

## UN COP ASSEGUT A LA SALA DEL DARSHAN:



-  FER SILENCI
-  APAGAR EL TELÈFON MÒBIL I DISPOSITIUS ELECTRÒNICS. NO FER FOTOS.
-  TREURE'S LES SABATES ABANS D'ENTRAR A LA CUA DEL DARSHAN. DEIXAR LES SABATES SOTA LA CADIRA. ESTIGUI ASSEGUT FINS QUE LA SEVA FILA SIGUI AVISADA.
-  FILA A FILA

## BENVINGUT AL DARSHAN DE LA MARE MEERA

NOMÉS **1** DARSHAN PER PERSONA I PER DIA. NO HI HA EXCEPCIONS.

NO QUEDAR-SE PER REBRE UN SEGON DARSHAN.

NO QUEDAR-SE A LA SALA PER MEDITAR.



MANTENIR ELS ULLS OBERTS A LA CUA. MOURE'S AMB LA CUA QUAN AVANCI.

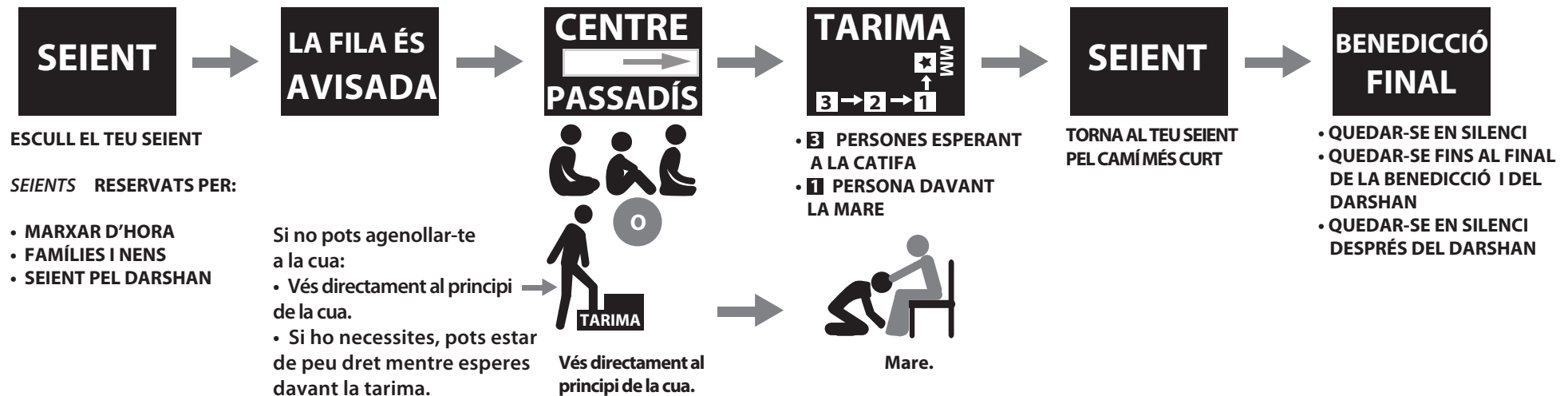
## SI NO ET POTS AGENOLLAR

Pots rebre el Darshan assegut en una cadira

- Avisa a un voluntari
- Seu a la zona reservada per a l'assistència amb cadira.



DARSHAN AMB CADIRA



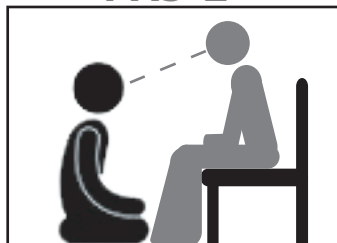
## DARSHAN

### PAS 1



SEU O AGENOLLA'T A TERRA  
ABAIXA EL CAP  
AIXÍ LA MARE ET SOSTÉ FÀCILMENT

### PAS 2



QUAN LA MARE AIXEQUI EL CAP  
MIRA-LA ALS ULLS

### PAS 3



QUAN LA MARE ABAIXI EL CAP  
AIXECA'T I TORNA AL TEU SEIENT

### TORNA AL TEU SEIENT



TORNA AL TEU SEIENT  
PEL CAMÍ MÉS CURT

QUEDA'T EN SILENCI  
DESPRÉS DEL DARSHAN

NO T'AIXEQUIS A LA SALA

### BENEDICCIÓ FINAL



LA MARE  
PORTA LLUM AL FINAL  
DEL DARSHAN

ESTIGUES EN SILENCI AL FINAL DEL DARSHAN

# DARSHAN DE LA MARE MEERA

## Entrada i sortida

Quan entri, posi el seu calçat, bossa i jaqueta sota la cadira si us plau.

Es recomana que els assistents es quedin fins al final de Darshan. La Mare es queda asseguda durant alguns minuts amb nosaltres en silenci profund. És una experiència meravellosa. Suggerim romandre asseguts en silenci per uns instants quan acabi. Romangui en silenci després del Darshan.

Si necessita marxar d'hora, informi quan arribi si us plau. Quan marxi, faci-ho tan silenciosament com pugui si us plau.

## Procediment del Darshan

- Es crida els assistents al Darshan fila per fila i es comença per davant.
- Hi ha una cua al mig del passadís i una altra de més curta a l'escenari.
- Mantingui els ulls oberts mentre està a la cua.
- Tan aviat com la cua de l'escenari avanci, vagi des de la cua del passadís central a la de l'escenari. Hi ha d'haver tres persones esperant a l'escenari i una davant la Mare.
- Quan estigui esperant a la cua, estigui atent i avanci cap endavant tant com li ho permeti l'espai.
- Si és difícil físicament per a vostè seure o estar agenollat al passadís central, pot anar directament al principi de la cua, i si cal, estar dret mentre espera a l'escenari.

## Instruccions para al Darshan

El Darshan té lloc en silenci absolut. Podem ajudar que sigui una experiència agradable per a tothom tot seguint aquestes instruccions:

- Mòbils apagats
- No parlar ni xiuxiuejar a la sala
- No fer fotos ni vídeos
- No estar a peu dret a la sala del Darshan
- Cada persona pot anar una sola vegada a rebre el Darshan. Als assistents no se'ls permet quedar-se a un altre Darshan, fins i tot si és només per estar asseguts i meditar.
- Si us plau no creui les cames si està assegut a la primera fila .

## Elseu Darshan personal

- Tan aviat com el lloc de davant la Mare estigui lliure, poseu-vos -hi i abaixeu el cap de manera que la Mare pugui sostenir-lo entre les seves mans amb facilitat.
- Quan la Mare deixi anar el seu cap, aixequi'l i miri-la als ulls. Quan la Mare abaixi la mirada, el seu Darshan personal haurà acabat.
- Posi's de peu immediatament –pot utilitzar la caixa de fusta per ajudar-se– i agafi la ruta més curta de tornada al seu seient.
- Si no es pot agenollar davant de la Mare, pot rebre el Darshan assegut en una cadira. Si ho prefereix així, parli amb un voluntari de la sala.