

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

- Maggio 2012 -



Cari amici,

anche questo mese si preannuncia ricco di eventi spirituali e di incontri dedicati al consolidamento dell'amicizia divina che ci unisce tutti.

Il primo successore del nostro Maestro, come Presidente e capo spirituale della SRF/YSS, è stato Rajarsi Janakananda, suo amato discepolo che, fino al conferimento del titolo monastico, il Maestro amava chiamare "San Lynn". A Rajarsi Janakananda dedicheremo il Servizio di meditazione di sabato 5 maggio, giorno della sua nascita.

L'8 maggio ricorre quello dell'attuale Presidente della SRF/YSS, Mrinalini Mata. A lei dedicheremo il Servizio di meditazione di sabato 12.

Giovedì 10 maggio si terrà la Cerimonia per la nascita di Swami Sri Yukteswar, il nostro paramguru, ovvero il guru del nostro guru. Egli è un Jnanavatar, incarnazione della saggezza, autore del fondamentale testo di divina intuizione "La Scienza Sacra".

Non dimentichiamo gli attesissimi incontri con i Monaci del Center Department a Paestum. Dal 4 al 6 maggio avremo il piacere di incontrare tanti devoti degli altri Gruppi e scambiarci reciprocamente le nostre esperienze; ma soprattutto avremo l'opportunità di ricevere dai monaci suggerimenti e consigli utili su come sostenere l'opera del Maestro attraverso il nostro servizio nei Gruppi.

Domenica 20: gita del Gruppo. La gita rappresenta una delle fellowship più tradizionali. Quest'anno il programma prevede la visita, nella mattinata, della Certosa di Trisulti e nel pomeriggio..... non mancherà di riservarci delle belle sorprese.

Infine, un invito a rileggere le parole del nostro Maestro riportate sul 'Diario Spirituale', introduttive al mese di maggio. Sono parole dolcissime, dedicate alle madri, con le quali il Guru ci introduce un concetto a lui caro: Dio come Madre.

Egli ci dice:



“La madre è un’espressione dell’incondizionato amore di Dio. Le madri sono state create da Dio per dimostrarci che Egli ci ama comunque, anche senza motivo”.



In divina amicizia

Il Comitato di Coordinamento

Servizi settimanali

Mercoledì
2-9-16-23-30

Servizio di Ispirazione e Preghiera dalle 18.30 alle 20.00

Giovedì
3-17-24-31

Meditazione individuale dalle 17.00 alle 20.00 (*entrata/uscita libere*)
(*giovedì 10 ci sarà la cerimonia per la nascita di Sri Yukteswar*)

Sabato
5-12-19-26

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



“Quando, grazie alla tua devozione, ti arrendi completamente al bene, trovi la pace. Le persone amorevoli, che coltivano la calma e che amano meditare e compiere buone azioni, possiedono la vera serenità.”

Paramahansa Yogananda

Servizi di lunga meditazione

Domenica 13 **Servizio di Meditazione dalle 17.00 alle 20.00 con Esercizi di Ricarica in gruppo alle 16.30** (possibilità di ingresso anche alle 18.00 e alle 19.00)

Domenica 27 **Servizio di Meditazione dalle 7.30 alle 13.00 – apertura alle 7.00 per gli Esercizi di Ricarica individuali** (possibilità di ingresso anche alle 8.55 e alle 10.00)



“Se metterai in sintonia la tua volontà con la volontà del guru che è ispirata dalla saggezza, troverai la libertà.”

Swami Sri Yukteswar

Studio di gruppo delle Lezioni SRF (riservato agli iscritti)

Sabato 5 *Lo studio di gruppo non si terrà*

Sabato 12 **Lezione SRF # 9 “L’arte di infondere energia – parte 5”**

Sabato 19 **Lezione SRF # 10 “Il fenomeno dei sogni”**

Sabato 26 **Lezione SRF # 11 “Vita semplice e pensiero elevato”**



“Vivete la presenza di Dio e meditate; questo è il modo di imparare a vivere felici tra i propri simili.”

Sri Daya Mata

Servizi di lettura

Sabato 5	<i>"Ancoratevi in Dio"</i>
Sabato 12	<i>"L'aspetto materno di Dio"</i>
Sabato 19	<i>"Buone letture: un aiuto sul sentiero che porta a Dio"</i>
Sabato 26	<i>"Perché muoiono i nostri cari"</i>



"Vivi con intensità ogni attimo del presente, e il futuro avrà cura di se stesso. Gioisci appieno della meraviglia e della bellezza di ogni istante. Coltiva la presenza della pace; quanto più lo farai, tanto più intensamente riuscirai a percepire la presenza di quella forza nella tua vita."

Paramahansa Yogananda

Eventi speciali di maggio

Ven.4/Dom. 6 maggio	Incontro con i Monaci SRF a Paestum (Salerno)
Sab. 5 maggio	Servizio speciale dedicato a Rajarsi Janakananda
Giov. 10 maggio	Cerimonia per la nascita di Sri Yukteswar
Sab. 12 maggio	Servizio speciale dedicato a Mrinalini Mata
Dom. 20 maggio	Gita del gruppo

Appuntamenti speciali del prossimo trimestre

Ven. 15/Dom. 17 giugno	Ritiro fine settimana all'Oasi Francescana a Vicovaro
Mer. 25 luglio	Cerimonia in onore di Mahavatar Babaji
Sab. 28 luglio	Festa prima della chiusura estiva di agosto
Ven. 3 agosto	Meditazione in concomitanza con l'iniziazione Kriya a Los Angeles
Ven. 10 agosto	Meditazione in onore di Sri Krishna (Janmashtami)

Altri appuntamenti importanti del 2012

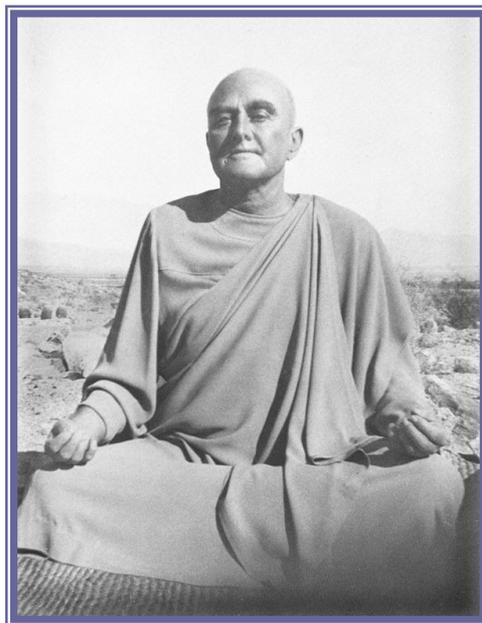
Sab. 20 ottobre	Introduzione alla meditazione Yoga e agli insegnamenti di Paramahansa Yogananda - Evento condotto da Monaci SRF
Gio. 25/Dom. 28 ottobre	Tour SRF al Ciocco (Lucca)

Appuntamenti speciali di maggio

Prima di abbandonare la sua forma fisica, Paramahansaji aveva detto che in futuro il suo posto alla guida della SRF/YSS sarebbe stato preso da uomini e donne dalla divina autorealizzazione. Rajarsi Janakananda è stato il suo primo successore (1952-1955), al quale è seguita Sri Daya Mata (1955-2010) e infine Sri Mrinalini Mata, attuale Presidente. Abbiamo dedicato il servizio di meditazione del 28 gennaio scorso all'amatissima Daya Ma. In questo mese di maggio, in occasione della ricorrenza della loro nascita, avremo i servizi dedicati agli altri due successori del nostro Guru.

SERVIZIO DI MEDITAZIONE PER RAJARSI JANAKANANDA

Sabato 5 maggio



James J. Lynn era un ricchissimo uomo d'affari il cui impero economico si estendeva in Oklahoma, Illinois, Kansas e Texas. Egli stesso ci dice che prima di conoscere Paramahansaji si sentiva profondamente infelice, come si può leggere in: "Rajarsi Janakananda: A Great Western Yogi". Era tanto irrequieto, da non riuscire quasi a rimanere immobile neanche per poco. Ma ecco che dopo aver conosciuto il suo Guru, James J. Lynn è diventato un santo, "San Lynn", e in seguito il grande Yogi Rajarsi Janakananda. Il Guru ha detto: *"In lui e in altri discepoli qui in Occidente ho visto avverarsi ciò che Babaji disse a Sri Yukteswar nel 1894: "Avverto la presenza in America e in Europa di molti devoti che potrebbero raggiungere la santità e attendono di essere risvegliati"*. Sabato 5 maggio, attraverso la meditazione, cercheremo di metterci in sintonia con questo santo yogi, di vera ispirazione per tutti noi, il quale, come ha affermato Daya Mata, *"ha imparato a vivere nel mondo ma a non essere del mondo"*.

SERVIZIO DI MEDITAZIONE PER SRI MRINALINI MATA

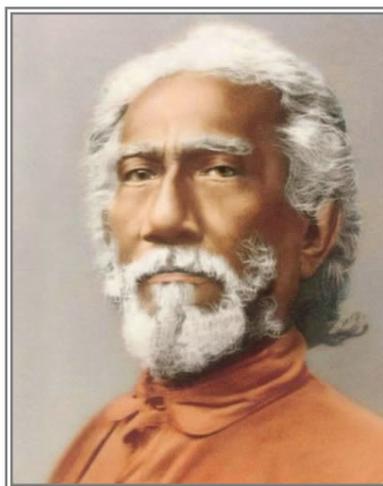
Sabato 12 maggio



Mrinalini Mata, tra i primissimi discepoli di Paramahansa Yogananda, fu scelta dal Maestro per essere tra coloro che avrebbero portato avanti la sua opera dopo la sua scomparsa, assistendo direttamente Daya Mataji, e guidando in prima persona il lavoro di completamento e revisione dell'intero corpus delle sue opere. E' nota la profondità scientifica e teologica con la quale Mrinalini Mataji ha svolto questo suo compito. Nel servizio di meditazione del 12 maggio saremo tutti uniti nel testimoniarle il nostro affetto e la nostra fedeltà all'opera che lei dirige.

CERIMONIA PER LA NASCITA DI SWAMI SRI YUKTESWAR

Giovedì 10 maggio



La cerimonia di giovedì 10 maggio celebra la nascita del guru di Paramansaji, il nostro paramguru Swami Sri Yukteswar. Grazie all'*Autobiografia di uno Yogi* tutti noi che seguiamo questo percorso spirituale conosciamo bene l'amore e la devozione che unisce queste due incarnazioni divine, e ne siamo ispirati. La cerimonia è un breve ma intenso servizio dove le letture, il *kirtan*, le preghiere e la meditazione sono rivolti al Maestro che si commemora, e ci ispirano la devozione che offriamo ai Suoi piedi.

GITA ALLA CERTOSA DI TRISULTI E FELLOWSHIP AD ALATRI

Domenica 20 maggio

La gita annuale di primavera è forse una delle più antiche iniziative ricreative del nostro Gruppo, e anno dopo anno ha sempre assolto il suo scopo: approfondire l'amicizia tra i devoti. La divina amicizia che si sviluppa meditando insieme in cappella in queste occasioni si esprime in una gioia che ci rinfranca il corpo e la mente.

Quest'anno la meta scelta è la Certosa di Trisulti, che si trova a Colleparado (Frosinone).



E' un complesso abbaziale tenuto da monaci cistercensi, costruito in un luogo dove originariamente conduceva vita da eremita un monaco benedettino del X secolo. Nello ci guiderà a visitare la chiesa, i chiostri, i giardini: in breve tutto ciò che sarà consentito vedere.

Per il pranzo, che sarà al sacco e naturalmente vegetariano, saremo ospiti a casa di Renzo, un devoto del Gruppo di Ostia. In questo ambiente immerso nel verde certamente non mancherà l'occasione di cantare e meditare insieme.

Per maggiori informazioni, consultate l'annuncio su:

<http://www.yogananda-roma.org/resources/pdf/20-maggio-2012.pdf>

INCONTRO-CONFERENZA DEL CENTER DEPARTMENT

“In divina amicizia”

Paestum, 4 - 6 maggio 2012

Questo incontro è dedicato principalmente a tutti coloro che servono o che, partecipando attivamente ai servizi, hanno intenzione di servire nei Circoli, Gruppi e Centri SRF in Italia. Sarà condotto da Br. Simone, che tutti ben conosciamo come uno dei responsabili del Center Department e, forse inaspettatamente per molti ma con nostra grande gioia, da Brother Sattvananda (un tempo Brahmachari Raffaele).

Lo scopo dell'incontro sarà: *“approfondire gli ideali spirituali delineati dal nostro Guru per i gruppi SRF, e di esaminare quale sia il modo più efficace per servire insieme la sua opera e per coinvolgere le persone nuove che fossero interessate ai nostri insegnamenti.”*

Nel programma è riservato ampio spazio alla meditazione, ma non mancheranno parentesi per incontri ricreativi e sociali tra monaci e devoti.

A margine di tutto ciò vi ricordiamo che Paestum è una località sul mare in provincia di Salerno, in prossimità della quale sono presenti i famosi templi dorici in eccezionale stato di conservazione. Per chi avesse interesse è prevista una visita guidata con Nello che ci aspetta venerdì 4 maggio tra le 14.00 e le 14.15 all'ingresso del sito archeologico. La visita terminerà alle 16.30 per poter esser puntuali alla “open house” prevista per le 17.30.



E' accaduto il mese scorso...

APPROVAZIONE DEI RISULTATI DELLE ELEZIONI

In aprile è arrivata la lettera dal Center Department, dove si approvano i risultati delle elezioni del febbraio scorso e si elencano i nomi dei devoti eletti. La lettera, che potete ancora leggere in bacheca, è molto bella e ispirante e ve ne riportiamo uno stralcio.

Nell'assumere e nello svolgere i vostri rispettivi ruoli nel corso del nuovo anno, vi incoraggiamo a fare uno sforzo per bilanciare la vostra vita spirituale tra la meditazione e il servizio. È importante comprendere che la meditazione è una parte essenziale del servizio, perché non possiamo veramente aiutare gli altri, o capire la nostra parte nel dramma della vita, fintanto che non siamo sintonizzati con Dio. Il nostro Guru ha detto: *“Ciò di cui hai bisogno è l'equilibrio. Se ti dedichi solo alla meditazione, sarai indotto alla pigrizia; se ti dedichi solo all'attività, la tua mente si concentrerà sul mondo e dimenticherai Dio.”*

SERVIZIO DI MEDITAZIONE ALL'ALBA

La meditazione all'alba è stata molto bella. La scelta di un ambiente così inconsueto, in una stagione ancora non troppo favorevole, è stata incredibilmente premiata! I volti sorridenti dei devoti sono più eloquenti delle parole, ma vorremmo comunque esprimere la gioia di aver riunito per questa occasione i gruppi di Ostia e di Roma.



E come accade spesso quando si uniscono le forze, abbiamo trascorso due ore nella pace della meditazione aiutandoci l'un l'altro. Alla fine, mentre festeggiavamo con tanti, buoni dolci fatti in casa, anche il sole ci ha inondato con la sua luce e ha dato il suo contributo a questa insolita mattina di Pasqua.



Altre foto su <http://galleria.yogananda-roma.org/main.php>

SERVIZIO PER I CARI SCOMPARSI

Bella e confortante la lettura sulla vita nei piani astrali tratta dall'*Autobiografia*. Questo servizio è stato certamente di grande conforto per noi che viviamo su questo piano terreno, e ci ha fatto sentire più vicini a coloro che ci "hanno preceduto in veste di luce".

Il Maestro ci dice:

"Mandate ai vostri cari pensieri di amore e di comprensione quando ne sentite il desiderio, ma fatelo almeno una volta l'anno. Dite mentalmente: un giorno ci incontreremo ancora e continueremo ad approfondire il nostro amore divino e la nostra amicizia".

Notizie varie

VICOVARO 15 - 17 giugno



“Nella misura in cui coltiverete la consapevolezza della Sua intima presenza, voi riceverete ispirazione e conforto, e sarete guidati verso la soluzione di ogni problema della vita”.

Questa è la promessa del nostro Guru per chi si accinge a vivere l'esperienza di un ritiro spirituale. Tanti devoti si sono già prenotati per il ritiro di Vicovaro, ma ci sono ancora posti disponibili che attendono chi desidera cercare riposo e trovare nuova ispirazione e nuova linfa spirituale.

Rivolgetevi pure ai responsabili del gruppo per tutte le informazioni necessarie e per tutto ciò di cui abbiate bisogno per permettere e facilitare la vostra partecipazione.

<http://www.yogananda-roma.org/resources/pdf/15-giugno-2012.pdf>



Approfondimento del mese

I SERVIZI DI LUNGA MEDITAZIONE



“La notizia della realizzazione di Dio si diffonde da sé. E’ per questo motivo che gli incontri di gruppo per la pratica delle tecniche di meditazione sono di vitale importanza. Essi rafforzano la personale realizzazione del Sé che il devoto ha guadagnato in privato a casa. Gli incontri di gruppo offrono ai membri un nuovo risveglio e li incoraggiano a cercare il gruppo senza che sia il gruppo a doverli cercare”

Con questa bella e significativa frase del Maestro si chiudeva la prima pagina del Notiziario di qualche mese fa e da questa traiamo spunto per parlare dei Servizi di lunga meditazione. Dedicare un tempo più lungo alla meditazione, almeno una volta la settimana, è un’esortazione che ci viene dal Maestro e poterlo fare in cappella, insieme ad altri devoti, è un aiuto incomparabile che ci diamo reciprocamente. I Servizi di lunga meditazione ci permettono di praticare tranquillamente tutte le tecniche, avendo a disposizione molte ore. In cappella i devoti godono una pace particolare, una parentesi speciale dopo una settimana di impegni famigliari e di lavoro.

La lunga meditazione della seconda domenica del mese è guidata a mesi alterni. Praticare tutti insieme, contemporaneamente, le medesime tecniche, ci fa sentire ancora più uniti. Chi si è avvicinato da poco tempo al Gruppo può trovare utili i suggerimenti e le letture che precedono l’esecuzione delle tecniche. Inoltre la meditazione è preceduta dagli Esercizi di Ricarica guidati. E anche questo è un buon supporto per chi si è iscritto da poco tempo. Se non si può essere presenti per tutte e tre le ore, si può entrare e uscire durante i canti, negli orari indicati. Con il Servizio di lunga meditazione della quarta domenica possiamo meditare fino a sei ore. Chi non ha possibilità di partecipare a questo Servizio dall’inizio potrà comunque unirsi alla meditazione nel corso della mattina.

Anche il giovedì c’è la possibilità di fare una lunga meditazione in cappella. E’ un’esperienza diversa, poiché la meditazione è libera, si entra e si esce in silenzio, in un’atmosfera raccolta, intima. Chi non ha possibilità di rimanere tutte e tre le ore può arrivare o uscire in qualsiasi momento e fermarsi a meditare per il tempo che ha a propria disposizione. Sri Daya Mata ci dice: *“Nella vostra lunga meditazione settimanale, dimenticate il mondo e allontanate dalla mente tutte le preoccupazioni. Affidate i vostri problemi a Dio, lasciate che se ne preoccupi Lui durante quel breve periodo di sei ore. Parlategli col cuore. Allora saprete che state progredendo spiritualmente. Perché lo saprete soltanto quando farete uno sforzo maggiore”*.

Notizie dai siti web della SRF e YSS

 E' disponibile su http://www.yogananda-srf.org/SRF_World_Convocation.aspx la registrazione online per chi desidera partecipare alla Convocazione SRF 2012.

 Per ricevere direttamente sul nostro indirizzo di posta elettronica le notizie dalla SRF possiamo utilizzare il seguente link e selezionare le voci che desideriamo:
<https://members.yogananda-srf.org/Subscription/Account/Register.aspx>



 Per rimanere aggiornati sulle attività e gli eventi della Yogoda Satsanga Society (SRF in India) si può usare il seguente link: <http://www.yssofindia.org/news.php>



 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=0013yYWxlr3lUfCQonXX6dAfw%3D%3D>

 Per iscriversi alla e-Newsletter della YSS, cliccare su:
<http://www.yssofindia.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 notificarlo all'indirizzo e-mail
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/>

