



*“Sono qui con voi perché Dio vi vuole, e vi chiama affinché torniate a casa, dove si trova il mio Amato”.*

PARAMAHANSA YOGANANDA

## *Meditazione in onore di Paramahansa Yogananda* *Sabato 11 gennaio 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**

- ❖ **Porteremo in dono uno o più frutti, simbolo del rispetto e della devozione per il Guru;**
  - ❖ **Se non possiamo essere presenti per l'intera durata della meditazione, potremo partecipare solamente alla prima parte e lasciare la cappella durante l'intervallo;**
  - ❖ **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. In questo caso siamo invitati a meditare a casa, mettendoci mentalmente in sintonia con il gruppo (per eventuali eccezioni informiamoci allo 06.31054519).**
- la cappella aprirà alle 9.00. Cerchiamo comunque di arrivare in tempo per prendere posto con calma e rilassarci. Non si potrà entrare dopo l'inizio della meditazione;
  - possiamo fare gli esercizi di ricarica individualmente (all'esterno) prima dell'inizio della meditazione;
  - se abbiamo il raffreddore o la tosse siamo invitati a non partecipare alla meditazione e a meditare a casa mettendoci in sintonia con i devoti che meditano;
  - cercheremo di soddisfare ogni nostra necessità prima che la meditazione abbia inizio o durante l'intervallo. In ogni caso attendiamo i periodi di canto;
  - osserviamo il silenzio prima della meditazione, durante l'intervallo e al termine. Lasciemo la cappella in silenzio cercando di mantenere la mente concentrata su Dio e il Guru.