



# Self-Realization Fellowship

## OFICIO NAVIDEÑO DE MEDITACIÓN

*Ésta es mi bendición especial para todos vosotros:  
si durante la época de Navidad meditáis profundamente, experimentaréis la  
presencia de Cristo.*

*Paramahansa Yogananda*

## INSTRUCCIONES PARA LOS DEVOTOS

Muchos años atrás, Paramahansa Yogananda inició la costumbre de consagrar anualmente un día entero a la meditación, en la época de Navidad, con el propósito de que los devotos pudieran dedicar por completo ese día a la realización de un esfuerzo espiritual colectivo, y al establecimiento de una comunión verdaderamente profunda con Dios y con Cristo.

Numerosos devotos de *Self-Realization Fellowship* han llegado a considerar la meditación navideña como el evento más importante de todo el año. Ellos han comprobado que las bendiciones recibidas durante tan sólo un día dedicado totalmente al Señor tienen un efecto permanente, especialmente cuando dicho día ha sido precedido por la práctica fiel de la meditación diaria a lo largo de todo el año y, en lo posible, de períodos de meditación de duración cada vez mayor durante la época navideña.

A menudo, los principiantes suelen considerar que les sería imposible dedicarse a la meditación durante varias horas ininterrumpidamente. No obstante, numerosos devotos que en tales circunstancias han participado en la meditación navideña de *Self-Realization Fellowship*, posteriormente han dado testimonio de que las horas transcurrieron cual si fueran minutos. El poder de la sinceridad y el fervor espiritual generado por el grupo en tales ocasiones, unido a las bendiciones de Dios, crea un sentimiento de calma interior que ayuda a cada uno de los participantes a superar toda inquietud y a sentir la presencia de Dios y de Cristo. En efecto, numerosos estudiantes que han asistido a la meditación navideña han advertido, con posterioridad, que un gran cambio espiritual se ha llevado a cabo en sus vidas, como resultado de aquel día entero entregado a una continua comunión con Dios. Esperamos, por lo tanto, que le sea posible asistir a la meditación navideña que se realizará en el centro o grupo de meditación de *Self-Realization Fellowship* en su localidad. Le estimulamos a adoptar usted también la costumbre de dedicar un día del año exclusivamente a comulgar con Dios.

La mayoría de los oficios de meditación navideña duran de 6 a 8 horas. Al cabo de aproximadamente cuatro horas de meditación hay un intermedio, durante el cual quien desea retirarse puede hacerlo. No obstante, aun cuando es permitido asistir solamente a la primera mitad de la meditación (en el caso de aquéllos a quienes les sea imposible participar en el oficio entero), como regla general *no se permite asistir exclusivamente a la segunda mitad del período de meditación*. La razón de esta prohibición yace en que la inquietud de los devotos recién llegados perturbaría el ambiente de paz creado por aquellos que llevan ya varias horas de meditación. Por lo tanto, rogamos a quienes deseen participar en el oficio, y no les sea posible permanecer el día entero, concurrir tan sólo a la primera mitad de la meditación.

Alentamos a los devotos que únicamente dispongan de tiempo para meditar durante la segunda parte del día, a meditar *en sus hogares*, esforzándose por «sintonizarse» mentalmente con el grupo. (Se ruega consultar en el centro o grupo de meditación local sobre cualquier posible excepción a esta pauta). Sus sinceros esfuerzos atraerán con toda certeza las bendiciones y la ayuda de Dios, Cristo y los Gurús de *Self-Realization Fellowship*.

La siguiente información será de utilidad para quienes planeen participar en el oficio de meditación.

**Condiciones:**

- La meditación navideña durará de seis a ocho horas, y el intermedio se realizará aproximadamente cuando haya transcurrido la mitad del oficio.
- No se permitirá la entrada al recinto una vez que la meditación haya comenzado. Por lo tanto, conviene asegurarse de llegar a tiempo y estar preparado para quedarse por lo menos hasta el intermedio.

**Preparación:**

- Conviene ingerir solamente algo muy liviano (o abstenerse de comer, si se prefiere) antes de asistir a la meditación. No deberá llevarse alimento de ningún tipo a la meditación (excepto la fruta que se empleará como ofrenda; véase más abajo la sección «Objetos a traer»).
- Se ruega guardar silencio antes de la meditación.
- Es necesario practicar los Ejercicios Energéticos antes de la meditación.
- Deberá llegarse al oficio con la debida anticipación; a fin de disponer del tiempo necesario para asumir una posición confortable y encontrarse en calma cuando comience la meditación.
- Es ideal asistir al oficio con un espíritu de fervoroso recogimiento, y esforzarse por desechar durante este día todo pensamiento relacionado con el mundo, concentrando por completo la mente y el corazón sólo en Dios.
- A quienes padezcan de tos o de un resfrío, se les ruega no asistir, y meditar en cambio en sus propios hogares. En las ocasiones en que Paramahansa Yogananda dirigió los oficios de meditación navideña, él siempre recalcó la importancia de ceñirse a esta regla. No es justo perturbar a otros con el constante sonido de toses, estornudos, etc.

**Objetos a traer:**

- *Se ruega traer una fruta y pranami (donación) como ofrenda espiritual.*
- La vestimenta para esta ocasión debe ser cómoda y suelta, de modo que permita desentenderse totalmente del cuerpo. Si hace frío, debe abrigarse lo suficiente. Es recomendable traer un chal o un cojín para sentarse, en el caso de que los asientos sean duros.
- Quienes conocen la Técnica de Meditación de *Om* y deseen traer a la meditación un soporte para los codos, pueden hacerlo.

Es nuestro mayor deseo que éste sea un día muy especial para cada uno de ustedes, el cual les ayude a sentir en forma cada vez más tangible la presencia de Cristo en sus vidas.

Self-Realization Fellowship  
3880 San Rafael Avenue  
Los Angeles, California 90065