

Supporto Cartaceo  
**Corso Base di Meditazione Raja Yoga**

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)  
[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

***Che Cos'è La Meditazione?***

Benvenuto o benvenuta

Alla prima sessione di questo corso.

Prima di tutto assicurati di essere in un momento di tranquillità e libertà da impegni di vario genere,

In questa lezione affronteremo:

- Spirituale, cosa vuol dire?
- Meditazione: conversare, curare, unire.
- Le sei categorie del pensiero.
- Quando meditare... alcuni accorgimenti.

Bene, cominciamo....

Probabilmente questo non sarà il primo corso di meditazione che frequenti (o forse si!)

Supporto Cartaceo  
**Corso Base di Meditazione Raja Yoga**  
Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris  
[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)  
[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

Ma in entrambi i casi sai sicuramente che esistono

Diversi tipi di meditazione per differenti scopi:

c'è chi si dedica a pratiche meditative semplicemente per rilassarsi,

chi vuole migliorare la propria auto-stima o praticare il pensiero positivo,

chi vuole curarsi e venir fuori da stati prolungati di ansia, paura, rabbia,  
ecc..

chi poi desidera un sincero riequilibrio delle proprie facoltà interiori,  
spirituali vere e proprie.

...ma cosa significa Spirituale?

Per Spirituale intendiamo una dimensione "che vive" un passo al di là da  
ciò che siamo abituati a concepire, ossia? Che ha consapevolezza della  
propria esistenza, in grado di pensare e formulare considerazioni.

Da qui nascono i sentimenti e le emozioni, e solo ciò che è "vivente" è  
capace di questo. Spirituale quindi è anche ciò che è vivente,  
consapevole appunto.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

L'idea di riappropriarci e di migliorare il modo di pensare e sentire, di relazionarsi con la parte più intima e vera di noi stessi... è un'azione spirituale.

Spirituale significa anche Immateriale, Metafisico contrapposto a Materiale, Fisico.

Se adesso questi termini ti suonano astrusi vedrai che pian piano tutto acquisirà un senso.

Per il momento limitiamoci ad un esempio divertente:

Adesso stai leggendo giusto? O stai ascoltando la registrazione Mp3,

Questo secondo caso avviene perché utilizzi le tue orecchie, che convogliano gli impulsi sonori in una serie di processi che il tuo cervello fa riconoscere poi come: la voce e le informazioni che stai udendo.

Bene questo è l'ambito Fisico, Materiale.

Ma rifletti un attimo....

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

Chi in realtà fa sì che i tuoi organi fisici funzionino correttamente, chi li attiva?

Quel chi sei proprio tu. Tu come essere Spirituale appunto che anima, sostiene la tua controparte fisica, la sostiene energeticamente, spiritualmente...

Ma ripeto, ci torneremo strada facendo.

Dopo questo cappello possiamo dire che meditare è un'azione vera e propria, sulla quale abbiamo potere decisionale, per usare una metafore simpatica:

*meditare non vuol dire mettersi a cavallo di una nuvoletta e aspettare che il vento ci spinga.*

L'impegno lo mettiamo noi in prima persona invece, solo così può esserci il risultato e l'apprezzamento, la contentezza per questo.

Il tipo di meditazione che imparerai da questo corso si chiama Raja Yoga, anche se è bene distaccarsi un po' dai nomi per non lasciarsi fuorviare a causa delle molteplici varietà dello yoga.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

Comunque, questa Scuola vuole offrirti un metodo facile, semplice ma potente. Non sarai invitato ad eseguire determinate posture fisiche, ripetere dei mantra o esercitarti in respirazioni (pranayama) più o meno complesse.

Ma allora che devo fare? (ci si potrebbe chiedere) Rilassiamoci e continuiamo a leggere!

### **Ricorda:**

Meditare è forse una delle cose più meravigliose che possiamo fare, ci porta concentrazione e chiarezza.

Meditare significa ricordare, riscoprire, re-imparare e ricreare il nostro benessere.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

***Per nostra semplicità possiamo dividere il tutto in tre campi, ossia:***

- **Meditare come Conversare**

Invece di conversare a voce alta con un'altra persona, posso dialogare interiormente con me stesso, ponendomi domande molto intime e vicine a ciò di cui più di ogni altra cosa vorrei avere la risposta. Conversare con se stessi è prezioso poiché il cuore si rasserena facilmente ai nostri consensi, e le risposte, t'assicuro, arrivano più facilmente di quanto crediamo. Conversare con il proprio sé è inoltre un'ottima modalità per calmarsi e fare il punto della situazione. È terapeutico, pensa un po' a quello che fa lo psicologo in una seduta... conversa con il suo paziente, lo lascia parlare e gli pone domande. Ora non è che siamo dei casi patologici ma se desideriamo un sincero successo nella nostra ricerca è bene esplorare a fondo. Dialogando arginiamo una distanza con noi stessi, ripristiniamo facilmente una relazione spesso svalutata, dimenticata.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

- **Meditare come Curarsi**

Meditare, pensa un po', deriva dal verbo latino *mederi* che significa *medicare*, *misurare* e *pensare*. La radice "med" accomuna le parole *medicare* e *medicina*, infatti intende Curare, ma anche Misurare con la Mente, Riflettere, Volgersi nell'animo, ecc..

Ora, quando è un braccio che mi fa male o un qualsiasi altro organo fisico, mi avvalgo di determinate cure, ma quando il malessere è interiore, quando si prova insoddisfazione, rabbia prolungata, ansia, stress, emotività, fragilità ecc.. allora la cura non si trova in farmacia semplicemente perché la malattia non è di natura materiale! È lo spirito che non sta bene, quindi ci vuole una medicina spirituale. Quella va trovata in una visione positiva e amorevole di me stesso.

- **Meditare come Unione (yoga)**

Per concludere questa piccola serie di esempi, meditare vuol dire anche ripristinare il collegamento con quella Sorgente che permette alla mia energia positiva di riprendere a fluire vigorosamente in me stesso. Se voglio far sì che un giardino prosperi (il mio giardino interiore), devo piantare i giusti semi al momento giusto e dovrò innaffiarli ma, soprattutto, assicurarmi che ricevano l'energia principale per il loro sviluppo: quella del Sole. Se mi paragono ad un seme posso dire che il fiore della mia vita è già nascosto, potenzialmente, dentro di me.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

La conoscenza, il silenzio, gli sforzi sinceri, l'esempio degli altri, sono nutrienti importanti per far crescere tale seme ma c'è bisogno anche della luce suprema, del Sole. Quella luce è un'energia di amore incondizionato ed è questo tipo di amore che mi permette di crescere e svilupparmi.

Come si realizza tutto questo?

Adesso infatti, sarai guidato/a in un esercizio davvero benefico, ma è opportuno che al momento tu sia in una situazione tranquilla.

E' bene se siamo soli o con persone che vogliono fare la nostra stessa esperienza.

Quello che segue è un primo esperimento di meditazione, che ha il compito di portarti in uno stato di tranquillità da cui attingere forza interiore.



# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

### **Postura**

Assicurati di essere in una posizione comoda, non importa adesso se sei a gambe incrociate o semplicemente seduto, quello che conta è:

- Che la schiena ed il collo siano dritti e allineati, senza forzare.
- Se sei seduto su una sedia le piante dei piedi devono toccare il suolo in tutta la loro superficie.
- Tieni le braccia rilassate sulle gambe, con le palme delle mani possibilmente aperte verso il basso (ma per questo particolare adotta pure la postura che senti più adeguata per te)

### **Rilassamento e Respirazione**

- Inizia a respirare, lascia che l'aria entri...ed esca. Lentamente
- Inspira....espira, l'aria entra....ed esce. Puoi sorridere se vuoi...
- L'aria si spande nel corpo e uscendo porta via tensioni accumulate.
- Ripeti questo passo...
- Si spande nel corpo ed uscendo scioglie tensioni indesiderate.
- Puoi ripetere a te stesso: "mi rilasso profondamente, serenamente"

Supporto Cartaceo  
**Corso Base di Meditazione Raja Yoga**  
Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris  
[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)  
[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

**Concentrazione**

- Rilassandoti e respirando, immagina di scendere verso il centro del tuo essere.
- Qui...lascia andare il tuo corpo, le gambe le braccia e così via...
- Concentrati gentilmente su questo centro di energia.
- Concentrati sul centro della tua fronte.
- Senti la quiete emanare da questo punto...
- Assorbi questo benessere...

**Realizzazione**

- Adesso ripeti a te stesso: sono questa energia di pace.
- Senti la pace...
- Sono questo essere vivente, spirituale.
- Assorbi la forza...assorbila... e rilasciala.
- Realizzo che la mia vera identità è fatta di energia
- Lentamente, torna a sentire il tuo corpo fisico.
- Riprendi consapevolezza delle gambe, braccia...addome ....
- Guardati intorno continuando a respirare ritmicamente.
- La tua mente è lucida... chiara
- In un dolce stato di benessere

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

Gustandoti questo stato ti posso dire che non abbiamo utilizzato niente altro che l'energia del pensiero per arrivare a questa esperienza, abbiamo utilizzato la nostra mente.

Il pensiero è lo strumento principale che usiamo per accedere alle mète meditative.

Lo so, può sembrare difficile perché siamo abituati a sostegni più materiali e visibili.

Sicuramente delle àsana di Hatha Yoga sono più tangibili del pensiero.

Ma anche se all'inizio può sembrare effimero e difficile da gestire, col passare del tempo scoprirai che l'energia del pensiero è la risorsa principale che abbiamo.

E, a patto che progrediamo nella nostra ricerca, possiamo sfruttarla come meglio desideriamo!

Rifletti solo pochi istanti quanto potente è il pensiero:

sei qui adesso perché lo hai deciso (pensato), altrimenti saresti da un'altra parte

essendo qui, adesso, stai creando...il tuo futuro.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

Per questo c'è il detto:

*"Semina un pensiero, raccogli un'azione*

*Semina un'azione, raccogli un'abitudine*

*Semina un'abitudine, raccogli un carattere*

*Semina un carattere, raccogli un destino..."*

### **C. Reade**

Tutto deriva da quel seme principale che ho gettato nel terreno della mia mente, prima, e nella mia vita pratica poi.

Ora, sempre per amor di chiarezza e per farti avere un'idea più concreta di cosa stiamo dicendo,

Ti fornisco una mappa del pensiero umano. 4 categorie secondo cui gli esseri umani

Esprimono il loro potenziale interiore.

Tengo a precisare che quando parliamo di pensiero parliamo anche di intenzione, creazione di uno stato d'animo, sentimenti, quindi non solo un ambito puramente razionale e concettuale.

Supporto Cartaceo

# Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris  
[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)  
[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

Il pensiero è energia, è il seme delle nostre azioni come abbiamo visto, e di quello che sarà la fruizione o meno dei nostri obiettivi. Senza pensiero non c'è partenza.

Negli anni '70 a seguito di uno studio, è stato dimostrato che la mente umana generava dai 30.000 ai 50.000 pensieri al giorno!

Considerando l'aumentare del ritmo dello stile di vita, la mole oceanica delle informazioni con cui siamo bombardati quotidianamente, è facile capire come oggi possano essere molti, molti di più.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

La stragrande maggioranza di questi pensieri cade sotto la categoria di:

Pensieri Sprecati: l'energia della mia mente è impegnata in considerazioni di poco conto, senza senso, che hanno a che fare più che altro con il passato mio e degli altri, situazioni che hanno tradito le mie aspettative, ricordi di esperienze dolorose, pensieri ossessivi su cose che devono ancora avvenire e simili. Ma tutte questi pensieri ovviamente non sono gratuiti. E' un'energia che io spendo, inconsapevolmente, le cui conseguenze sono poi visibili: svogliatezza già dal mattino, scontentezza continua, insofferenza, cattive relazioni, ecc.,

Spendendo la mia energia in cose sprecate è ovvio che il mio morale non sarà alle stelle, ma sarà logoro, sfilacciato.

Pensieri Negativi: sono prodotti da uno stato d'animo negativo e dannoso come il rancore, la rabbia, paura, ansia, bramosia, animosità, gelosia, invidia ecc... che costituiscono il nutrimento negativo che do a me stesso e che do fatalmente alle mie relazioni, qualunque esse siano. Ad esempio, trattare costantemente male gli altri (e me stesso), provare disgusto per il proprio posto di lavoro, o contesto familiare, indifferenza verso il pianeta in cui vivo, sono risultati di una personalità "mangiata" dalla propria negatività.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

È bene capire (e lo vedremo più avanti) che si tratta principalmente della propria negatività, generata poco a poco, perché sarà più facile poi liberarsene. È una forma-mentis impostata in tal modo da creare solo risentimento e distruttività.

L'estremizzazione di questa negatività sfocia nell'espressione più cruda e devastante che la razza umana può concepire: forti forme di violenza fisica e psichica, genocidi, stupri, guerre atomiche.

Pensieri Necessari: risalendo fortunatamente la scala delle intenzioni umane, arriviamo ad una categoria di pensieri innocua. Sono i pensieri necessari, connessi con lo svolgimento delle attività più quotidiane: "devo fare la spesa", "domani vado dal medico", ecc.. Questa tipologia di pensieri sono ordinari e utili, mantengono ordine nella mente e nello svolgimento della propria vita. Sono quelli su cui meno dobbiamo intervenire.

Supporto Cartaceo  
**Corso Base di Meditazione Raja Yoga**  
Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris  
[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)  
[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

Pensieri Positivi: con questa categoria di pensieri invece, comincia l'esperienza della contentezza a cui un'anima in ricerca decisamente ambisce. Destinando l'energia interiore verso esperienze costruttive, che ci rinfrancano, diventa facile condividere poi tale felicità con gli altri. La positività è uno stadio o un'attitudine per cui una persona sperimenta le sue qualità innate di pace, gioia, rispetto per se stessa ed influenza poi, positivamente, gli altri. La pratica delle positività nel tempo, cura le ferite di dolorose vicende passate. I pensieri positivi costituiscono quindi uno dei supporti e stimoli più importanti per la mia crescita.



# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

Usando questo semplice schema come una mappa ed aiutandoci con la meditazione, possiamo portarci alla mèta che innanzitutto desideriamo, e poi si proseguirà passo passo.

Generalmente la maggior parte di noi si trova sulla fascia dei Pensieri Sprecati, pochi viaggiano nella frequenza Negativa come in quella Positiva e pochissimi su quella Perversa e Angelica.

Per queste ultime due categorie è da considerare che, rappresentando gli estremi del tutto, sono espressioni che hanno un grande impatto sia dall'una che dall'altra parte, anche per questo non possono essere molti ad esercitarle.

Per qualsiasi domanda o chiarimento che senti di dover fare però, non esitare a scrivere all'indirizzo e-mail riportato e ti sarà risposto nel giro di pochissimo!

La pratica del silenzio è la chiave per accedere a ciò che veramente sei.

Considerati come un ricercatore.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

La tua scuola è l'università spirituale, il tuo campo di ricerca è il più vasto, il più bello e misterioso a cui un uomo possa accingersi: il proprio sé.

Quindi non prendiamo la meditazione solo come una pratica da svolgere a determinati orari e luoghi ma come un viaggio, un'esplorazione e uno stato di coscienza.

### ***Quando meditare?***

Ecco...quando faccio rifornimento per un viaggio? All'inizio.

Così il momento migliore per rigenerarmi sarà sicuramente:

### ***Al mattino***

E qui già sento i vari: "*Come al mattino? – mi devo già alzare presto no? – devo mettere la sveglia prima?*" e così via. Se questi commenti non sono il tuo caso parti avvantaggiato, altrimenti fai come me a suo tempo:

Metti la sveglia un po' prima ☺, non 1 ora prima, bastano 15-20 minuti... all'inizio!

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

Appena ti alzi rinfrescati, bevi qualcosa e mentre la stai sorseggiando, leggi dei punti da un libro o qualche pensiero che ti sia di ispirazione in modo che anche la mente si risvegli!

Dopo di che, in questo stato d'animo vai a concederti i tuoi 10 minuti di meditazione, che saranno, e te lo garantisco, le fondamenta positive della tua giornata. Puoi ripetere semplicemente a te stesso la prima meditazione che hai fatto in questa lezione, personalizzandola, cambiando corso dove senti che vuoi dirigerti. O puoi riascoltare le altre tracce, ne trovi di pronte all'uso qui <http://bkwsu.org/italy/sound>

### ***Alla sera***

La sera è un altro valido momento per riassetarmi interiormente. Dopo una giornata intensa, ecco che la mia mente e il mio corpo aspettano, desiderano riposarsi sull'amaca del silenzio.

Ritaglia uno spazio che dedicherai a queste meditazioni, la sera è bello tenere una luce soffusa o se ti va una candela. Mettiti seduto e distaccati semplicemente da ciò che hai fatto, dai tuoi ruoli, e incamminati verso ciò che sei.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

Utilizza pure gli strumenti che ti sono stati dati fino adesso (ne riceverai altri), o ciò che già sai, non è un problema... ma concediti almeno uno di questi due momenti meditativi, meglio sarebbe entrambi.

### ***Alcuni accorgimenti***

- Ripetiamo che non importa se sei a gambe incrociate o seduto su di una sedia. L'importante è che la schiena ed il collo siano eretti e stabili, senza forzare. Se non sei a gambe incrociate assicurati che le piante dei piedi tocchino estesamente il suolo.
- Non meditare sul tuo letto. Essendo destinato al sonno, è carico di quel tipo di vibrazioni. Se hai poco spazio e non puoi dedicare un angolo diverso della tua casa a questa pratica, allora una sedia/cuscino accanto al tuo letto (con la finestra della stanza semi-aperta magari) va benissimo.
- Cambia abito quando mediti al mattino (e anche alla sera se vuoi). Meditare in pigiama è ugualmente una "zavorra" per la tua esperienza. Prova a rendere la meditazione speciale utilizzando un abito comodo solo per questa, magari di un colore neutro così non assorbe troppo l'attenzione.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

- Prova a meditare ad occhi aperti o semi-aperti, il perché specifico lo vedremo nella lezione successiva. Prova a tenere concentrato lo sguardo su di un unico punto, anche qui senza forzare la vista. Se gli occhi ti bruciano sei libero di chiuderli e poi di riaprirli...

Per riassumere tutto ciò che abbiamo visto, possiamo dire che:

- L'idea di riappropriarci del nostro modo di pensare e sentire è un'azione spirituale. Spirituale significa anche Immateriale, Metafisico contrapposto a Materiale, Fisico.
- Meditare è un'esperienza che interessa tutta la nostra persona. Significa ricordare, riscoprire, re-imparare e ricreare il nostro benessere.
- Meditare vuol dire anche dialogare con se stessi, curarsi profondamente, unirsi alla Fonte Suprema.
- Il pensiero è lo strumento principale che usiamo per accedere alle mètte meditative. Anche se all'inizio può sembrare effimero e difficile da gestire, col passare del tempo scoprirai che l'energia del pensiero è la risorsa principale che abbiamo.

# Supporto Cartaceo

## Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

[www.meditazione-yoga.org](http://www.meditazione-yoga.org)

[supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)

- L'energia del pensiero, ed il suo uso, si riassume in 4 categorie, e sono: pensieri sprecati, negativi, perversi, necessari, positivi, angelici.
- Quando è bene meditare, accorgimenti pratici

Arrivederci alla prossima sessione.

L'Università Spirituale Brahma Kumaris non applica un costo fisso alle sue iniziative. L'organizzazione si sostiene con i contributi volontari di studenti e insegnanti. Qualora anche tu desiderassi liberamente lasciare un'offerta, clicca sulla scritta:

*Donazione*

*O digita questo link nella barra*

[https://www.paypal.com/cgi-bin/webscr?cmd=s-xclick&hosted\\_button\\_id=9711453](https://www.paypal.com/cgi-bin/webscr?cmd=s-xclick&hosted_button_id=9711453)