

Ritualità della scuola di meditazione di damanhur



Tabella relativa alle pratiche di meditazione di

Tessitura e Fissazione

Dal Grado Fratelli Maggiori

Le ore obbligate che ogni Iniziato deve svolgere nel mese, vanno ripartite come segue:

per coloro che svolgono 4 ore di tessitura:

3 ore di Tessitura
1 ora di Studio Meditativo

Se si percorrono i Circuiti.

2 ore di Tessitura 1 ora di Studio Meditativo Ano a 1
ora di circuiti (se si fa meno di 1 ora. il restante
tempo viene volto in Tessitura)

Per coloro che svolgono 4 ore di Fissazione

3 ore di Fissazione
1 ora di Studio Meditativo

Se si percorrono i Circuiti:

2 ore di Fissazione 1 ora di Studio Meditativo 1 ora
(oppure 20 o 40 minuti di Circuiti); se si fa meno di 1
ora il restante tempo viene volto in Fissazione

Per coloro che svolgono 2 ore di Tessitura e 2 ore di Fissazione:

2 ore di
Tessitura 1 ora
di Fissazione 1
ora di Studio
Meditativo

Se si percorrono i Circuiti:

1 ora di
Tessitura 1 ora
di Fissazione 1
ora di Studio
Meditativo
fino a 1 ora di Circuiti (se si fa meno di 1 ora, il
restante tempo viene volto in Tessitura)

Per coloro che svolgono solo 2 ore mensili (dal Grado Asemen):

40 minuti di
Tessitura 40 minuti
di Fissazione 40
minuti di Studio
Meditativo

Se si percorrono i Circuiti:

20 minuti di Tessitura
20 minuti di Fissazione
40 minuti di Studio Meditativo
fino a 40 minuti di Circuiti (se si fa meno di 40
minuti, il restante tempo viene volto in Tessitura)

Queste due ore, unicamente dal grado Asemen, in caso di necessità sono sostituite dalle pratiche sferali, dai riti alla baita, riti nel tempio dell'uomo (per le vie abilitate ed il monacato trasversale). Si consiglia comunque di privilegiare la pratica della tessitura.

Fine