



*“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 13 gennaio 2019 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 d’ispirazione*

**13.00 – 13.30** *PAUSA*

**13.30 – 16.00** *SECONDA PARTE*

*mediteremo per periodi più brevi, i canti saranno più lunghi e gioiosi*

- ❖ Osserviamo il silenzio prima della Meditazione, durante la pausa e al termine;
- ❖ Portiamo in dono uno o più frutti, simbolo del rispetto e della devozione per il Guru;
- ❖ Al termine della Meditazione ci recheremo all’altare per offrire un *pranam* al Guru e ritirare il frutto che poi mangeremo tutti insieme.
- ❖ Lasciemo la cappella in silenzio cercando di mantenere la mente concentrata su Dio e il Guru.

- La cappella aprirà alle 9.00. Cerchiamo di arrivare in tempo per prendere posto con calma e rilassarci. Non si potrà entrare dopo l’inizio della Meditazione;
- Possiamo eseguire gli Esercizi di Ricarica individualmente (all’esterno) prima dell’inizio della Meditazione;
- Cerchiamo di soddisfare ogni nostra necessità prima che la Meditazione abbia inizio o durante la pausa, altrimenti attendiamo i periodi di canto;
- Chi non può essere partecipare all’intera durata della Meditazione, potrà partecipare alla sola prima parte e lasciare la cappella durante la pausa;
- Chi non può partecipare alla prima parte della Meditazione non dovrebbe partecipare alla seconda parte per non disturbare la pace di coloro che hanno già passato diverse ore in profonda meditazione. È invitato a meditare a casa, mettendosi mentalmente in sintonia con i devoti che meditano in Cappella (per eventuali eccezioni a questa regola ci si può informare allo 06.31054519).
- Chi ha il raffreddore o la tosse è invitato a non partecipare alla Meditazione e a meditare a casa mettendosi in sintonia con i devoti che meditano in Cappella.