

Supporto Cartaceo

Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

www.meditazione-yoga.org

supporto@meditazione-yoga.org

Il Principio dell’Azione, la Legge del Karma

Ciao e un cordiale Benvenuto all’ultima sessione del corso base di meditazione.

Non temere! Non ti lasceremo solo_a, vedrai ci saranno nuove sorprese per proseguire insieme questo percorso.

Comunque, nella lezione di oggi affronteremo:

- Il significato del Karma
- Il valore delle nostre scelte
- Libertà, Scelta, Responsabilità e Conseguenze
- Metodi di liberazione
- Il concetto di rinascita

Karma è una parola molto in voga al giorno d’oggi, in effetti si usa per esprimere diverse cose, il suo significato principale è *azione*, ma forse avrai già sentito espressioni come: “ripercussioni karmiche” - “che brutto karma!” - “ho un po’ di karma con questo...” - “...buon karma” - “fare questo è karmico”.

In pratica, il concetto del karma ci vuole suggerire che quello che facciamo, e anche quello che pensiamo, non sono isolati da tutto il resto ma sono come ramoscelli di un albero intersecati a tutto il loro contesto.

Se, ad esempio, la sera mi abbuffo in una ricca cena, protraendo a tarda notte i bivacchi... il giorno dopo, probabilmente, avrò mal di testa e poca resa sul lavoro. Queste sono ripercussioni karmiche.

Supporto Cartaceo

Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

www.meditazione-yoga.org
supporto@meditazione-yoga.org

Se tratto bene il mio corpo, lo tengo in forma evitando abitudini dannose, nel tempo mi offrirà quasi sempre delle buone performance, come conseguenza del corretto utilizzo, e sicuramente questa mia vitalità creerà un buon impatto sugli altri.

Le mie scelte influenzano anche l'ambiente intorno a me.

Il karma non è solo negativo. Il pensiero è il seme dell'azione, l'azione è la pianta ed i frutti che ricevo (buoni o cattivi) sono il risultato di come ho condotto le mie azioni. Ciò che oggi viene definito come "karma" non è niente altro che questo, un bagaglio, più o meno pesante, che mi porto dietro. Semplice vero?

È elementare, tiro un sasso in aria, quello riscende. È come una legge scientifica, non può essere elusa. Ad ogni azione corrisponde una reazione uguale e contraria (Newton).

Ecco che qui si apre una parentesi interessante, la parentesi del fatto che quello che facciamo, che viviamo e che sperimentiamo, deriva a monte da una nostra decisione. Una decisione che io, consapevolmente o meno, prendo nei confronti della mia vita.

Ad esempio, pensando a questo corso, c'è un motivo per cui lo hai scaricato. Conosci profondamente questa ragione? È un desiderio sincero che provi in te stesso? Vuoi semplicemente migliorare il lato interiore della tua persona? Era la grafica accattivante o le belle parole di presentazione che ti hanno portato a cliccare? Hai seguito il consiglio di alcuni tuoi amici?

Supporto Cartaceo

Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

www.meditazione-yoga.org

supporto@meditazione-yoga.org

Tutte queste motivanti sono sicuramente valide ma ciò che conta è che, alla fine, chi ha fatto il passo di fare questo corso... sei stato tu.

Sei stato tu, ma sulla base di cosa?

Sulla base dei tuoi desideri ed aspirazioni, sulla base del tuo vissuto e del tuo passato, sulla base di come pensiamo o siamo stati abituati a pensare e concepire le cose che ci accadono.

Oggi, in pratica, non stiamo mettendo niente altro in atto che la nostra storia, o meglio l'esperienza che abbiamo acquisito fa sì che scegliamo ed agiamo secondo quel criterio.

Ecco come funziona: la mente, l'intelletto e i sanskars (impronte caratteriali/abitudini) lavorano insieme contemporaneamente. Le mie azioni lasciano dei solchi chiamati anche "vissuto" che di volta in volta danno vita ad altri pensieri. Questi diventano decisioni, azioni e così nuovi solchi o il rafforzamento delle vecchie abitudini. Ad ogni momento sperimento entrambe: la conseguenza delle azioni passate e la creazione di nuove situazioni.

Ripulirsi spiritualmente è importante, perché fino a che non mi diletto in una sincera introspezione non avrò mai la certezza che quello che sto facendo sia ciò che realmente voglio, oppure vado avanti in modo poco consapevole ma con l'onda.

Supporto Cartaceo

Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

www.meditazione-yoga.org

supporto@meditazione-yoga.org

Libertà, Scelta, Responsabilità e Conseguenze

Interiormente, sono libero. È possibile che fisicamente non abbia una vera e propria libertà ma, nella misura in cui posseggo una vera relazione con me stesso, faccio in modo da mantenere una nitidezza di pensiero in linea con i miei principi.

Sulla base di questa indipendenza scelgo in maniera più appropriata e sviluppo un'onestà o attenzione, per non dire responsabilità, nei confronti delle mie scelte e delle conseguenze che questo comporta.

Il karma ci dice che libertà e responsabilità sono 2 facce della stessa medaglia.

Colui che fa sempre ciò che vuole, quando vuole, si sta imprigionando, a breve o lungo termine, in legami e dolori che sono le ovvie e matematiche conseguenze di un tale atteggiamento.

Sono io che causo il mio dolore perché, come già accennato prima, ho la libertà di scegliere. Ma su quale base? È cruciale rispondere a questa domanda perché la libertà in sé e per sé è una forza, un potere.

Questo potere lo sviluppo gradualmente coltivando la relazione con me stesso ed accrescendo il mio silenzio interiore.

Supporto Cartaceo
Corso Base di Meditazione Raja Yoga
Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris
www.meditazione-yoga.org
supporto@meditazione-yoga.org

La meditazione valorizza, da potere alla qualità a cui ogni, ogni essere umano ambisce: la libertà.

Se accetto che sono libero, non importa cosa succeda, allora comincio a scegliere in modo diverso. Se invece perpetro lo schema che è colpa degli altri, dell'ufficio, della mia nazione... perdo la libertà di scelta e di *essere*.

Nel silenzio scopro meravigliosamente come io creo i miei sentimenti!

Supporto Cartaceo

Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

www.meditazione-yoga.org

supporto@meditazione-yoga.org

Ma come mi libero stabilmente?

Per affrancarmi dalle tendenze negative che non coincidono con lo stile di vita che desidero, ho bisogno di una "contro-energia" positiva in grado di sciogliere tali abitudini. Nella chimica tutti i composti si disgregano in composti più semplici od in singoli atomi se vengono riscaldati ad una temperatura sufficientemente alta!

Attraverso lo Yoga riceviamo quella corrente che aiuta l'anima a liberarsi dal passato e dai suoi solchi negativi. Le impressioni s'immagazzinano nell'anima stessa, sotto forma di ricordi, sentimenti (belli oppure no), emozioni, impulsi...

L'energia dolce e potente di "Colui che Splende" scioglie i nostri legami karmici donandoci libertà e indipendenza, gratuitamente e stabilmente (a patto che non indulgiamo nuovamente in comportamenti dannosi). Questo rapporto e quest'azione che Dio svolge su di me è al di là di una logica, l'unica cosa di cui ho bisogno per far sì che accada è la connessione o la volontà di tale connessione.

Le mie caratteristiche personali negative sono i conti karmici, la forza di tale Unione mi permette di non essere influenzato da me stesso!

Supporto Cartaceo

Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

www.meditazione-yoga.org

supporto@meditazione-yoga.org

In alcuni ambiti è sicuramente possibile fare da soli con le proprie forze, ma a volte il karma è così forte e potente che ho bisogno di questo collegamento giornaliero per incamerare "ossigeno" rigenerante, purificatore.

Il debito karmico saldato in questo modo non comporta sofferenza, né fisica né psichica, anzi...

Il raggio laser Divino entra nella mia coscienza e cauterizza silenziosamente le varie deformità, blocchi, ansie, paure, abitudini negative, ecc., acquisiti strada facendo.

Devo fidarmi e proiettarmi un passo al di là delle concezioni che attestano che Dio da dolore agli esseri viventi interferendo con il loro benessere, perché proprio per questa convinzione non siamo in grado di aprirci.

Ciò è inaccettabile perché se veramente lo facesse sarebbe anche Lui influenzato dal risultato delle azioni create e perderebbe la sua libertà di essere ciò che È.

L'Energia Suprema, il contatto con Lui, scioglie l'amarezza ed il rancore dal mio cuore.

Qualsiasi altro saldo karmico che esuli una modalità spirituale, comporta una risoluzione materiale e quindi le incomprensioni, la paura e la rabbia causate, ad esempio, saranno ripagate con la stessa o più pesante moneta.

Supporto Cartaceo

Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

www.meditazione-yoga.org

supporto@meditazione-yoga.org

Vita dopo vita...

Per raggiungere uno stato di libertà che sia veramente permanente ho bisogno di ripulirmi in profondità e, se questo processo non avviene nell'arco della mia vita fisica, è chiaro che i solchi (sanskars) negativi li porterò con me dovunque andrò.

Questo per il fatto che sono energia, un essere cosciente che vive al di là del corpo fisico. La forza dei miei sanskars, delle mie abitudini non governate mi porterà ad incarnarmi nuovamente in un altro corpo, di condizione e situazione simile alle mie inclinazioni, con il quale poter concludere il processo di liberazione.

Non so che tipo di approccio hai verso certi concetti ma vorrei chiedermi: quanto è grande il mio passato, quanto è ampia la mia vita? Se prendessi un libro leggendolo da pagina 180, sicuramente mi farei delle idee strane o non capirei proprio ciò che l'autore vuole dire.

Chi sono io allora, sto vivendo questa semplice vita o il mio passato è radicato in tempi ben più remoti?

Mozart ad esempio, a 4 anni compose il suo primo concerto, a 8-9 la sua prima sinfonia. Dove aveva preso quella conoscenza? Se fosse stato un comune bambino, o meglio, se quella fosse stata la sua unica vita allora avrebbe sicuramente dovuto procedere per gradi: studiare, sviluppare l'ingegno, acquisire metodologie ecc.. Invece a soli 4 anni esprimeva tutta la conoscenza e il talento necessari per comporre armoniosamente brani musicali.

Supporto Cartaceo

Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

www.meditazione-yoga.org

supporto@meditazione-yoga.org

Un altro esempio, made in Italy: Leonardo. Quando parliamo di lui è bene ricordarsi che parliamo di un pittore, scultore, scrittore e drammaturgo, architetto, ingegnere, anatomista, medico, letterato, musicista e inventore. Ok?!... ma se la vita fosse una, sarebbe una per tutti.

Come è possibile invece che Leonardo, in una sessantina d'anni, sviluppa un tale efficiente sapere in differenti campi per cui è spesso necessaria una vita per ognuno di questi?

È ovvio che Mozart e Leonardo avevano già quella conoscenza impressa dentro di loro, con tratti caratteriali già ben disegnati in esperienze di vite passate.

Trovandosi in condizioni favorevoli, i sanskars inconsci, come semi, sbocciarono spontaneamente dando vita a dei prodigi. Per la loro fortuna dell'epoca, i due avevano dovuto aver "sviluppato buon karma" nelle loro vite passate, tanto da poterne beneficiare in quella che tutti noi conosciamo. Tale fortuna però (e Mozart ne costituisce l'esempio), se non protetta ed indirizzata con determinati principi, svanisce rapidamente.

La reincarnazione mi dà la possibilità di volgere lo sguardo più in là della pagina che sto leggendo.

Supporto Cartaceo

Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

www.meditazione-yoga.org
supporto@meditazione-yoga.org

Perché ad un certo momento mi saltano fuori degli atteggiamenti o dei gusti che proprio non conoscevo? Perché di punto in bianco mi arriva a casa un assegno di una certa somma? Perché ci sono corpi così diversi? Perché uno nasce maschio e l'altro femmina? Perché abbiamo certi genitori e non altri? Perché alcuni sono molto ricchi mentre altri sono poverissimi? Perché ci sono così tante differenze di salute? Perché, perché, perché...

Ciò che sperimento, gioia o dolore, sono io che l'ho messa in moto e, avendolo fatto, ad un certo punto sperimento il frutto, il ritorno come un boomerang. Veramente? Uno potrebbe chiedere...

Pensiamoci bene: chi altri può averlo fatto?

... ma sono anche responsabile delle cose che mi accadono e che non dipendono da me?

Se mi accadono, in una certa misura ne sono responsabile, altrimenti ne sarei libero. Nulla avviene a caso e anche se sembra tutto in disordine c'è un denominatore sottile che tiene unita e regola ogni cosa. Forse ieri o forse in un passato che non posso ricordare ho messo in moto qualcosa, qualcosa che adesso deve essere rimessa a posto. Sì, ci vuole sforzo ma proprio la legge del karma ci dice che: ogni sforzo porta un risultato!

Supporto Cartaceo

Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

www.meditazione-yoga.org

supporto@meditazione-yoga.org

L'audacia di lasciarmi andare a nuove concezioni del reale renderà tutto più entusiasmante e la mia spinta positiva sarà la base di verifica di quello che sto vivendo.

Determinati semi che piantiamo oggi possono essere tali che già l'indomani germogliano, ma altri pensieri e considerazioni più profonde, richiedono più tempo.

Azioni compiute oggi posso anche dare il loro frutto nella mia prossima nascita.

Accade ormai quotidianamente che, in concomitanza con uno stile di vita stressato e iracondo, le persone siano di un'insofferenza cronica e gli attacchi di cuore (frutto negativo di tale azioni ripetute), sono sempre più frequenti.

Ora, acquisendo conoscenza di tali dinamiche e leggi, come voglio che sia la mia giornata? Il mio domani? Qui inizia la possibilità di disegnare il mio futuro.

Adesso posso volgere il mio pensiero al positivo e migliorare profondamente la mia qualità di vita.

Solo nel momento in cui Einstein conobbe determinate leggi poté formulare la sua Relatività Generale.

Nel momento in cui prendiamo coscienza di determinate leggi spirituali, possiamo iniziare a scrivere la storia (il futuro!) della nostra vita.

Supporto Cartaceo

Corso Base di Meditazione Raja Yoga

Università Spirituale Mondiale Brahma Kumaris

www.meditazione-yoga.org

supporto@meditazione-yoga.org

Bene, siamo giunti al termine di questo viaggio. Ma in realtà è solo una tappa che si conclude, presto comincerà una nuova avventura.

Se nel frattempo desideri anche tu "abbreviare" le distanze , se vuoi ad esempio conoscerci di persona è una cosa che si può fare ovviamente!

Nulla vieta la possibilità di organizzare un incontro dalle tue parti in cui vivi, con persone che conosci e che possono essere interessate, o dei seminari in aule o spazi che già frequenti, tutto si può fare!

Ma l'importante adesso è il tuo progresso spirituale, la tua crescita interiore.

Sentiti libero_a di scriverci in merito perché saremo pronti a darti suggerimenti e sostegno per una tua più veloce risoluzione di dubbi e problemi.

Bene, penso che adesso è il momento dei saluti, ti auguro e ti auguriamo tutto il meglio da questo splendido viaggio verso la Tua riscoperta,

a presto,
Università Spirituale Brahma Kumaris.