che permettesse di pagare gruppi di 8,000 meditatori a tempo pieno per aiutare il pianeta (allora la popolazione era di meno).

Ecco perché è così importante meditare in gruppo: perché l'energia di Amore che si muove è ESPONENZIALE.

La legge di "Azione e Reazione" dice che: "L'energia che mando fuori, torna indietro a me".

Allora: quanto grande potrà essere l'energia di Amore che torna in dietro al gruppo che sta meditando?

Potrebbe esser possibile che se medito da solo, mi "torna" come effetto misurabile nella mia vita 100 volte tanto energia di Amore; ma se siamo già in due... 400 volte, e se siamo in 10... 10.000 volte tanto!

**Qui potrebbe risiede il nostro vero
Potere
Personale e Sociale!**

Quante volte sentiamo persone che dicono che "noi siamo impotenti" di fronte alla crisi mondiale, alle guerre, alla povertà, ecc.: ebbene NO!!!

La moderna fisica quantistica ci ha permesso di MISURARE ciò che da secoli sa chi medita, ovvero che noi abbiamo il potere di cambiare in POSITIVO la nostra vita, la Società attorno a noi e il Mondo:

"SEMPLICEMENTE MEDITANDO!"

Oggi molti gruppi si organizzano anche via Internet per darsi appuntamento globale a meditare assieme proprio per sfruttare l'effetto esponenziale della Meditazione di gruppo per il bene proprio e di tutti.



A questo punto, facciamo un passo in dietro e chiediamoci: Ma cosa è la Meditazione?

**“La Meditazione
è qualsiasi pratica che abbia come meta finale la
Consapevolezza Supercosciente”
- Swami Kriyananda -**

E si differenzia dalla Preghiera perché:

**“Nella Preghiera,
noi chiediamo a Dio.
Nella Meditazione,
noi ascoltiamo la Sua risposta”
- Swami Kriyananda -**

Noi iniziamo a meditare quando abbiamo calmato i pensieri e le emozioni. È uno stato di intensa consapevolezza interiore, nel quale la mente non è più impegnata ad arrovellarsi sui progetti e i problemi che la vita incessantemente ci riserva, ma è invece completamente assorbita nell'esperienza supercosciente. Noi abbiamo infatti tre stati di coscienza: quello Coscivo, quello Subcoscivo e anche quello Supercoscivo.

Loro and Gratitude ☺



In Nostri Stati di Coscienza

Sono Tre:



Superconscio		<p>È il nostro collegamento con la Realtà Immateriale. È il più elevato grado di consapevolezza che abbiamo. Vi accediamo ogni volta che abbiamo energie di Amore e Gratitude e con le "Tecniche Quantistiche e Spiritual!".</p>
Conscio	<p>L'ESSERE UMANO</p> 	<p>È una parte piccolissima della nostra coscienza totale. Dipende dall'intelletto. Cerca soluzioni razionali. Lentissima.</p>
Subconscio		<p>O forse più precisamente Inconscio, sembra essere 500.000 volte più potente della Mente Conscia. È connesso col corpo fisico. Funziona anche in base alle nostre convinzioni. È paragonabile a volte ad un potentissimo computer che crea la nostra Realtà Materiale in base ai programmi e ai sentimenti memorizzati.</p>

www.giannivota.com

La mente Conscia è il nostro stato abituale di veglia e rappresenta solo una piccolissima parte della coscienza totale: una parte enormemente maggiore e più potente (sembra 500.000 volte più potente della mente conscia) giace nel Subconscio (quando parliamo di Subconscio intendiamo Subconscio e Inconscio, *consci* che la terminologia non è perfetta), dove abbiamo tutte le nostre memorie passate, le paure, i sensi di colpa, le emozioni negative.

Il Superconscio, al contrario, rappresenta il grado più elevato di consapevolezza ed è anzi la fonte di tutta la consapevolezza. Da questo livello superiore ci arrivano le profonde intuizioni e ispirazioni.

La mente Conscia, che dipende dall'intelletto, cerca soluzioni razionali ai suoi problemi. La mente Subconscia influenza l'intelletto con sentimenti o emozioni profondamente radicati, con modelli abituali di comportamento e con tendenze innate.

“La Meditazione è la via diretta per sintonizzarci con la Supercoscienza. L'atteggiamento essenziale per una corretta Meditazione è quello di mettersi in *ascolto*.

Nella Meditazione dobbiamo far sì che la mente sia in uno stato di *recettività*. Non è possibile pensare per entrare in Meditazione profonda. Si può solo ricevere la saggezza, non la si può *inventare*. La verità deve essere percepita, in quella tranquilla consapevolezza che è la Superconscienza. La Meditazione, allora, non è creare delle risposte: è percepirla o *riceverla*.

È questo il segreto della creatività.

Meditare è ascoltare. La mente deve sospendere la sua abituale attività di analizzare, di soppesare alternative, di “parlare” così tanto da non poter udire le melodie che la Supercoscienza le invia.

La Meditazione è un processo di ritorno al proprio centro. È imparare a confrontarsi con la vita e con il proprio ambiente partendo da chi *noi* siamo e non da come gli altri cercano di definirci”. (da: Swami Kriyananda - “Io Amo Meditare”, Ananda Edizioni).

Noi siamo nel Superconscio ogni volta che sentiamo Gioia, Felicità, Allegria, abbiamo “Ispirazioni” positive e proviamo Amore e Gratitudine.

Nella Meditazione è importante che noi abbiamo e manteniamo la Mente calma e il Cuore aperto. Per calmare la Mente, un metodo valido ed efficace è semplicemente osservare e portare la nostra attenzione sul nostro respiro.

Che cosa possiamo sperimentare durante la Meditazione?

Pace, Serenità, Amore, Saggezza, Potere, Gioia, Luce e Suono.

Queste sono esperienze pure che noi non possiamo avere quando la Mente è agitata o il Cuore è chiuso.

La Pace:

“È la cessazione dei conflitti” – Paramhansa Yogananda.

È bello trovare un momento dove non ci sono più conflitti: questo è un piacere puro, estatico.

La Serenità:

Se la Pace è la cessazione dei conflitti, la Serenità è la capacità di affrontare anche le crisi con una calma interiore. La Serenità è un fatto “dinamico” della Pace.

Nella Serenità noi possiamo sperimentare la Pace interiore anche in mezzo ai conflitti. C’è questa capacità quando noi troviamo quel posto segreto dentro, quando possiamo rimanere ad un certo livello sempre sereni. Quando vengono le crisi, le difficoltà, c’è quella parte dentro ben

svilupata dove c'è sempre serenità.

L'Amore

Sperimentiamo l'Amore Incondizionato.

La Saggezza:

La Saggezza arriva immediatamente in qualsiasi momento quando siamo in sintonia con il silenzio universale.

Nel Campo Quantico esiste tutta la Saggezza dell'umanità del passato, presente e futuro.

È molto bello stare in meditazione, chiedere un consiglio e sentirete la risposta: questa è la Saggezza.

Saggezza vuol dire che so che cosa devo fare come prossimo passo nella vita!

Il Potere:

La connessione col Tutto: è forte, è una potenza!

Spesso ci sentiamo deboli, vittime, però possiamo sperimentare questa forza dentro di noi, la capacità di affrontare e trasformare tutta la vita.

La Gioia:

La Gioia è l'esperienza di quando l'Anima salta, esulta, è leggera!

Suono e Luce:

Si può sperimentare facilmente anche già le prime volte la Luce e il Suono. Noi possiamo sperimentare la coscienza universale come Luce e Suono. Il Suono cosmico è lo Spirito Infinito, l'OM oppure l'Amen, e sentire l'Energia Creativa che sta dentro di noi.

Quando Meditiamo, cosa succede nel nostro cervello? È una cosa incredibile... il nostro cervello utilizza il doppio dei neuroni che usa in stato normale, e dimezza così il tempo di consapevolezza.

Infatti normalmente il cervello usa 20.000 neuroni e impiega 25 millisecondi per comprendere. Quando siamo in meditazione, utilizza fino a 40.000 neuroni e ha momenti di consapevolezza ogni 13 millisecondi.

Come dire che se vogliamo dare il massimo con il minimo sforzo nella vita, dobbiamo metterci in meditazione: non è fantastico!?!?!

Love and Gratitude ☺

From $E = h/T$ we can calculate the size and extension of Orch OR events which correlate with subjective or neurophysiological descriptions of conscious events.

Event	T	E
Buddhist "moment of awareness"	13 ms	4×10^{15} nucleons (4×10^{10} tubulins/cell ~ 40,000 neurons)
"Coherent 40 Hz" oscillations"	25 ms	2×10^{15} nucleons (2×10^{10} tubulins/cell ~ 20,000 neurons)
EEG alpha rhythm (8 to 12 Hz)	100 ms	5×10^{14} nucleons (5×10^9 tubulins/cell ~ 5000 neurons)
Libet's sensory threshold (1979)	500ms	10^{14} nucleons (10^9 tubulins/cell ~ 1000 neurons)

www.giannivota.com

Viceversa, al crescere dello stress e delle emozioni negative, il nostro cervello usa sempre meno neuroni e diventa sempre più lento!

Tutto questo deriva, come già detto dai tantissimi studi scientifici fatti in questi decenni.

Love and Gratitude ☺

What happens in the brain when we meditate?



Fred Travis
Director, Center for Brain, Consciousness and Cognition,
Maharishi University (Fairchild, US)

More than 2 decades of research in EEG correlates
of higher states of consciousness
www.fredtravis.com; www.drfredtravis.com

www.giannivota.com

Tecnica di Coerenza Veloce

Vediamo una tecnica meditativa molto semplice ma molto potente, che è stata studiata e applicata negli studi dei sistemi di Biofeedback, che permettono di misurare la Coherence, ovvero la “Coerenza della connessione Cuore-Cervello”.

Oggi la misura della Coherence è considerata fondamentale perché la Coerenza Cuore-Cervello è lo stato in cui i sistemi: Nervoso, Cardiovascolare, Ormonale e Immunitario lavorano efficacemente e armoniosamente.

Love and Gratitude ☺

Coerenza Cuore-Cervello (Coherence)

È lo stato in cui i sistemi:

- Nervoso
- Cardiovascolare
- Ormonale
- Immunitario

Lavorano

Efficacemente e
Armoniosamente



www.gjannivota.com

Quando la Coherence è uno stato psico-fisiologico dove c'è bilanciamento tra emozioni, mente, corpo e spirito e cambia la risposta fisiologica allo stress.

Love and Gratitude ☺

Coerenza Cuore-Cervello (Coherence)

Lo Coherence cambia la risposta fisiologica allo stress e bilancia:

Mente



Corpo



Emozioni



www.giannivota.com

La Coherence del ritmo del Cuore facilita le funzioni del Cervello, si accede al Superconscio, si migliora la creatività, la concentrazione, l'intuizione e la capacità di decidere.

Ci si sente sicuri, positivi, focalizzati, calmi ma pieni di energia.

Quando si è in stato di Coherence, si danno le massime prestazioni, ciò che gli atleti chiamano la "Zona".

Step 1: Focalizzati sul Cuore

Focalizzati sull'area del Cuore, al centro del torace.

Se ti viene più facile, per le prime volte, puoi mettere una mano sul tuo cuore per aiutarti a porre la tua attenzione in quell'area.

Step 2: Respira dal Cuore

Respira profondamente ma normalmente.

Immagina di sentire come se il respiro entrasse ed uscisse dal tuo Cuore.

Quando inspiri, senti come se il tuo respiro fluisca attraverso il tuo Cuore.

Quando espiri, senti il tuo respiro uscire dal tuo Cuore.

Respira lentamente e senza ritmi particolari, solo un po' più profondamente del normale.

Continua a respirare fino a quando non senti un ritmo naturale che ti fa sentire bene.

Step 3: Emozioni dal Cuore

Mantieniti focalizzato sul tuo cuore

Respira dal tuo Cuore

E ora suscita in te delle emozioni positive nel tuo cuore pensando al giorno più bello della tua vita, quel giorno in cui eri felice, quando tutto, qualunque cosa ti faceva sorridere, e tutto ti sembrava facile e vedevi ovunque soluzioni, e ti sentivi pieno di amore e gioia!

Step 4: Amplifica queste emozioni e queste sensazioni e immagina che insieme all'aria entra ed esce dal tuo Cuore una energia dorata che illumina ogni cellula del tuo corpo e tutto lo spazio intorno a te.

Love and Gratitude ☺

Tecnica Veloce di Coerenza: www.heartmath.com

www.giannivota.com

MEDITAZIONE

Meditare è qualsiasi pratica che ci porti in uno stato Supercosciente. Noi siamo nello stato Supercosciente ogni volta che proviamo Amore, Gratitudine e Gioia.

All'ora X trova un posto dove fermarti in modo sicuro tale da poter chiudere gli occhi per qualche minuto. E quando lo hai trovato e ti sei fermato, pratica la tua tecnica di Meditazione.

Se non ne conosci, puoi fare come qui sotto descritto.

Meditazione breve

Quando sei fermo, chiudi gli occhi e fai qualche respiro profondo. Poi porta la tua attenzione al centro del tuo cuore, e senti l'energia di amore del tuo cuore, dove c'è la tua natura più profonda. Lascia che questa energia di amore e questa sensazione di pace interiore si espanda a tutto il tuo corpo, e si espanda tutto attorno a te, a tutte le persone, a tutta la Terra.

Infine, con i tuoi tempi, rientra in contatto con il tuo corpo e con l'ambiente circostante, portando con te tutte queste potenti sensazioni e, con amore e gratitudine, fai un profondo respiro, e ritorna nel qui-e-ora.

Meditazione più lunga

Quando sei fermo, chiudi gli occhi e fai qualche respiro profondo. Poi porta la tua attenzione al centro del tuo cuore. Immagina ora di respirare dal tuo cuore, e vai al momento più bello della tua vita, quando tutto era bello, pieno di luce, gioia, amore. Lascia emergere quei ricordi e quelle sensazioni provate in quel momento felice della tua vita, e amplifica quelle sensazioni. Senti ora l'energia d'amore nel tuo cuore dove risiede la tua natura più profonda, la tua saggezza interiore, la tua essenza divina.

Ora immagina che dal tuo cuore questa energia di amore si diffonda in tutto il tuo corpo, e poi si diffonda ancora e immagina che raggiunga tutto e tutti ...i vestiti che indossi...la sedia dove sei seduto... e si amplifichi tutto attorno a te... fino a raggiungere tutte le montagne, tutti i mari, tutte le piante e gli animali che popolano la terra... i ghiacciai... tutti i paesi e i continenti.. tutte le persone di tutta la Terra... immagina ora tutta la terra che risplende di questa luce dorata...e poi continua ad espanderla...nell'universo...tutte le stelle...i

pianeti...la via lattea...e oltre l'universo così come lo conosciamo...oltre il tempo e lo spazio come li conosciamo... a tutte le epoche storiche...i nostri antenati...e le generazioni future...

Infine, con i tuoi tempi, rientra in contatto con il tuo corpo e con l'ambiente circostante, portando con te tutte queste potenti sensazioni e, con amore e gratitudine, fai un profondo respiro, e ritorna nel qui-e-ora.

Questo articolo è tratto dai: “Seminari e Laboratori di Fisica Quantistica e Spiritualità” che Giovanni (Gianni) Vota tiene in diverse località in Italia, San Marino, Svizzera e via web.

Per maggiori informazioni: www.giannivota.com

Ing. Giovanni (Gianni) Vota: Ingegnere Elettronico, è stato Funzionario Tecnico Scientifico presso il Politecnico di Torino, Sistemista in IBM, Imprenditore e Direttore in diverse aziende in Italia e negli USA, tra le quali Sun Microsystems.

È membro della:

“Spiritual Regression Therapy Association - Professional Past Life, Regression & Life Between Life Therapy Association” di Londra;

“Certificate Past Life Regression Therapy” a New York con Brian Weiss;

“Diploma in Regression Therapy” presso la “Past Life Regression Academy” a Londra con Andy Tomlinson;

Diplomato “SFERA Coach” a Torino col Prof. Giuseppe Vercelli;

“Master ThetaHealing™” con Vianna Stibal in Idaho (USA).

Sito di Giovanni (Gianni) Vota: www.giannivota.com