

*Notiziario  
del Gruppo di Meditazione di Roma della  
Self-Realization Fellowship*

*- Dicembre 2011 -*



Cari amici,

dicembre ci fa subito pensare alla stagione natalizia, un periodo di opportunità spirituali e divini proponimenti. La meditazione di Natale di domenica 18 rappresenterà il momento più atteso del nostro programma natalizio ma, come ogni anno, non mancheranno le meditazioni in preparazione del Natale e la festa del 26 dicembre con lo scambio dei regali, che ci ricorda il nostro Guru il quale amava - come ci dice Daya Mata - *“fare la parte di Babbo Natale che distribuisce i suoi pacchettini colorati”*. Mataji prosegue: *“Guruji guardava con simpatia alle tradizionali celebrazioni esteriori, e vi partecipava con entusiasmo, insegnandoci però a viverle da un centro di calma interiore”*.

In più quest'anno avremo una meditazione speciale il 23 dicembre, quando ci metteremo in sintonia con i monaci e le suore della Casa Madre che staranno celebrando il loro Natale spirituale.

Un salto deciso nel 2012 per trovare tra gli appuntamenti primaverili un nuovo incontro con i monaci del Center Department, che dal 4 al 6 maggio - a Paestum - svolgeranno un programma dedicato a coloro che già servono nei gruppi e a quelli che lo faranno in futuro: quindi siamo tutti invitati!

Vi auguriamo il Natale più bello della vostra vita e un Nuovo Anno colmo di felicità.

Il Comitato di Coordinamento

## I servizi settimanali

**Mercoledì**  
**7-14-21-28**

**Servizio di Ispirazione e Preghiera dalle 18.30 alle 20.00**

**Giovedì**  
**1-8-15-22-29**

**Meditazione individuale dalle 17.00 alle 20.00 (entrata/uscita libere)**

**Sabato**  
**3-10**

**Studio di Gruppo dalle 16.00 alle 17.00**

**Servizio di Lettura dalle 17.30 alle 18.30**

**Servizio di Meditazione dalle 18.40 alle 20.00**



*“Ricordate, siete figli di Dio e, quindi, dovete coltivare la vostra natura divina. Non permettete che gli aspetti materiali della vita condizionino la vostra felicità.”*

*Paramahansa Yogananda*

## Lo studio di gruppo delle Lezioni SRF (riservato agli iscritti)

**Sabato 3**  
**Sabato 10**

**Lezione SRF # K-6: “Il Kriya Yoga: l’iniziazione più elevata – parte 4”**

**Lezione SRF # K-7: “Il Kriya Yoga: l’iniziazione più elevata – parte 5”**



Le lezioni sul Kriya Yoga sono riservate ai soli Kriyaban

**Sabato 17-24-31** lo studio di gruppo non si terrà

*“Io sono qui soltanto per parlarvi della gioia divina. E non chiedo altro che di mettervi in sintonia con me, affinché io possa darvi la gioia di Dio che provo anche in questo momento.”*

*Paramahansa Yogananda*

## I Servizi di Lettura

**Sabato 3**  
**Sabato 10**

**“Comprendere l’irrealità della materia”**

**“I tre strumenti della conoscenza”**



**Sabato 17-24-31** non si terranno i Servizi di Lettura e di Meditazione

*“Perciò vi dico: tutte le cose che domanderete nella preghiera, abbiate fede di ottenerle e le otterrete.”*

*Gesù Cristo*

## Eventi speciali di dicembre

- Dom. 4 dicembre:** Meditazione in preparazione del Natale  
**Dom. 11 dicembre:** Meditazione in preparazione del Natale  
<http://www.yogananda-roma.org/annunci.htm>  
**Dom. 18 dicembre:** Meditazione di Natale  
<http://www.yogananda-roma.org/annunci.htm>  
**Ven. 23 dicembre:** Meditazione in concomitanza con la meditazione di Natale a Casa Madre  
**Lun. 26 dicembre:** Festa per lo scambio di regali  
**Sab. 31 dicembre:** Meditazione di fine anno

## Appuntamenti speciali del prossimo trimestre

- Gio. 5 gennaio:** Cerimonia per la nascita di Paramahansa Yogananda  
**Dom. 8 gennaio:** Meditazione in onore di Paramahansa Yogananda  
**Sab. 28 gennaio:** Servizio di meditazione dedicato a Sri Daya Mata in occasione della ricorrenza della sua nascita  
**Dom. 5 febbraio:** Riunione generale per le elezioni – riservata agli iscritti  
**Mer. 7 marzo:** Cerimonia per il mahasamadhi di Paramahansa Yogananda  
**Ven. 9 marzo:** Cerimonia per il mahasamadhi dello Swami Sri Yukteswar

## Altri appuntamenti importanti del 2012

- Ven. 4/Dom. 6 maggio:** Incontro con i Monaci SRF a Paestum  
**Dom. 20 maggio:** Gita del gruppo  
**Ven. 15/Dom. 17 giugno:** Ritiro fine settimana all'Oasi Franciscana a Vicovaro  
**Sab. 28 luglio:** Festa prima della chiusura estiva di agosto  
**Sab. 20 ottobre:** Introduzione alla meditazione Yoga e agli insegnamenti di Paramahansa Yogananda - Evento condotto da Monaci SRF  
**Gio. 25/Dom. 28 ottobre:** Tour SRF al Ciocco

## Appuntamenti speciali di dicembre

*“Come la Verità traspare da pensieri e parole, così Dio si manifesta attraverso l’Intelligenza Cristica.... Quando le nazioni, come le perle di una collana, non sono tenute assieme dal filo della percezione universale della Coscienza Cristica, della Pace Cristica, esse si disuniscono, schiantandosi e disperdendosi sulle rocce dell’egoismo. Il Cristo del Natale deve essere festeggiato nell’amore che tutte le razze serbano l’una per l’altra nell’intimo del loro cuore”.*

- Paramahansa Yogananda

### PROGRAMMA DELLA STAGIONE NATALIZIA 2011



**domenica 4 Dicembre**  
**domenica 11 Dicembre**  
16.05  
16.30 – 20.30  
si potrà entrare anche  
alle ore 17.30 – 18.30 – 19.30

Meditazioni in preparazione del Natale

Esercizi di ricarica guidati  
Servizio di Meditazione

**domenica 18 Dicembre**  
10.00 – 14.00  
14.00 – 14.30  
14.30 – 18.00

Meditazione di Natale  
Prima parte  
Intervallo  
Seconda parte

**venerdì 23 Dicembre**  
18.00 – 20.00

Meditazione in sintonia con la Meditazione  
di Natale alla Casa Madre  
Servizio di Meditazione

**lunedì 26 Dicembre**  
17.00

Festa di Natale in cappella con lo scambio  
dei regali

**sabato 31 Dicembre**  
18.00 – 19.30

Servizio di Meditazione  
di Fine Anno



*Un grande, grandissimo augurio di Buon Natale  
e Felice Anno Nuovo a tutti voi!*

*“Decidete che in questo Nuovo Anno sarete più simili al Cristo nel vostro comportamento. Dovete fare lo sforzo adesso. Dovete meditare di più. La Self-Realization Fellowship non è stata creata puramente per dare delle idee di Dio attraverso le parole, ma perché voi Lo conosciate attraverso la vostra stessa esperienza”.*

- Paramahansa Yogananda



## PROGETTO DI SOLIDARIETA' PER NATALE

Dopo le belle iniziative degli anni passati - molti di noi ricorderanno le più recenti a favore della Comunità di Sant'Egidio, della Caritas e dei ragazzi dell'Associazione "La Stelletta" - anche quest'anno il nostro Gruppo si prenderà cura di un piccolo progetto di solidarietà a favore dei più bisognosi.

Siamo consapevoli che un gesto di vicinanza verso chi è in difficoltà, seppur rappresenta una goccia nel mare delle necessità, è pur sempre un "qualche cosa" che dà un significato in più al nostro Natale, e il nostro Gruppo sarà felice di proseguire nel futuro con iniziative di questo genere e, se sarà possibile, anche di intensificarle.

Questo Natale, la nostra attenzione sarà rivolta ai bambini piccoli (fino a 3 anni) che vivono con le loro mamme recluse nel carcere di Rebibbia. Saranno raccolti giocattoli e vestitini, come ci è stato indicato dalle responsabili di quel settore carcerario.

In alcuni casi quei bambini nascono proprio lì, altri vi "entrano" con le loro mamme. E lì vivono fino ai tre anni. Mamme e bambini sono seguiti da assistenti sociali e puericultrici, prima nell'atmosfera di un nido d'infanzia e successivamente in quella di un asilo. Non abbiamo notizie certe in questo senso, ma c'è da sperare che dormano con le loro mamme.

Nonostante le cure, le attenzioni e l'amore che ricevono, quei bambini, in numero variabile secondo le situazioni, vivono fin da piccini un'esperienza particolare e sicuramente difficile.

<http://www.yogananda-roma.org/annunci.htm>



**E' accaduto ad ottobre...**

## **“DIWALI – FESTA DELLE LUCI”**

**Mercoledì 26 ottobre: siamo sempre a Roma, nella nostra cappella, o siamo negli ashram del Maestro, in India?**

**Siamo stati portati a viaggiare con la fantasia vedendo la cappella adornata di tante piccole luci e, per una sera, siamo diventati connazionali del nostro Guru nel celebrare una festa sicuramente a lui cara e così ricca di significato spirituale: la vittoria della Luce sull’Oscurità, del Bene sul Male.**

**Il servizio, con i testi e i canti, ha evocato questi temi e magari ci ha fatto sentire pellegrini, in India, ad offrire la nostra devozione a Dio nelle figure di Rama e Lakshmi.**

**Siamo stati felici di rendere omaggio all’India e al nostro Guru in questo modo, e la “festa delle luci” diventerà ospite fissa del nostro programma dei servizi.**



**Sul sito web del gruppo potrete vedere altre foto scattate in questa occasione**

**<http://www.yogananda-roma.org/annunci.htm>**

**E' accaduto il mese scorso ...**

## **INDIA NIGHT**

**Che dire del bellissimo drappo arancione che ci ha accolto lo scorso 6 novembre all'entrata del Bibliothé? ... e della suggestiva atmosfera creata dai tanti addobbi colorati e dalla luce delle candeline?**



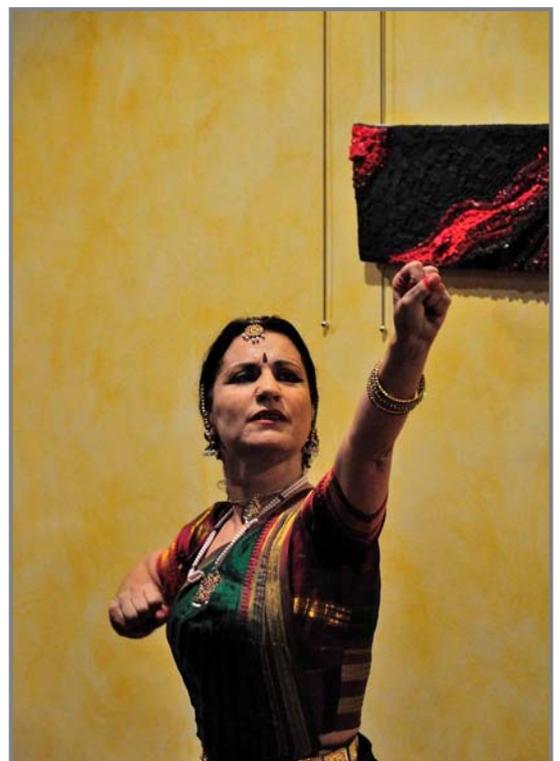
**Che dire delle letture d'ispirazione, della meditazione silenziosa e della devozione suscitata dal kirtan?**

... e della struggente melodia di "Song of India"  
suonata così virtuosamente al violoncello?



... e della bella pièce teatrale  
eseguita con sincera partecipazione  
dai giovani del gruppo "Young  
Adult" di Roma e Ostia?

Che dire dell'affascinante coreografia della danza indiana?



Nulla di piú di un semplice e caloroso "GRAZIE A TUTTI!"

galleria fotografica: <http://www.yogananda-roma.org/incontri.htm>

## PRESENTAZIONE PUBBLICA DEGLI INSEGNAMENTI DI PARAMAHANSA YOGANANDA

Quando la Casa Madre, alcuni mesi fa, ci ha chiesto di organizzare un incontro per presentare il nostro Guru e i suoi insegnamenti, ci siamo un po' preoccupati. Questo è un compito che normalmente è riservato ai monaci! Ma pian piano abbiamo familiarizzato con questa idea e, grazie anche all'aiuto del Center Department e ai consigli di altri gruppi italiani che hanno già ospitato questo evento, ci siamo resi conto che avremmo dovuto solamente accogliere le persone nel migliore dei modi; il resto lo avrebbe fatto il Guru, con la sua saggezza e il suo amore per tutti.

Sabato 19 novembre abbiamo potuto constatare come l'ideale del nostro Maestro, *"vita semplice e pensiero elevato"*, possa attirare tanti ricercatori spirituali.

Era tanto che non vedevamo la cappella così piena, ed è stato un piacere per tutti noi lasciare il posto a tanti nuovi e offrire loro la nostra amicizia. Il programma, nella sua semplicità, si è rivelato molto efficace e la soddisfazione di avervi partecipato si leggeva sul volto di ognuno.



L'impegno profuso in queste ultime settimane ha dato i suoi frutti e, soprattutto, ha contribuito a farci sentire ancora più uniti.

Grazie a tutti e....alla prossima.

Galleria fotografica: <http://www.yogananda-roma.org/annunci.htm>

**Pubblichiamo con piacere...**

## **RITIRO SRF DI BERMERSBACH IN GERMANIA**

Il ritiro SRF di Bermersbach è un'oasi di pace e silenzio ai margini della foresta nera in un contesto naturale lussureggiante. Ci attendono: un edificio spazioso con un bel giardino, camere accoglienti, una cappella silenziosa e una sala di lettura.

Il programma degli incontri nel 2012 sarà il seguente:

17- 19 febbraio	7 - 12 agosto
6 - 11 marzo	4 - 9 settembre
13 - 15 aprile	26 - 28 ottobre
1 - 6 maggio	9 - 11 e 23 - 25 novembre
1 - 3 e 15 - 17 giugno	14 - 16 dicembre
6 - 8 e 20 - 22 luglio	

Indirizzo: Haulerstrasse 15, 76596 Forbach-Bermersbach  
Telefono: 0049/07228/968969; fax 0049/07228/9689990  
e-mail: [Bermersbach@srf-nbg.de](mailto:Bermersbach@srf-nbg.de)



## APPELLO DALL'ASHRAM DELLA HIDDEN VALLEY

Cari amici della Hidden Valley,

da oltre un quarto di secolo questo Ashram è a disposizione di tutti i devoti: un paradiso di pace dove ritemprarsi e rinnovare l'entusiasmo nella vita spirituale.

Per poter continuare a svolgere le nostre attività, si rendono ora necessari alcuni lavori di manutenzione e ristrutturazione:

- **Ristrutturazione degli alloggi dei Monaci**, con una spesa prevista di \$ 200.000;
- **Completamento del nuovo sistema fognario**, per far confluire gli scarichi delle fosse biologiche in un unico punto centrale di smaltimento e depurazione, con una spesa prevista di \$ 110.000.

Sono le preghiere e le offerte dei devoti a consentirci di portare a termine questi progetti. Grazie per l'aiuto che ci avete dato in passato e per quanto potrete fare ora. Vi attendiamo presto in questo luogo spirituale del tutto unico.

In divina amicizia,

Hidden Valley Ashram



**Per le vostre offerte, da effettuarsi a mezzo carta di credito, chiamateci al n. 001-760-749-3399, oppure mettetevi in contatto con noi via e-mail all'indirizzo [info@hvashram.org](mailto:info@hvashram.org) e vi richiameremo in giornata per chiedervi i dati della vostra carta di credito.**

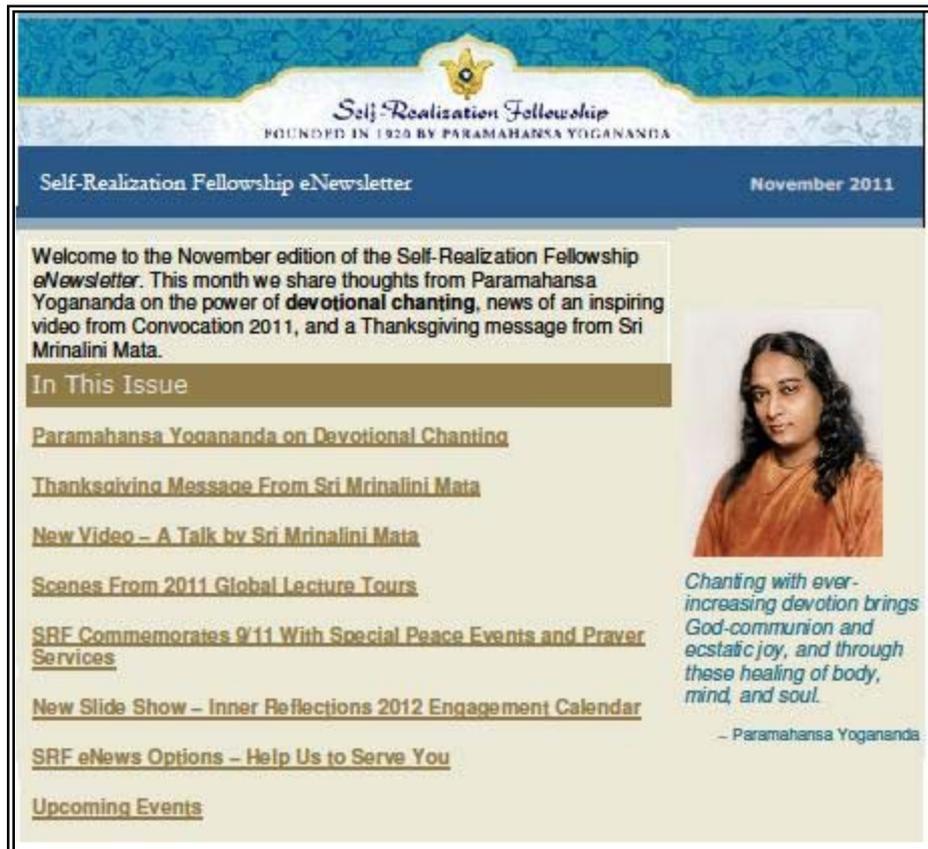
Nel caso in cui l'ammontare delle offerte fosse superiore a queste necessità, i fondi residui verranno utilizzati per l'ordinaria e la straordinaria amministrazione dell'Ashram.

*(Nota del Gruppo: se non siamo in grado di conversare in inglese possiamo chiedere di Bro. Sattvananda)*

## Notizie dal sito web della SRF

-  Nella Newsletter di ottobre la SRF informa che agli iscritti è offerta la possibilità di ricevere via e-mail tutte le comunicazioni che vengono inviate con la posta tradizionale. Potete farne richiesta su:

[http://www.yogananda-srf.org/Sign\\_up\\_for\\_SRF\\_eNews\\_and\\_Digital\\_Mailings.aspx](http://www.yogananda-srf.org/Sign_up_for_SRF_eNews_and_Digital_Mailings.aspx)



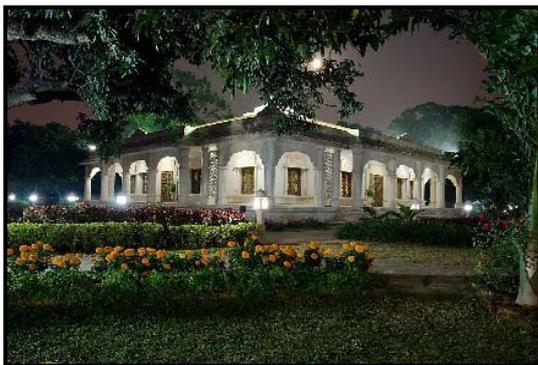
-  Su [http://www.yogananda-srf.org/Inner Reflections Gallery.aspx#](http://www.yogananda-srf.org/Inner_Reflections_Gallery.aspx#) si può ammirare una nuova presentazione delle agende SRF.

-  Se invece volete vedere un video con le foto dei Tour SRF nel mondo cliccate su: [http://www.yogananda-srf.org/Lecture Tours.aspx](http://www.yogananda-srf.org/Lecture_Tours.aspx)

-  Chi desidera ricevere via e-mail la Newsletter dalla SRF può mettere il proprio indirizzo e-mail sul seguente link: <http://visitor.r20.constantcontact.com/manage/optin/ea?v=0013yYWxlr3IUFcQonXX6dAfW%3D%3D>

## Notizie dal sito web della YSS

 Ecco alcune foto della recente Convocazione annuale della Yogoda Satsanga Society che si è tenuta a Ranchi dal 6 al 12 novembre 2011.



 Chi desidera ricevere via e-mail la Newsletter dalla YSS può mettere il proprio indirizzo e-mail sul seguente link: <http://www.ysofindia.org/contents/eNewsletter>





*“Non datevi tregua,  
finché la vostra devozione per Dio  
e la vostra consapevolezza di Lui  
non saranno complete.”*

*- Paramahansa Yogananda*

*Se desiderate esser cancellati dalla nostra mailing list, o se al contrario volete che altri vostri amici ne facciano parte per ricevere il nostro notiziario, vi preghiamo di segnalarlo all'indirizzo e-mail [gruppodiroma@yogananda-roma.org](mailto:gruppodiroma@yogananda-roma.org)*

Sito ufficiale della Self-Realization Fellowship <http://www.yogananda-srf.org/>

Sito ufficiale della Yogoda Satsanga Society <http://www.ysofindia.org/>

Sito ufficiale del Gruppo di Meditazione di Roma della SRF <http://www.yogananda-roma.org/>

