

LA MEDITAZIONE PROFONDA LUMINOSA

Nessun essere umano ha o ha avuto dei genitori perfetti, degli amici o dei fratelli come desidera o desiderava, un lavoro sempre aspirato che dia o desse soddisfazione, un/a partner perfetto/a, un fisico attraente ed in perfetta salute e che abbia realizzato tutti i desideri della sua vita.

Si perché in fondo, l'uomo vorrebbe proprio questo, che tutto intorno a lui fosse perfetto, considerando però la perfezione dal suo punto di vista! La realtà, quella vera non soddisfa mai nessuno

Tutti, ma proprio tutti, nel corso della nostra vita abbiamo avuto i nostri guai e le nostre sofferenze.

Certo, alcuni più di altri, ma in ogni caso il dolore non ha mai risparmiato nessuno.

E dentro di noi nel corso degli anni si sono accumulati tanti "veleni" che continuano a causare grandi malesseri. Ma che cosa sono i "veleni"?

I "veleni" sono tutti quei sentimenti negativi che "intossicano la nostra mente e la nostra anima e che non ci permettono di essere serenamente solo noi stessi.

Sono la frustrazione, la rabbia, il rancore, l'invidia, l'accidia, l'umiliazione, la paura, l'aggressività, la lussuria, la violenza e tutte le altre forme di negatività, che continuano a "girare" senza sosta nella nostra mente. Se vogliamo vivere una vita vera dobbiamo disintossicarci.

Per questo è importante dedicarci ad una pratica spirituale come la meditazione profonda luminosa, perché dobbiamo ripulire tutto il nostro corpo da questi veleni.

Pertanto meditare è l'atteggiamento consapevole di colui e colei che vogliono ripulire il proprio stato mentale da tutte quelle informazioni, che hanno creato solo sofferenza, mettendo la persona in uno stato psichico e fisico completamente disarmonico.

Poi, una volta che la mente è stata ripulita dalle varie sensazioni assolutamente sgradevoli ed è ritornata allo stato di equilibrio, è pronta per poter far affiorare la sensazione di incredibile serenità, che da sempre è stata collocata nella parte più nascosta ed oscura del nostro profondo io.

E' la nascita del sacro che esiste in ognuno di noi.

Per questo motivo non si può parlare di meditazione, senza fare correlazioni con una disciplina spirituale, perché la meta da raggiungere è alla fine il contatto con la propria anima o se si vuole, con la parte divina che ci collega all'intero Universo.

Quindi la meditazione profonda luminosa è il metodo più semplice ed anche più efficace per fare pulizia nella parte oscura della mente e far nascere la nostra parte migliore, il nostro vero Sé.

Quella che ho strutturato e che insegno, la definisco luminosa perché è una particolare tecnica meditativa che accelera questo processo di purificazione, utilizzando regole e consigli che provengono dagli insegnamenti dei grandi maestri delle varie religioni e spiritualità di tutto il mondo.

Allora in questo caso la meditazione non è da vedere come una tecnica per rilassare il proprio apparato nervoso e muscolare, ma bensì come una pratica che ha a che fare col sacro senza però invadere il campo delle religioni di ogni cultura e tradizione.

Il corso si articola in dieci incontri in orario da concordare. Non sono necessari abbigliamenti particolari; si consiglia pantaloni comodi. Gli esercizi si svolgeranno comodamente seduti.

LEONARDO PICCARDI

Leonardo Piccardi è uno scrittore spiritualista che si dedica allo studio del mistero dell'essere umano e ai suoi collegamenti con la Divinità dell'Universo.

Ha trascorso diversi anni sia presso monasteri cristiani che buddhisti dove ha imparato le varie tecniche di meditazione. Non si definisce religioso, cioè appartenente ad una religione in particolare, ma è fermamente convinto dell'esistenza di un'Entità Superiore.

Reputa la meditazione come la miglior disciplina e pratica per l'illuminazione dell'anima. Da alcuni anni insegna la meditazione profonda luminosa da lui concepita e strutturata.

E' autore dei seguenti libri:

“Dalla paura all'Amore” *Guarire dalle sofferenze risvegliando l'Anima.* (Edizioni Segno) - Vincitore del 1° premio per la saggistica al concorso nazionale "Edizioni Creativa" 2007
(IN RISTAMPA)

“L'Eremo di Mur – nulla accade per caso” (Edizioni CSA) - Menzione speciale per l'autore al concorso nazionale per la narrativa "Premio Circe" 2008
(IN RISTAMPA)

“La grande possibilità del risveglio” (Edizioni CSA) – 2009

“Riprendi in mano la tua vita con la meditazione profonda luminosa”
(Edizioni C.S.A) – 2009

L'Anima e l'animale
(Edizioni Altromondo).- 2011

IN BREVE

La meditazione profonda luminosa consente di ritrovare:

la propria serenità interiore
il senso dell'esistenza
il vero beneficio della sessualità

e inoltre ci aiuta a:
avere una mente libera da pensieri
amare se stessi e gli altri
vincere la paura e la rabbia
ritrovare la pace ed il sorriso
trasformare la tristezza in gioia
sentirsi sicuri senza timidezza
vivere la propria spiritualità