

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 Supremo**

Un grande Benvenuto alla terza lezione del corso base di meditazione Raja Yoga.

Mi raccomando, se nelle prime due sessioni hai incontrato difficoltà, e specialmente nella messa in pratica della meditazione, non esitare a contattarci ([supporto@meditazione-yoga.org](mailto:supporto@meditazione-yoga.org)) saremo lieti di risponderti ed aiutarti.

Oggi tratteremo un argomento chiave del processo di sviluppo spirituale, il tutto è sintetizzato brevemente così:

- Significato della Relazione
- Diversi tipi di Relazione
- L'Anima Suprema
- I 3 ruoli dell'Anima Suprema
- Il Nirvana, la casa delle anime

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)

Prima di cominciare, come sempre dedichiamo alcuni minuti per calarci in uno stato meditativo. Rilassati quindi, spegni il telefonino se è acceso, mettiti in una posizione stabile e comoda... ed ascolta le tracce guidate che trovi nella sezione audio, o a questo link:

<http://www.bkwsu.org/italy/sound>.

Come dicevamo esploreremo un argomento fondamentale che si esprime facilmente attraverso il concetto di "relazioni", nella nostra vita infatti ne esistono molteplici.

Ma comunque sia il significato o ciò che di norma ci aspettiamo da una relazione è che essa ci colmi, ci soddisfi. In una relazione che si rispetti è importante essere aperti, accettare l'altro/a e soprattutto sentirsi accettati, è bello sperimentare il massimo. È piacevole anche aver cura degli altri, in un sano rapporto, interessarsene per il loro e per il nostro bene.

Quanto siamo felici nelle nostre relazioni, quanto rispetto, amore per gli altri scambiamo?

Sono sicuro che il cuore sa la risposta.

# 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)

Le relazioni, che per ognuno sono di vitale importanza, e che offrono una possibilità di crescita, di equilibrio emotivo e spirituale sono fondamentalmente tre:

1. La relazione con se stessi,
2. con il Supremo,
3. con gli altri.

In sequenza, ognuna prepara alla successiva.

Ad esempio per poter coltivare una relazione con gli altri che sia veramente arricchente, devo prima (o contemporaneamente) creare un rapporto sincero con me stesso, per comprendere le mie necessità e anche ciò che di meglio posso dare.

La relazione con se stessi è arricchita dalla consapevolezza di "chi sono", come visto già nelle lezioni precedenti.

Quando invece parliamo di una relazione con il Divino, con il Supremo, parliamo della magnifica opportunità di colmarsi di una grande varietà di rapporti che spesso restano abbandonati o vissuti a metà.

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)

Nello yoga la connessione diventa relazione perché è vissuta con il binomio potente di testa (conoscenza) e cuore (sentimento). Il rapporto che si può sperimentare con il Padre, ad esempio, sicuramente è un legame che dona protezione e indirizza verso l'indipendenza.

La Madre invece sostiene, nutre la propria famiglia con un amore pressoché illimitato, con saggezza naturale. Non importa che il figlio sia degno, obbediente oppure un disadattato, la Madre lo accetta in qualità di figlio.

Anche il rapporto che si può sperimentare con un Maestro è di gran lunga appagante. Il valido Insegnante tira fuori il meglio da noi perché dà il meglio del suo sapere. Il Maestro dona con imparzialità la conoscenza desiderando che ciascuno studente cresca al massimo delle proprie capacità.

Chiunque ha avuto la fortuna di sperimentare la vera Amicizia sa quanto sia preziosa (e rara). L'Amicizia è un'espressione libera, possiamo fidare tutto ad un Amico, o Amica, senza le paure di non essere accettati o traditi. Non dobbiamo preoccuparci nemmeno di dov'è o cosa fa perché sappiamo che, comunque sia, siamo sempre vicini.

# 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 concludere questo insieme di relazioni, l'accettazione, la contentezza che posso sperimentare con l'Amato e con l'Amata non ha uguali. Con un Compagno condivido intimamente la parte più bella di me, non ho paura, con un Compagno mi sento amato e posso amare, non desidero neanche vedere altri perché la felicità che la lealtà verso l'Uno mi dà, supera qualsiasi altro piacere.

Quando vogliamo relazionarci con il Supremo e farne l'esperienza, allora è bene partire con l'intento di poter sperimentare tutte queste relazioni.

### ***La Sua forma***

Padre, Madre, Energia Suprema... in realtà parliamo di un Essere benevolo che grazie al Suo potere è pronto a soddisfare i nostri bisogni più sinceri e profondi.

La vastità, l'illimitatezza della coscienza del Padre non va confusa con qualcosa riguardante dimensioni geometriche, il potere spirituale non ha connessioni con grandezze fisiche. Se fosse così, un'anima incarnata in un corpo alto un metro e novanta e 100 chili di stazza sarebbe infinitamente più intelligente e sveglia di uno alto un metro e sessanta per 50 chili di peso.

# 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 chiaro che non è così, come dicevamo spirituale significa anche metafisico (ciò che trascende il fisico).

Può risultare naturale pensare che Dio è grande ma questo non significa che la sua grandezza è espansa per tutto l'universo. In parole povere, i raggi (le qualità) del sole possiedono un potere incalcolabile ma la sua massa fisica è delimitata ad un punto ben preciso nell'universo.

Come il sole, anche Dio possiede una forma che ricorda quella di un punto luminoso, una sorgente di pace ed energia cosciente dalle dimensioni infinitesimali, oltre la materia.

La parola stessa "yoga" implica un incontro tra due entità. Sebbene possiamo sentire sulla nostra pelle i raggi del sole, senza forma, è quando alziamo lo sguardo che incontriamo la sorgente di quei raggi! Quando in meditazione proviamo l'amore e la gioia che scaturiscono da un contatto con l'Anima Suprema è bene capire che Egli è la sorgente di quell'amore, un po' come il sole, non l'amore stesso.

# 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)

### ***Noi e Lui, come forma, siamo uguali?***

L'Essere Supremo è appunto un'Anima, una sorgente luminosa, e la Sua differenza rispetto alle anime umane (e tutti gli altri esseri) va unicamente ricercata nelle Sue qualità e poteri, nell'esprimerli e nel padroneggiarli. Ancora una volta, le dimensioni, le fattezze e tutti i parametri di misura che siamo abituati ad avere nel mondo fisico, qui non c'entrano.

Un'altra sostanziale differenza tra noi e Lui è che, al contrario degli esseri fisici, Egli non ha un corpo proprio. Si dice infatti che è Incorporeo, ed eternamente oltre il ciclo naturale di nascita, crescita e morte, malattie, dolore e i legami karmici (li affronteremo nella prossima lezione) che s'instaurano fra le persone.

E' l'unico che non si incarna mai, perciò nella sua unicità è Dio.

L'Anima Suprema è eternamente benedetta da questa libertà totale, in pratica non prende parte alla creazione così come lo facciamo noi e quindi non entra in un lento processo di amnesia spirituale. Mentre gli esseri umani fluttuano tra pace ed inquietudine, armonia e conflitto, amore e odio, l'Anima Suprema è sempre costante.

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)

Se avete scaricato questo corso, e se sono qui a parlarvi, significa che entrambi stiamo cercando qualcosa. Se stiamo cercando significa che abbiamo perso quello che un tempo ci faceva sentire in pace e ci dava felicità.

La Felicità è qualcosa che fa parte, che è originariamente presente nella nostra natura.

Ma l'esperienza terrena, sebbene entusiasmante ed ebbra, col tempo ci fa gradualmente dimenticare le nostre risorse naturali, un po' come all'inizio di un viaggio il serbatoio è pieno e lentamente si svuota.

Relazionandoci quindi con un Essere che non perde mai la Sua Pienezza è possibile ri guadagnare il patrimonio di Benessere e Stabilità che desideriamo. Di più, è possibile tornare consapevoli della nostra vera natura ed essenza.

Perché nei primi due incontri abbiamo insistito molto sul pensiero?  
Perché il fatto che il Padre non abbia un corpo rende le cose più difficili dal punto di vista del rapporto, ma questo semplicemente perché ci siamo talmente identificati col nostro veicolo fisico da pensare profondamente che non sia possibile, o quasi, nessuna espressione che non coinvolga principalmente il corpo.



# 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... se Dio avesse un corpo umano sarebbe come noi. E' così utile avere qualcuno che rimane saggio mentre l'umanità perde chiarezza e coscienza. Al momento giusto diventa il riferimento unico e costante di verità.

Non lo possiamo toccare né abbracciare, non ci possiamo inginocchiare né toccargli i piedi, non possiamo guardare fattezze umane, ma familiarizzando invece con il concetto di incorporeità, arriviamo alla semplice conclusione che la comunicazione con Lui può avvenire solamente sfruttando l'energia del pensiero, del mio cuore e della mia mente.

È un intento che formulo dentro me stesso, e tramite l'energia che questo genera viaggerò fino a raggiungerne la destinazione.

Se desidero diventare un violinista, andrò a lezione da un maestro di violino. Se invece desidero imparare a nuotare andrò da un insegnante di nuoto e col tempo diventerò abile.

# 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)

Se invece ciò che voglio è riacquisire il mio Benessere interiore perduto, allora dovrò coltivare l'unione con Colui che mantiene intatta, permanentemente, la Sua Pace.

L'Anima Suprema sostiene 3 relazioni principali con l'essere umano e in ognuna di esse dona, nutre e sostiene.

### **Padre**

Il Padre appunto riversa su di noi il Suo Amore, semplicemente per il fatto di averci lì con Lui. Ci sostiene silenziosamente e ci mette in grado di cambiare proprio perché ci rincuora accettandoci profondamente. Il dialogo "da cuore a cuore" è ciò che caratterizza questa relazione paterna. Ci offre le sue qualità come dono, come "dote", come naturale eredità. Il Padre mi guida silenziosamente alla riscoperta pratica delle mie risorse donandomi la Sua maestria.

# 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)

### **Insegnante**

Non c'è yoga senza sapere, poiché è la comprensione che mi guida verso la Luce. Aprire il cosiddetto "terzo occhio" implica cominciare a studiare i pensieri, le dinamiche interiori e ascoltare l'anima con il cuore.

### **Guida**

In quanto Essere di luce, eternamente cosciente, il Suo supporto funge da guida vera e propria, per superare il mare di illusioni in cui vago e tornare ad abitare una dimensione che sia veramente espressione di verità. Tanti dicono di cercare un maestro, ma nessuno può realmente indicarci la via se non la nostra stessa coscienza. L'Anima Suprema, nello yoga, ci rende puliti, in grado di vibrare nella frequenza d'onda dei valori, proprio quello che oggi manca di più. La Guida mi porterà di nuovo in contatto con la verità latente in me.

L'Anima Suprema dimora in uno spazio al di là di questo mondo di tempo e materia.

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)

***Dove risiede?***

Tramite il silenzio posso trasportarmi in una regione di assoluta quiete, una dimensione in cui posso lasciarmi andare per ciò che veramente sono senza paura che succeda qualcosa di dannoso.

Questo spazio è anche chiamato la Casa, il Nirvana, in cui le anime, nella loro eterna forma di luce risiedono immote.

In questo mondo di aureo silenzio dimora l'Anima Suprema, assolutamente incondizionata dallo scorrere del tempo, dal deperimento e dall'ignoranza che poco a poco intacca le anime incarnate.

Tale Nirvana è raggiungibile con l'energia del pensiero, tramite la mia mente solco lo spazio-tempo e ritorno a casa. Ma ripetiamo che non sono distanze fisico-astronomiche, sono distanze ultrasensoriali e pertanto è necessario un solo secondo... o un solo pensiero. E con esso torno al luogo da cui veramente provengo, al di là di un corpo che identifichi la mia condizione, al di là di una lingua, di un ruolo...

# 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)

Meditando con l'Anima Suprema, unendo il mio Intelletto a Lui, ho la possibilità di rigenerarmi profondamente e purificarmi dalla confusione, infelicità e dimenticanze acquisite sulla terra. È un graduale processo di risveglio e recupero delle mie risorse fondamentali.

Il fatto di avvalermi di una "fonte esterna" per far ciò, non va considerato come una debolezza o dipendenza, ma anzi la relazione con Dio mi fa capire umilmente come prendere la medicina giusta per ristabilirmi dalla malattia spirituale.

Come dicevamo... questo yoga è praticato con un Essere totalmente al di là di macchie e rancori provocati da cattive scelte karmiche, ho l'opportunità di stringere un rapporto con Chi è sempre libero e innocente.

Coltivando tale relazione anch'io posso tornare ad essere finalmente libero.

*Nella lezione successiva vedremo come possiamo sciogliere i conti dal nostro passato ed acquisire una liberazione duratura, e sicuramente lo yoga con il Padre (il Raja Yoga), rappresenta il modo più dolce e potente.*

# 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)

### ***Come si chiama?***

A seconda delle varie etnie e zone geografiche, culti e religioni sono stati dati differenti nomi all'Anima Suprema.

"Dio" ad esempio, questa parola che oggi nel mondo occidentale stimola reazioni, deriva dal latino *Deus* e anche *Devus* - che significa *splendere* o *Colui che splende*.

Ad esempio nel vecchio testamento Mosè ebbe una visione di luce nella forma di un rovo che bruciava. E lo stesso Paolo, sulla famosa via per Damasco, venne folgorato da un'immagine di Luce.

Guru Nanack, il fondatore della religione dei Sikh, lo chiamava Ek-Omkar: l'Essere Incorporeo.

La parola sanscrita Shiva è anche molto interessante. Possiede il triplice significato di *Padre benefattore*, *Seme della creazione* e *Punto, sorgente*.

Baba è un altro termine con cui viene affettuosamente chiamato, proprio per ricordare una relazione di vicinanza e semplicità, *Baba* vuol dire sia Madre che Padre, un nome completo. Molto simile al nostro termine babbo!

# 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)

Anche Gesù lo chiamava *Abba*, che in alcune traduzioni viene riportato come Babbuccio o Caro Babbo.

Ma al di là di tutti questi nomi, l'Anima Suprema è una soltanto, altrimenti non sarebbe suprema e staremmo ancora una volta a ricercare il bandolo della matassa! Non importa quanto sia grande e quante infinite diramazioni possa avere un fiume, la sorgente è sempre una.

Bene, abbiamo fatto una scorpacciata di "info-relazioni".

Per un nostro ordine mentale abbiamo visto che:

- Nella vita sperimento e quindi conosco grazie alle "relazioni".
- La relazione si struttura principalmente in 3 aspetti: con se stessi, con il Supremo, con gli altri. In questa triade non è possibile escludere i componenti.
- Le relazioni che posso avere con il Divino sono molteplici: Padre, Madre, Amico, Maestro, Amato e così via...
- La Sua forma è come la nostra: una sorgente luminosa che ricorda la forma di un punto, infinitesimale, di là dalla materia.

# 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)

- Mentre gli esseri umani fluttuano tra pace ed inquietudine, armonie e conflitto, amore e odio... l'Anima Suprema è sempre costante.
- Relazionandoci con un Essere che non perde mai la Sua Pienezza è possibile riguadagnare il patrimonio di Benessere e Stabilità che desideriamo.
- L'Anima Suprema sostiene 3 relazioni principali con l'essere umano: Padre (Amore), Insegnante (Conoscenza), Guida (Liberazione).
- L'Anima Suprema dimora in una dimensione di assoluta quiete, il Nirvana, la residenza delle Anime, dove anche noi risiediamo, prima di incarnarci, nella nostra forma eterna di luce.
- Al di là degli innumerevoli nomi, l'Anima Suprema è una soltanto. Non importa quanto sia grande e quante infinite diramazioni possa avere un fiume, la sorgente è sempre una. E la comunicazione con la sorgente è 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)

Nella prossima sessione verrà affrontata nello specifico la legge del Karma. Karma significa fundamentalmente azione. Ciò che noi facciamo (e pensiamo) ha un effetto sul resto delle cose e sugli altri.

Un po' come il nostro principio di azione e reazione. Ma lo vedremo la prossima volta.

Per adesso, i miei complimenti per essere arrivato\_a fin qui. Ora dimentica tutti i concetti ascoltati e rilassati, con la successiva meditazione ti guideremo verso un'esperienza vera e propria della relazione con il Supremo.

Non devi far altro che ascoltare e lasciarti andare, la traccia la trovi qui: <http://www.bkwsu.org/italy/sound> "Unirsi alla Fonte Suprema".

Ti ricordo che siamo sempre a tua disposizione quando desideri aiuto in materia.

Buona esperienza...

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'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)