

# Ritiro SRF della Convocation: Assisi 16-20 Luglio 2024

## con Sister Anjali e Sister Bhagavati

### PROGRAMMA

#### Martedì 16 luglio

- 14.30 - 16.30 Accoglienza dei partecipanti
- 16.30 - 16.50 Esercizi di ricarica in giardino
- 16.50 - 17.50 Meditazione *Brother Tyagananda (v)*
- 18.00 - 18.25 Saluto di benvenuto e introduzione del programma del *Ritiro Convocation Assisi 2024*
- 18.30 - 19.30 *"Consentire alla gioia di far parte della nostra vita quotidiana" Brother Kamalananda (v)*
- 19.45 Cena
- 21.15 - 22.15 *Kirtan* condotto da YA (giovani adulti SRF)

#### Mercoledì 17 luglio

- 7.30 - 7.50 Esercizi di ricarica in giardino
- 7.50 - 8.50 Meditazione *Brother Jitananda (v)*
- 8.50 - 9.45 Colazione
- 10.00 - 11.00 *"Utilizzare lo specchio dell'introspezione per avere successo su tutti i fronti"*  
*Brother Satyananda (v)*
- 11.00 - 11.30 Coffee break
- 11.30 - 12.30 *"Ricaricare il corpo con l'energia cosmica" Brother Prafullananda (v)\**
- 13.00 Pranzo
- 17.00 - 20.00 *"Meditazione con Brother Chidananda e il gruppo kirtan dei monaci" (v)*
- 20.00 - 21.00 Cena
- 21.00 - 21.40 Saluto e presentazione *Sister Anjali e Sister Bhagavati*

#### Giovedì 18 luglio

- 7.30 - 8.50 Esercizi di ricarica (*Sister Anjali e Sister Bhagavati*) e Meditazione (*Sister Anjali*)
- 8.50 - 9.45 Colazione
- 10.00 - 11.00 *Meditazione guidata in italiano con revisione delle tecniche Brother Sattvananda\*(v)*
- 11.00 - 11.30 Coffee Break
- 11.30 - 12.30 *Satsanga* (domande e risposte) *Sister Brahmani (v)*
- 13.00 Pranzo
- 16.00 - 17.00 Revisione individuale per i conduttori degli esercizi di ricarica *Sister Anjali e Sister Bhagavati\**
- 17.00 - 20.00 Meditazione con kirtan *Gruppo kirtan delle monache SRF (v)*
- 20.00 Cena
- 21.00 - 22.00 Incontro con i giovani adulti *Sister Anjali e Sister Bhagavati*

#### Venerdì 19 luglio

- 7.30 - 8.50 Esercizi di ricarica (*Sister Anjali e Sister Bhagavati*) e Meditazione (*Sister Bhagavati*)
- 8.50 - 9.45 Colazione
- 10.00 - 11.00 *"Creare un legame personale con il Divino" Sister Ranjana (v)*
- 11.00 - 11.20 Coffee break

11.30 - 13.00 **Per i Kriyaban:** Revisione individuale della tecnica del Kriya Yoga *Sister Anjali\*\**

11.30 - 12.30 **Per i non Kriyaban:** Discorso di ispirazione *Sister Bhagavati*

13.00 Pranzo

17.00 - 18.00 *"Intuizione: nutrire l'amore e la saggezza che nascono dalla meditazione"*  
*Brother Govindananda (v)*

18.30 - 20.00 Meditazione con *Sister Anjali* con *kirtan* devoti SRF

20.00 Cena

## Sabato 20 luglio

7.30 - 8.50 Esercizi di Ricarica (*Sister Anjali* e *Sister Bhagavati*) e Meditazione (*Sister Bhagavati*)

8.50 - 9.45 Colazione

10.00 - 11.00 *Satsanga* (domande e risposte) *Sister Anjali* e *Sister Bhagavati*

11.00 – 11.20 Coffee break

11.30 - 12.30 *"La suprema espressione dell'amicizia: Il sacro legame tra Guru e discepolo"*  
*Brother Bhumananda (v)*

13.00 Pranzo

15.00 - 16.00 *Satsanga* con Brother Chidananda

16.00 Saluti finali *Sister Bhagavati* e *Sister Anjali*

## CONCLUSIONE DEL RITIRO

---

**FUORI PROGRAMMA, MA APERTO A CHI DESIDERA PARTECIPARE:**

## Domenica 21 Luglio

9.15 - 10.15 Esercizi di Ricarica e Meditazione al Circolo SRF di Assisi *Sister Bhagavati*

10.30 - 11.30 Incontro di ispirazione con *Sister Anjali* al Circolo SRF di Assisi (o al Grand Hotel se i partecipanti sono più di 50)

12.30 Pranzo in un ristorante di Assisi

## Lunedì 22 luglio

6.30 - 13.00 Meditazione alla Tomba di San Francesco e tour con *Sister Anjali* e *Sister Bhagavati* negli altri santuari francescani (con taxi multipli) con soste per meditare e pausa per la colazione in pasticceria.

**Jai Guru!**

\* Riservato agli studenti delle *Lezioni della Self-Realization Fellowship*

\*\* Riservato ai Kriyaban