

*"Sono qui con voi perché Dio vi vuole,
e vi chiama
affinché torniate a casa, dove si trova il
mio Amato."*

- Paramahansa Yogananda -



Meditazione in onore di Paramahansa Yogananda

Domenica 8 gennaio 2012

ore 10 - 16

Programma

10.00 - 13.00 *Prima Parte*

Mediteremo per periodi di durata crescente intervallati da canti e brevi letture di Ispirazione

13.00 - 13.30 **Intervallo**

13.30 - 16.00 *Seconda Parte*

Mediteremo per periodi più brevi. I canti saranno più lunghi e gioiosi

- ❖ **Porteremo in dono uno o più frutti, simbolo del rispetto e della devozione per il nostro Guru**
 - ❖ **Se non ci è possibile essere presenti per l'intera durata della meditazione, potremo partecipare solamente alla prima parte e lasciare la cappella durante l'intervallo**
 - ❖ **Non è consentito partecipare soltanto alla seconda parte della meditazione**
- la cappella sarà aperta dalle ore 9.00;
 - arriviamo puntuali, così avremo il tempo necessario per prendere posto con calma, prima che abbia inizio la meditazione. Non potremo entrare a meditazione iniziata;
 - possiamo praticare gli esercizi di ricarica individualmente prima dell'inizio della meditazione (praticiamoli, ove possibile, a casa nostra);
 - in caso stiamo soffrendo di raffreddore e tosse è consigliato di non partecipare alla meditazione;
 - cercheremo di soddisfare ogni nostra necessità prima che la meditazione abbia inizio o durante l'intervallo. In ogni caso attendiamo l'esecuzione dei canti. I tempi potremo leggerli sulla scaletta che verrà distribuita;
 - manteniamo il silenzio durante l'intervallo e al termine, il più silenziosamente possibile lasceremo la cappella, così da poter mantenere la nostra mente concentrata su Dio.

Alla fine della Meditazione ci recheremo all'altare per offrire un pronam al nostro Maestro e per ritirare il frutto, che poi mangeremo tutti insieme.