



MEDITAZIONE di NATALE

Domenica 18 Dicembre 2011

Ore 10 – 18

Programma

10.00 – 14.00

Prima Parte

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

14.00 – 14.30

Intervallo

14.30 – 18.00

Seconda Parte

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

- ❖ Porteremo i doni devozionali (pranami): il frutto e l'offerta.
- ❖ Se non ci è possibile essere presenti fino al termine della meditazione, possiamo partecipare solamente alla prima parte e lasciare la cappella durante l'intervallo.
- ❖ Non ci è consentito partecipare soltanto alla seconda parte della meditazione.
- ❖ Se non possiamo trattenerci per l'intera durata della seconda parte potremo lasciare la cappella durante il canto delle 16.25.

Inoltre:

- 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. Il nostro Guru, quando conduceva le Meditazioni di Natale, insisteva sul rispetto scrupoloso di questa regola, invitando tutti a seguirla fedelmente;
- manteniamo il silenzio durante l'intervallo e il più silenziosamente possibile lasceremo la cappella, così da poter mantenere la nostra mente concentrata su Dio, su Gesù e sui Maestri.

La Meditazione di Natale è la più importante dell'anno. Mantenendo la calma e il silenzio, tutti noi possiamo contribuire perché rimanga un'esperienza profonda e indimenticabile. Cercheremo di soddisfare ogni nostra necessità prima che la meditazione inizi o durante l'intervallo. In ogni caso attendiamo l'esecuzione dei canti, i tempi potremo leggerli sulla scaletta che verrà distribuita.