



Self-Realization Fellowship

Founded in 1920 by Paramahansa Yogananda

LA MEDITAZIONE DI NATALE DELL'INTERA GIORNATA

*Questa è la mia benedizione speciale per tutti voi:
se mediterete profondamente durante il periodo natalizio
percepirete la presenza del Cristo.*

Paramahansa Yogananda

ISTRUZIONI PER I DEVOTI

Paramahansa Yogananda, molti anni fa, dette inizio alla consuetudine di celebrare il Natale riservando un'intera giornata del periodo natalizio alla meditazione, affinché i devoti potessero trascorrere un giorno uniti nella comunione sempre più profonda con Dio e con il Cristo.

Molti devoti della Self-Realization Fellowship considerano la meditazione di Natale dell'intera giornata l'evento più importante dell'anno. Infatti, hanno potuto constatare che le benedizioni che scaturiscono anche da una sola giornata dedicata completamente a Dio permangono nel tempo, soprattutto se questa è stata preceduta da regolari meditazioni quotidiane durante tutto il periodo natalizio.

Talvolta i principianti credono di non riuscire a meditare per molte ore. Ma spesso, pur essendo ancora agli inizi, chi ha preso parte alla meditazione di Natale della Self-Realization Fellowship ha poi affermato che le ore sembravano trascorrere come minuti. La sincerità, la forza spirituale e l'impegno devozionale generati dal gruppo compensano e riducono la naturale irrequietezza iniziale, permettendo ai devoti di sentire più profondamente la presenza di Dio e del Cristo. Coloro che hanno partecipato alla meditazione di Natale si sono successivamente resi conto che, grazie a quell'unico giorno di intensa comunione divina, si è verificato un profondo cambiamento spirituale nella loro vita. Ci auguriamo dunque che possiate partecipare alla meditazione di Natale che si terrà nel vostro Centro o Gruppo SRF, unendovi così a noi nel seguire la tradizione di dedicare ogni anno un'intera giornata alla comunione con Dio.

La meditazione dura in genere dalle sei alle otto ore. Dopo le prime tre o quattro, è previsto un intervallo durante il quale chi lo desidera può lasciare la cappella. Tuttavia, come regola generale, per non disturbare la pace di quelli che hanno già passato diverse ore in profonda meditazione, *nessuno dovrebbe entrare in cappella per prendere parte alla seconda metà della meditazione se non ha partecipato alla prima parte*. Se non potete trattenervi per tutta la giornata, vi preghiamo di intervenire soltanto alla prima parte della meditazione.

In caso contrario, vi invitiamo a meditare *a casa*, mettendovi mentalmente in sintonia con il gruppo (vi preghiamo di informarvi presso il Centro o il Gruppo su eventuali eccezioni). Il vostro impegno sincero sarà ricompensato dalle benedizioni di Dio, del Cristo e dei Guru.

BROTHER CHIDANANDA, PRESIDENT

INTERNATIONAL HEADQUARTERS: 3880 SAN RAFAEL AVENUE, LOS ANGELES, CALIFORNIA 90065-3219

TEL: (323) 225-2471 • FAX: (323) 225-5088 • www.yogananda-srf.org

IN INDIA: YOGODA SATSANGA SOCIETY OF INDIA

Le seguenti informazioni possono essere utili a coloro che intendono partecipare alla meditazione:

1. Programma

- La meditazione durerà da sei a otto ore e di solito è previsto un intervallo dopo le prime tre o quattro.
- Vi preghiamo di arrivare in anticipo, prevedendo di rimanere almeno fino all'intervallo. Non è permesso entrare in cappella a meditazione iniziata.

2. Come prepararsi

- Mangiate poco o, se lo preferite, rimanete a digiuno prima della meditazione. Non portate con voi cibi di alcun genere (eccetto il frutto che offrirete; vedere il punto 3).
- Rimanete in silenzio prima della meditazione.
- Eseguite gli Esercizi di ricarica prima della meditazione.
- Al fine di potervi rilassare prima che la meditazione abbia inizio, vi consigliamo di arrivare con ampio anticipo.
- Partecipate a questa giornata speciale animati da un profondo fervore e allontanate ogni pensiero estraneo. Cercate di colmare il cuore e la mente con il solo pensiero di Dio.
- Se avete la tosse o il raffreddore, vi preghiamo di non partecipare alla meditazione dell'intera giornata e di meditare a *casa*. Quando conduceva la meditazione di Natale, Paramahansa Yogananda voleva che questo punto fosse rispettato scrupolosamente. Siamo certi che per riguardo verso gli altri, non vorrete certo disturbarli con colpi di tosse, starnuti, e così via.

3. Che cosa portare

- *Portate un frutto e un pranami, ossia un'offerta in busta chiusa, come omaggio devozionale.*
- Indossate abiti comodi e caldi, così da potervi dimenticare del corpo. Se lo desiderate portate anche uno scialle o un piccolo cuscino.
- Se volete eseguire la Tecnica Om durante la meditazione, potete portare il poggiatesta.

Possa questa essere una giornata speciale per ciascuno di voi e darvi una nuova consapevolezza della presenza del Cristo.

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP
3880 San Rafael Avenue
Los Angeles, CA 90065-3219, USA