

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

*- Novembre 2014 -*



Cari amici,

un evento importante che ci aspetta a novembre è la riunione generale del Gruppo, in programma per domenica 16. Invitiamo tutti coloro che sono iscritti alla Self-Realization Fellowship a partecipare alla riunione, perché è nell'ambito di incontri come questo che si definiscono importanti aspetti organizzativi per la vita del Gruppo.

Presenteremo il Comitato Proponente, che avrà il compito di formare la lista dei devoti che si candideranno, alle prossime elezioni di febbraio, come membri del Comitato di Coordinamento e come Lettori ai Servizi. Il Comitato Tour ci aggiornerà sul Tour SRF che si terrà a Roma dal 12 al 15 marzo 2015. Il programma della giornata e tutti gli altri argomenti all'ordine del giorno li potrete leggere nella pagina degli 'appuntamenti speciali'.

Con l'avvicinarsi della stagione natalizia ci stiamo attivando per promuovere un nuovo progetto di solidarietà. Quest'anno aiuteremo l'associazione Peter Pan, che offre strutture di accoglienza per le famiglie dei bambini malati di cancro. Doneremo generi alimentari e cose utili per i piccoli e i loro famigliari.

Come annunciato nel notiziario precedente, mercoledì 15 ottobre Brother Satyananda e Brahmachari Simone hanno condotto la cerimonia di inaugurazione della nostra nuova Cappella! Vi racconteremo, con l'aiuto di alcune foto, le fasi più emozionanti della celebrazione e alcuni piacevoli momenti dell'incontro sociale e del rinfresco offerto a tutti i partecipanti.

In divina amicizia

Il Comitato di Coordinamento

*“Sempre, sullo sfondo della tua mente, mormora un silenzioso canto di amore e devozione al tuo amato Padre celeste, ricordando che ogni tua capacità è un dono che viene da Lui”*

*Paramahansa Yogananda*



## Servizi del mese



*"Che i tuoi beni terreni siano molti o pochi, tu sei pur sempre ricco dei doni di Dio"*

*Paramahansa Yogananda*

1 sabato	16.00 - 17.00 Studio di gruppo <i>Lez. 81: "Come ringiovanire"</i> 17.15 - 18.20 Servizio di Meditazione 18.30 - 19.30 Servizio di Lettura: <i>"Come spiritualizzare gli affari"</i>
5 mercoledì	18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
6 giovedì	17.00 - 20.00 Meditazione libera
8 sabato	16.00 - 17.00 Studio di gruppo <i>Lez. 82: "Come ringiovanire - Parte 2"</i> 17.15 - 18.20 Servizio di Meditazione 18.30 - 19.30 Servizio di Lettura: <i>"Imparare a controllare la mente"</i>
9 domenica	16.30 - 17.00 Esercizi di ricarica guidati 17.00 - 20.00 Servizio di Meditazione (possibilità di entrare anche alle 18.00 e 19.00)
12 mercoledì	18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
13 giovedì	17.00 - 20.00 Meditazione libera
15 sabato	16.00 - 17.00 Studio di gruppo <i>Lez. 83: "L'influenza della dieta sulla salute e sulla disposizione mentale"</i> 17.15 - 18.20 Servizio di Meditazione 18.30 - 19.30 Servizio di Lettura: <i>"Sii un milionario di sorrisi"</i>
16 domenica	Riunione generale del Gruppo
19 mercoledì	18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
20 giovedì	17.00 - 20.00 Meditazione libera
22 sabato	16.00 - 17.00 Studio di gruppo <i>Lez. 84: "Il segreto della religione - parte 1"</i> 17.15 - 18.20 Servizio di Meditazione 18.30 - 19.30 Servizio di Lettura: <i>"La più alta creazione di Dio: l'essere umano"</i>
23 domenica	07.00 - 07.30 Esercizi di ricarica liberi 07.30 - 13.00 Servizio di Meditazione (possibilità di entrare anche alle 8.55 e 10.00)
26 mercoledì	18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
27 giovedì	17.00 - 20.00 Meditazione libera
29 sabato	16.00 - 17.00 Studio di gruppo <i>Lez. 104/1: "Lezione riassuntiva (Da lez. 79 a 84)"</i> 17.15 - 18.20 Servizio di Meditazione 18.30 - 19.30 Servizio di Lettura: <i>"Un cristico Yogi e la sua via che porta alla salvezza"</i>

Gli orari indicati sono quelli dell'inizio dei Servizi. La cappella aprirà prima e l'accoglienza sarà offerta il mercoledì alle 18 e il sabato dalle 19.30. Per maggiori informazioni consultate il [sito web](#).

## Prossimi appuntamenti speciali

### Dicembre

6 sab. - 8 lun.	Ritiro di due giorni a Vicovaro (Meditazione in preparazione del Natale)
14 domenica	Meditazione in preparazione del Natale
21 domenica	Meditazione di Natale
23 martedì	Meditazione in sintonia con la Meditazione di Natale alla Casa Madre (2 ore)
26 venerdì	Festa di Natale
31 mercoledì	Meditazione di fine anno

### Gennaio

5 lunedì	Cerimonia per la nascita di Paramahansa Yogananda
11 domenica	Meditazione in onore di Paramahansa Yogananda
31 sabato	Servizio di Meditazione dedicato a Sri Daya Mata

## Appuntamenti speciali di novembre

### Riunione generale

- riservata agli iscritti -

La riunione come anticipato si terrà domenica 16 novembre in cappella. Il programma della giornata sarà il seguente:

- ❖ ore 16.30 – 17.30 meditazione (la cappella aprirà alle ore 16.15)
- ❖ ore 17.45 – 19.45 riunione (presentazione progetti e discussione su temi riguardanti la vita del Gruppo)
- ❖ fellowship con cena nella pizzeria 'Il Pannocchia' (chi desidera partecipare dovrà scrivere il proprio nome nell'apposito elenco posto in bacheca)

Durante la riunione discuteremo i seguenti temi all'ordine del giorno:

- presentazione Comitato Proponente
- Tour SRF 2015
- situazione finanziaria del Gruppo
- spese straordinarie per la Cappella: acquisto di due condizionatori per la sala meditazione
- presentazione del Comitato di Solidarietà e annuncio del progetto di solidarietà per questo Natale
- varie ed eventuali

Tutti gli iscritti sono caldamente invitati a partecipare! Come Guruji ha detto: *“Se lavorate insieme con amore, armonia, gentilezza e umiltà, la nostra opera conquisterà il mondo”*.

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

### **Cerimonia di inaugurazione della nuova cappella**



Ci emoziona moltissimo ricordare la cerimonia di inaugurazione della nostra nuova sede! La cappella ha accolto circa 140 devoti, alcuni dei quali giunti da Salerno, Palermo, Ischia, Padova, e poi sono venuti gli amici di Ostia, Palestrina e di altre province laziali.

E' stato un evento davvero straordinario che ha toccato i cuori di tutti i partecipanti. Sia Bro. Satyananda che Br. Simone hanno incentrato i loro interventi sull'Amore e sul Servizio.

Come segno di amore e devozione abbiamo offerto al nostro Maestro una ghirlanda di fiori.

I monaci hanno acceso una candela speciale in onore del Guru e hanno benedetto la cappella con il lancio di petali di rose sull'altare.



La Cerimonia è stata davvero intensa ed emozionante, molti al termine avevano gli occhi lucidi.



Come ricordo della cerimonia abbiamo distribuito dei vasetti colmi di miele con la scritta: '*Dio è il miele, la cappella è l'arnia*'.

L'organizzazione è stata perfetta, tanti volontari del Gruppo hanno servito con dedizione encomiabile. Il Comitato Incontri Sociali si è superato, organizzando una cena in giardino per tutti i gusti e tutte le necessità!



Davvero in molti ci hanno riferito di aver goduto della bellissima atmosfera: pace, amicizia, gioia. Alcuni ci hanno detto: *"Si sentiva proprio la presenza del Guru!"*



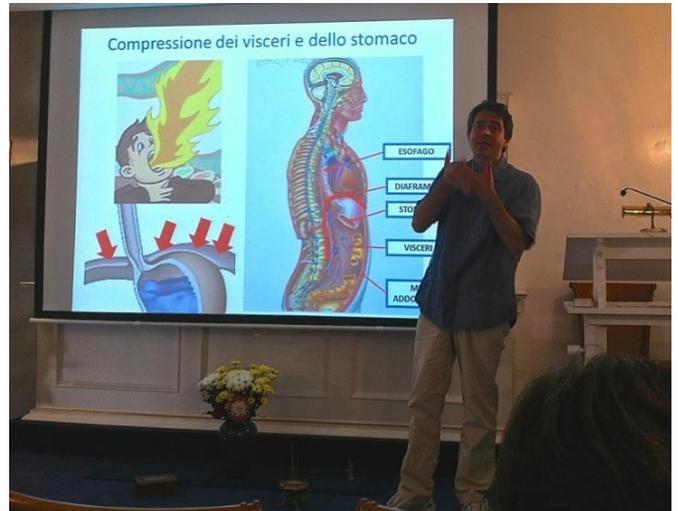
## Diwali

La Festa delle Luci ha illuminato il nostro altare e la nostra nuova sede!



*"Quando sono assorto in Te, un elettrizzante zampillo sgorga fulmineo dalla sorgente del mio cuore e dilaga in tutte le cellule del mio corpo, permeandole di divina devozione. Cerco di penetrare nel cielo piú intimo della tua presenza. La porta segreta dell'anima si apre all'improvviso; oh! quale beatitudine, alla vista della tua luce!"*

## Giornata canto e suono



Domenica 5 ottobre si è svolto presso la nostra sede un interessante programma proposto dal Comitato Suonatori nell'ambito degli incontri dedicati all'apprendimento delle istruzioni base per cantare e suonare i Canti Cosmici.

Nella speciale occasione abbiamo lasciato spazio a due devoti, Alessandro e Cosimo, che con competenza e professionalità hanno intrattenuto i numerosi presenti con due argomenti fondamentali per il canto: la respirazione e la teoria musicale.

Dopo un periodo riservato alla pratica individuale degli esercizi di ricarica e della meditazione, Alessandro ha illustrato, anche avvalendosi di alcune slides, l'importanza che riveste il diaframma nel meccanismo della respirazione, e mostrato alcuni esercizi utili per mantenerlo elastico e rilassato. Dalla sua esposizione abbiamo appreso come il movimento armonico del diaframma sia necessario per cantare e, in senso più ampio, per il benessere della colonna vertebrale e dei muscoli ad essa collegati.

Dopo una pausa dedicata al pranzo e alla *fellowship* Cosimo ci ha dato, in modo semplice ma molto efficace, qualche nozione basilare della scrittura musicale introducendoci alla lettura del pentagramma. Abbiamo esplorato insieme il concetto del ritmo musicale ed eseguito degli esercizi per migliorare il movimento della mano sulla tastiera dell'armonium.

Questa giornata è stata di grandissima utilità sia per i principianti sia per i "veterani" perché sono stati affrontati argomenti spesso trascurati a vantaggio dell'aspetto pratico. Speriamo di poterne fare altre in futuro, ma intanto continuano gli incontri a carattere pratico condotti da Carla e Paolo ai quali potete rivolgervi per tutte le informazioni.



## Circolo di Meditazione di Palestrina della Self-Realization Fellowship



Abbiamo il piacere di comunicare che, con l'approvazione del Center Department, Palestrina ha ora ufficialmente un Circolo SRF di meditazione! Congratulazioni per il nuovo Circolo! Ecco la foto del primo compleanno con tanto di torta e candelina. Riportiamo di seguito i riferimenti ufficiali per contattare i devoti di Palestrina:

Tel. 347 178 8553

e-mail: [yogananda.srf.palestrina@gmail.com](mailto:yogananda.srf.palestrina@gmail.com)





## Circolo informale di Meditazione della Self-Realization Fellowship ad Aprilia



Domenica 26 ottobre è stato inaugurato con un bel Servizio di Meditazione il nuovo Circolo SRF di Aprilia! Sono intervenute circa 20 persone desiderose di conoscere gli insegnamenti del nostro Maestro. l'incontro è iniziato con una presentazione della Self-Realization Fellowship ed è proseguito con una meditazione guidata, strutturata in modo da prevedere una visualizzazione, un'affermazione di gruppo e il Servizio di preghiera. la mattinata si è conclusa con un rinfresco di benvenuto offerto a tutti i presenti. I devoti di Aprilia si riuniranno per meditare insieme tutte le domeniche del mese dalle ore 11.00 alle 12.00. Siamo tutti invitati a partecipare!

Carissimi amici del Gruppo di Roma,

vi volevamo ringraziare per tutto ciò che avete fatto per noi, siete stati più che disponibili, veramente impagabili. Ci avete aiutati a realizzare un sogno, avete concretizzato ciò che non avevamo neanche il coraggio di immaginare e con il vostro aiuto, unito alle benedizioni dei Maestri, siamo riusciti a rendere reale ciò che pensavamo fosse impossibile.

Abbiamo attinto dalla vostra grande fiaccola una scintilla che ha acceso una piccola Luce anche qui, ad Aprilia...ci auguriamo possa divenire una Luce sempre più grande che, tramite il suo chiarore unito all'Amore, possa veramente aiutare tante persone a percorrere il sentiero del Maestro ed infine... a trovare Dio.

Domenica, quando abbiamo fatto insieme la preghiera di guarigione, ci sono venuti i brividi, abbiamo pensato che finalmente, anche qui, tante persone possono godere delle vibrazioni risananti... un'onda piena d'amore che pian piano s'ingrandirà e donerà Gioia a tante anime assetate.

Grazie veramente, ve lo diciamo con tutto il cuore! Jai Guru!

Lorena, Carlo, Egiziana

**Pubblichiamo con piacere**

## Tour Roma 2015



Cari amici,

vi invitiamo a visitare il sito <http://www.tour-srf-italia.it/tour/> nel quale troverete tutte le informazioni e gli importanti allegati utili per la vostra partecipazione al Tour SRF del prossimo anno a Roma. In particolar modo potrete leggere il Notiziario di ottobre con il quale il Comitato Tour desidera presentarsi e soprattutto mostrare in quale bella cornice si terranno le conferenze a marzo: <http://www.tour-srf-italia.it/tour/sites/default/files/Ottobre%202014%20definitivo.pdf>

Affrettatevi nella prenotazione, perché ci aspettiamo una grande partecipazione da parte dei tantissimi devoti sparsi lungo lo stivale, in quanto Roma sarà l'unica tappa dei Monaci SRF nel 2015. Come vedrete, le tariffe che il nostro team è riuscito ad ottenere sono veramente convenienti considerando che stiamo parlando di uno Sheraton hotel! Una volta riempite tutte le stanze del Golf 1, l'Amministrazione dell'hotel diriggerà le successive prenotazioni sul Golf 2 e 3 che si trovano a circa un chilometro di distanza, pur se collegati con navette interne.

Lo Sheraton hotel ci ha inoltre informato che stanno ricevendo molte telefonate da iscritti SRF che una volta inviata la scheda di prenotazione alberghiera desiderano ricevere conferma. Ci hanno spiegato che al momento non sono in grado di poter dare conferme in tempi brevi a causa delle linee sovraccariche e per i tanti eventi programmati prima del nostro. Ci chiedono di avere un po' di pazienza e appena potranno, confermeranno le prenotazioni ricevute. Il numero di fax da utilizzare per inviare la scheda di prenotazione alberghiera è 06.6528.7466.

Siamo ovviamente molto contenti di questa "ondata" di prenotazioni che stanno giungendo da tutta l'Italia, ma ci uniamo alla direzione dello Sheraton invitando tutti a pazientare un pochino per avere la conferma della prenotazione.

Con l'augurio di vedervi numerosissimi il prossimo anno, non esitate a cercare la nostra assistenza per qualunque problematica riguardante il tour o se ad esempio volete prenotare una doppia ma non avete un compagno/a con il/la quale condividere la stanza; potremo aiutarvi noi stessi pubblicando la vostra richiesta sul prossimo notiziario di novembre. Scriveteci dunque alla nostra mail: [srftourroma2015@gmail.com](mailto:srftourroma2015@gmail.com)

In divina amicizia  
Il Comitato Tour

## Progetto di solidarietà



*"... non potendo aggiungere giorni alla vita vogliamo aggiungere vita ai giorni..."*

L'associazione Peter Pan nasce a Roma dal desiderio di un gruppo di genitori di bambini malati di cancro di offrire ad altre famiglie un aiuto concreto per affrontare nel migliore dei modi la dura esperienza della malattia. In particolare ha voluto creare 3 strutture di accoglienza per le famiglie non residenti a Roma che vengono per curare i propri figli negli Ospedali Bambino Gesù e Policlinico Umberto 1.

Queste strutture di accoglienza ospitano 33 famiglie di bambini malati di cancro, in modo completamente gratuito, per un periodo che varia fino a due anni di permanenza. Entrando nella struttura si avverte la cura, la passione e la sensibilità con cui vengono accuditi questi bambini e le loro famiglie; si percepisce il forte legame che si crea tra le persone e che le unisce nel momento di così grave difficoltà... non ci si sente soli e abbandonati agli eventi ma si condivide un percorso più umano e protetto da tante persone volontarie e tante famiglie che condividono una situazione di vita simile.

Sono spesso i momenti critici della vita che portano anche ad un'apertura dello spirito e ad una ricerca di un senso più profondo della vita e della sofferenza... per questo abbiamo pensato che questo fosse un luogo adatto al nostro **progetto di solidarietà** che oltre ad un aiuto materiale vuole portare un messaggio di conforto e sostegno per l'anima. Regaleremo ad ogni bambino il libro del Maestro *"Due rane in difficoltà"*, e verrà organizzata la lettura animata di questa fiaba alla presenza dei bambini e dei genitori. Lasceremo per la biblioteca presente nella struttura una copia dell'*"Autobiografia di uno Yogi"* a disposizione di tutti i genitori e dell'opuscolo *"L'arte di educare i figli"*.

Come di consueto raccoglieremo anche generi alimentari e cose utili nel quotidiano per i bambini: **materiale per disegnare e manipolare (fogli da disegno, matite, pennarelli, pastelli, pongo...), olio d'oliva per condire e olio di semi per cucinare, zucchero, caffè, aceto, sale grosso e fino, materiali di plastica (piatti, postate e bicchieri), detersivi (piatti, lavastoviglie, lavatrice e pavimenti), carta igienica, tovaglioli e rotoloni di carta.** La raccolta di queste offerte avverrà in cappella, dove predisporremo delle apposite ceste, **entro il 10 dicembre.**

Grazie in anticipo per il sostegno che come famiglia del Guru potrete offrire anche a questi bambini. In divina amicizia

Il Comitato di solidarietà

## Notizie dai siti web della SRF e YSS

 Per conoscere il programma dei ritiri SRF nel mondo:  
<http://www.yogananda-srf.org/tmp/centers.aspx?id=92#.UN2dhOQsCSO>

 **Indice degli audio - video SRF:**  
[http://www.yogananda-srf.org/Audio-Video\\_Index.aspx](http://www.yogananda-srf.org/Audio-Video_Index.aspx)

 Per scaricare dal sito della SRF il modulo d'iscrizione e altri supporti SRF:  
[http://www.yogananda-srf.org/Request\\_Free\\_Literature.aspx#.UKSfGuRFWAg](http://www.yogananda-srf.org/Request_Free_Literature.aspx#.UKSfGuRFWAg)

 Per ricevere direttamente sul nostro indirizzo di posta elettronica le notizie dalla SRF:  
<https://members.yogananda-srf.org/Subscription/Account/Register.aspx>

 Chi desidera ricevere via e-mail la Newsletter SRF può mettere il proprio indirizzo e-mail  
su:  
<http://visitor.r20.constantcontact.com/manage/optin/ea?v=0013yYWxlr3IUFcQonXX6dAfw%3D%3D>

 Per rimanere aggiornati sulle attività della Yogoda Satsanga Society (SRF in India):  
<http://www.yssofindia.org/news.php>

 Per iscriversi alla e-Newsletter della YSS:  
<http://www.yssofindia.org/contents/eNewsletter>



*“La comunione con Dio è l’unica cosa per la quale valga la pena di vivere. Voi giungerete, col tempo, a questa conclusione, spesso dopo aver molto sofferto. Perché non imparare adesso? Egli è pronto a ricevervi”.*

*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](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/>