

Come prepararsi per la Iniziazione Kriya - Primo Kriya

Preparazione

Questo è un giorno sacro e il Kriya è veramente un "**sacramento**". La santità di questo momento, che si sente tangibilmente quando si partecipa alla cerimonia in uno dei templi di Ananda, è qualcosa che creerai nel tuo tempio di meditazione a casa. Partecipare a questa cerimonia online è molto diverso dal partecipare a qualsiasi altro tipo di satsang online.

Affinché tu possa avere una profonda esperienza di iniziazione, ti offriamo questi suggerimenti:

La tua preparazione per l'iniziazione inizia il giorno prima della cerimonia, venerdì. Fai uno sforzo per dedicare questa giornata o almeno mezza giornata di ritiro con Yogananda. Dovrai pianificare in anticipo in modo da poter dedicare la maggior parte possibile di questo giorno alla preparazione per l'iniziazione. Ecco alcune idee:

- Passa più tempo possibile in meditazione: Ricaricati, pratica le tecniche di preparazione, entra profondamente nelle tecniche Hong So e Aum;
- Rileggi i capitoli sul Kriya in *Autobiografia di uno Yogi* e in *Il Nuovo Sentiero*;
- Ascoltare la voce del Maestro;
- Guarda un discorso di Swami Kriyananda su YouTube;
- Stare in silenzio il più possibile.

Come vedi dal programma, ci sarà una meditazione guidata e un orientamento venerdì pomeriggio.

Il giorno dell'Iniziazione

- Sabato mattina ci saranno le pratiche guidate online ed è importante partecipare.
- Indossa abiti bianchi e comodi per la meditazione del mattino e la Cerimonia di Iniziazione.
- Posiziona il tuo dispositivo nella tua zona di meditazione, dove dovresti essere solo e indisturbato, non in un posto in casa dove ci sono altre persone, animali, distrazioni.
- Chiudete tutti gli altri programmi sul vostro computer/dispositivo.
- Rinnova il tuo altare, e metti 7 **candele**, che possono essere alte o piccole candele da tè.
- Prepara le tue tre offerte e tienile nella tua zona di meditazione, ma non metterle ancora sul tuo altare. 1 rosa, 1 frutto, la donazione in una busta.
- Prepara il "**Babaji Drink**" la mattina, o la sera precedente, e mettilo in un bicchiere sull'altare. La ricetta si trova in fondo di questa lettera. Preparane solo per te stesso, solo per la cerimonia, e non condividere la bevanda o la ricetta con nessun altro.
- Si raccomanda di digiunare prima della cerimonia, prendendo le bevande se necessario.
- Collegati all'incontro zoom almeno 15 minuti prima dell'inizio della cerimonia, e medita fino all'inizio della cerimonia.

- Dopo la fine delle cerimonie potresti voler rimanere nella vostra area di meditazione e praticare per stabilirla meglio nella tua mente.
- Il sabato pomeriggio e la domenica mattina sono dedicati a revisionare e praticare la tecnica, e per domande e risposte.

Quota d'iscrizione: La quota che hai pagato con la tua iscrizione aiuta a coprire i costi operativi per lo staff dell'Associazione Ananda, i tecnici, le attrezzature e la manutenzione del tempio. È analoga alla "quota di attività" che si paga quando si seguono i corsi qui di persona.

Donazione Kriya: La tua donazione Kriya, che è una delle tre offerte che metti sull'altare durante la cerimonia, si fa attraverso questo link:

<https://it.anandaeurope.org/sostegno-al-kriya/>

È dedicata a continuare ed espandere le attività del Kriya in tutta Europa.

Se hai domande, puoi scrivere a shivani@ananda.it.

Non vediamo l'ora di condividere questa sacra cerimonia con te.

Benedizioni, La tua famiglia di Ananda

Ricetta della bevanda di Babaji

La ricetta fa circa 1 grande bicchiere

- 1/2 banana (preferibilmente morbida e matura)
- 2 cucchiaini di uvette
- 200 ml di latte
- 1 buon cucchiaino di Miele o a piacere

Mettere a bagno le uvette per una notte e lasciarle scolare; oppure versare acqua bollente sulle uvette e scolarle

Mescolare gli ingredienti, frullare molto bene.