



*“Non sento mai la vostra  
mancanza quando non sono qui  
con voi, perché nel mio cuore  
siete sempre con me, lo siete ora  
e lo sarete per tutta l’eternità”.*

PARAMAHANSA YOGANANDA

## *Meditazione in onore di Paramahansa Yogananda*

*Domenica 12 gennaio 2020 dalle 10.00 alle 16.00*

### *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** pausa
- 13.30 – 16.00** *Seconda Parte*  
Mediteremo per periodi più brevi, i canti saranno più lunghi e gioiosi.
- 16.00 – 16.30** pausa
- 16.30 – fine** Proiezione del video della processione guidata da Bro. Chidananda alla Casa Madre della SRF.

- ❖ Porteremo in dono uno o più frutti, simbolo del rispetto e della devozione per il Guru; alla fine della Meditazione ci recheremo all’altare per offrire un *pranam* al Maestro e ritirare il frutto che poi mangeremo tutti insieme.
- ❖ Se non potremo essere presenti all’intera durata della Meditazione, potremo lasciare la Cappella durante la pausa che segue la prima parte;
- ❖ Per non disturbare la quiete dei devoti che hanno già passato diverse ore in profonda meditazione, preghiamo coloro che non potessero partecipare alla prima parte di non partecipare solo alla seconda parte, ma di meditare a casa, mettendosi mentalmente in sintonia con coloro che sono in Cappella (per eventuali eccezioni a questa regola ci si può rivolgere allo 06.31054519).
- ❖ Coloro che desiderano partecipare soltanto alla proiezione del video della processione della Casa Madre SRF possono entrare in Cappella dopo le 16.00, al termine della Meditazione.
- Il Centro aprirà alle 9.00. Cerchiamo di arrivare in tempo per prendere posto con calma;
- Non si potrà entrare dopo l’inizio della Meditazione;
- Gli Esercizi di Ricarica possono essere praticati individualmente (all’esterno) prima dell’inizio della Meditazione;
- Coloro che avessero il raffreddore o la tosse sono invitati a non partecipare alla Meditazione e a meditare a casa propria mettendosi in sintonia con coloro che sono in Cappella;
- Consigliamo tutti di soddisfare le proprie necessità prima che la Meditazione abbia inizio o durante la pausa, altrimenti durante i periodi dedicati ai canti;
- Si prega di osservare il silenzio sia prima della Meditazione sia durante la pausa, e di lasciare la Cappella mantenendo la mente concentrata su Dio e il Guru.