

Ritiro riservato ai *Kriyaban*

domenica 6 ottobre 2019
ore 9.30 – 16.00



Il principio fondamentale del ritiro è di abbandonare le attività esteriori, diventare ricettivi verso Dio e fare di Lui il pensiero supremo della mente e il desiderio ardente del cuore.

Cari amici,

per domenica 6 ottobre è stata organizzata nel nostro Centro di Meditazione una giornata di ritiro per soli *kriyaban*. Il programma sarà il seguente:

- 09.30 – 10.00 Esercizi di Ricarica
- 10.00 – 13.00 Video: *Yoga, la Quintessenza della Spiritualità*,
meditazione e canti
- 13.00 – 14.00 Pranzo e tempo libero
- 14.00 – 16.00 Esercizi di Ricarica, meditazione e Kirtan

Per tutta la durata del ritiro, compreso l'intervallo per il pranzo, verrà osservato il silenzio. Siamo invitati ad arrivare per tempo, allo scopo di iniziare puntualmente alle 9.30. Non sarà possibile intervenire quando il ritiro è già iniziato, dopo gli Esercizi di Ricarica. Chi non potesse prendere parte a tutto il ritiro, potrà allontanarsi nei periodi di tempo libero. Il pranzo sarà al sacco; assicuriamoci di non portare cibi a base di carne o pesce, né bevande alcoliche.

Il Comitato Ritiri