

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

- Maggio 2014 -



Cari amici,

il mese di maggio è ricco di eventi speciali che inizieranno sabato 3 con il Servizio di Meditazione dedicato a Rajarsi Janakananda, per la ricorrenza del suo compleanno. 'San Lynn', come il nostro Maestro amava chiamarlo, è stato il primo successore di Paramahansa Yogananda come Presidente e capo spirituale della SRF/YSS.

Domenica 4 ci sarà in cappella una giornata speciale dello Studio di gruppo dedicata al benessere e alla guarigione. L'incontro è riservato agli iscritti.

Poiché l'8 maggio ricorrerà il compleanno di Sri Mrinalini Mata, attuale Presidente della SRF/YSS, il nostro Gruppo la festeggerà dedicandole il Servizio di Ispirazione di mercoledì 7.

Un altro appuntamento importante è per sabato 10: celebreremo la nascita del nostro Paramguru, ovvero Guru del nostro Guru, lo swami Sri Yukteswar. Dal suo libro *'La scienza sacra'* leggiamo: *"Stare in compagnia del guru non significa soltanto trovarsi alla sua presenza fisica (perché a volte questo è impossibile), ma vuol dire soprattutto racchiuderlo nel nostro cuore, fare nostri i suoi principi, metterci in sintonia con lui"*.

Per la terza domenica di maggio il Comitato Incontri Sociali ha organizzato la gita annuale del Gruppo! Il programma prevede la visita all'Abbazia di Fossanova e all'omonimo borgo, pranzereemo al sacco in un bel parco nelle vicinanze e nel pomeriggio raggiungeremo la cittadina di Priverno.

All'interno del notiziario troverete le informazioni dettagliate di tutti questi incontri.

in divina amicizia

il Comitato di Coordinamento

“Abbi fede e sorridi! La tristezza è un’offesa alla natura beata dello Spirito. Lascia apparire la mia luce trasfigurante nella trasparenza dei sorrisi. Se sei felice, figlio mio, Mi fai felice”.

*da ‘Sussurri dall'Eternità’
di Paramahansa Yogananda*



Servizi del mese



"E' un vero re colui che sente Dio in tutte le forme del creato"

Paramahansa Yogananda

1 giovedì	17.00 - 20.00 Meditazione libera
3 sabato	16.00 - 17.00 Studio di gruppo Lez. 68: <i>'Metodi yoga di alimentazione'</i> 17.15 - 18.20 Servizio di Meditazione dedicato a Rajarsi Janakananda 18.30 - 19.30 Servizio di Lettura: <i>"Accrescere lo spirito d'iniziativa"</i>
4 domenica	10.00 - 17.00 Giornata speciale dello Studio di gruppo
7 mercoledì	18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione dedicato a Mrinalini Mata
8 giovedì	17.00 - 20.00 Meditazione libera
10 sabato	18.00 - 19.00 Meditazione libera 19.00 - 20.00 Cerimonia per la nascita di swami Sri Yukteswar
11 domenica	17.00 - 20.00 Servizio di Meditazione con Esercizi di Ricarica in gruppo alle 16.30 (possibilità di ingresso anche alle 18.00 e alle 19.00)
14 mercoledì	18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
15 giovedì	17.00 - 20.00 Meditazione libera
17 sabato	16.00 - 17.00 Studio di gruppo Lez. 66: <i>'Metodi per ringiovanire fisicamente e mentalmente'</i> 17.15 - 18.20 Servizio di Meditazione
18 domenica	18.30 - 19.30 Servizio di Lettura: <i>"Le madri: manifestazioni dell'amore di Dio"</i> 07.30 - 19.00 Gita all'abbazia di Fossanova
21 mercoledì	18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
22 giovedì	17.00 - 20.00 Meditazione libera
24 sabato	16.00 - 17.00 Studio di gruppo Lez. 70: <i>'Come ringiovanire grazie al rilassamento fisico e mentale'</i> 17.15 - 18.20 Servizio di Meditazione
25 domenica	18.30 - 19.30 Servizio di Lettura: <i>"L'unicità della religione"</i> 07.00 - 13.00 Servizio di Meditazione - apertura alle 7.00 per gli Esercizi di Ricarica individuali (possibilità di ingresso anche alle 8.55 e alle 10.00)
28 mercoledì	18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
29 giovedì	17.00 - 20.00 Meditazione libera
31 sabato	16.00 - 17.00 Studio di gruppo Lez. 71: <i>'La trasformazione dell'energia creativa in energia spirituale'</i> 17.15 - 18.20 Servizio di Meditazione 18.30 - 19.30 Servizio di Lettura: <i>"Eliminare dalla radio mentale i disturbi della paura"</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

Giugno

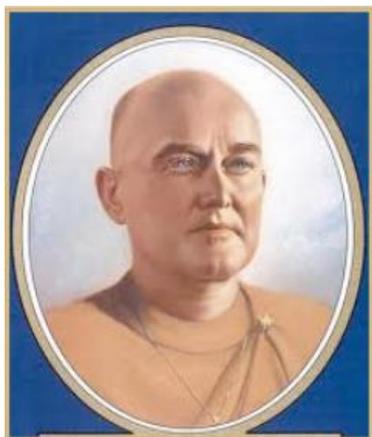
1 domenica Riunione generale del Gruppo
13 ven./15 dom. Ritiro spirituale a Vicovaro

Luglio

12 sabato Guru Purnima
25 venerdì Cerimonia in onore di Mahavatar Babaji
26 sabato India Night

Appuntamenti speciali di maggio

Servizio di Meditazione dedicato a Rajarsi Janakananda



Il Servizio di Meditazione di **sabato 3 maggio** sarà dedicato a Rajarsi Janakananda, nell'anniversario della sua nascita avvenuta il 5 maggio 1892.

Amato discepolo ed erede spirituale di Paramahansa Yogananda, fu il primo presidente della Self-Realization Fellowship e della Yogoda Satsanga Society of India.

Egli ha detto del suo Guru:

"Con la conoscenza e la saggezza che Paramahansa Yogananda ci infonde, possiamo realizzare, percepire consciamente e conoscere con certezza assoluta che la nostra anima è una cosa sola con lo Spirito. Quale benedizione più grande si potrebbe ricevere?"

Giornata speciale dello Studio di gruppo



Domenica 4 maggio, dalle 10 alle 17, terremo una giornata speciale dello Studio di gruppo, riservata agli iscritti alla SRF, organizzata con la partecipazione del Gruppo di Ostia.

Il programma della giornata comprende:

- Lettura di brani tratti dalle Lezioni SRF sul tema del *benessere* e della *guarigione* (fisica, mentale, spirituale);
- Esercizi all'aperto: Esercizi di Ricarica e altri esercizi menzionati nelle Lezioni SRF;
- Meditazione e canti.

Il pranzo sarà a base di alcune pietanze suggerite da Gurudeva nelle Lezioni sulla dieta.

Per ulteriori informazioni: 06 31054519 grupposrfdiroma@gmail.com

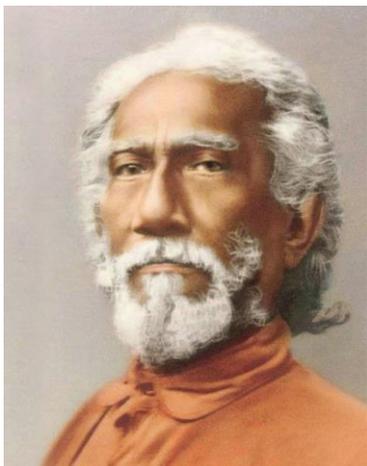


Servizio di Ispirazione dedicato a Mrinalini Mata

L'8 maggio è il compleanno della nostra cara Mrinalini Mata, attuale presidente della Self-Realization Fellowship / Yogoda Satsanga Society of India. Per festeggiare questa ricorrenza le dedicheremo il Servizio di Ispirazione di **mercoledì 7 maggio**.

Mrinalini Mata ci dice:

"Per coloro che sono sul sentiero della Self-Realization Fellowship, seguire il Guru significa impregnare la quotidiana meditazione scientifica con la devozione ed equilibrare la meditazione con la giusta attività. Come Paramahansaji ci ha insegnato, seguendo la Bhagavad Gita, la giusta attività, cioè l'attività compiuta ricordando Dio, si esegue senza il desiderio per i frutti dell'azione, cercando i risultati non per noi, ma solo per piacere a Dio".



Anniversario della nascita di swami Sri Yukteswar

sabato 10 maggio

18.00: meditazione libera

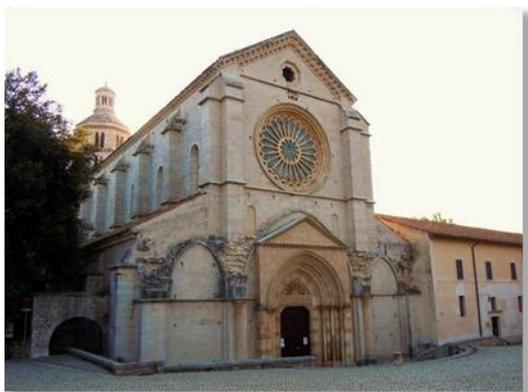
19.00: Cerimonia

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

Swami Sri Yukteswar

GITA ALL'ABBAZIA DI FOSSANOVA

Domenica 18 maggio 2014



Nella sua maestosa eleganza e nella solida struttura, l'abbazia rappresenta un vero gioiello di architettura cistercense, prototipo di un gusto nuovo, trapiantato dalla Borgogna nell'Italia centro-meridionale, manifesto di una spiritualità nuova.



La nostra gita annuale giunge puntuale come il risveglio della natura ai primi tepori primaverili e ci invita a prenderci una pausa salutare dai nostri tanti impegni.

Questa volta la gita, che include anche la visita del borgo medievale di Fossanova e del centro storico di Priverno, si farà in pullman e avremo a disposizione 30 posti al costo di **16 € a persona** (tutti da occupare per fissare questa quota!).

L'appuntamento è alle **8.30 ai parcheggi a ridosso della fermata Anagnina della metro A**; l'arrivo è previsto per le 10.30.

Il pranzo, al sacco, si svolgerà nel parco del Castello di San Martino (a circa 3 km di distanza) che dispone di aree attrezzate per i pic-nic. Ripartiremo per Roma alle 17.30 per arrivare intorno alle 19.00.

Ricordandovi che è un'ottima occasione per invitare parenti e amici, vi esortiamo a prenotarvi al più presto, per agevolare l'organizzazione e la prenotazione del pullman.

Per informazioni: 06 31054519 grupposrfdiroma@gmail.com

Maggiori informazioni le potrete leggere negli annunci pubblicati nel nostro sito web:

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

E' accaduto il mese scorso...

Meditazione all'alba di Pasqua

Quest'anno la meditazione all'alba si è tenuta contemporaneamente in riva al mare a Ostia e nella cappella di Roma. Le foto parlano da sole ...



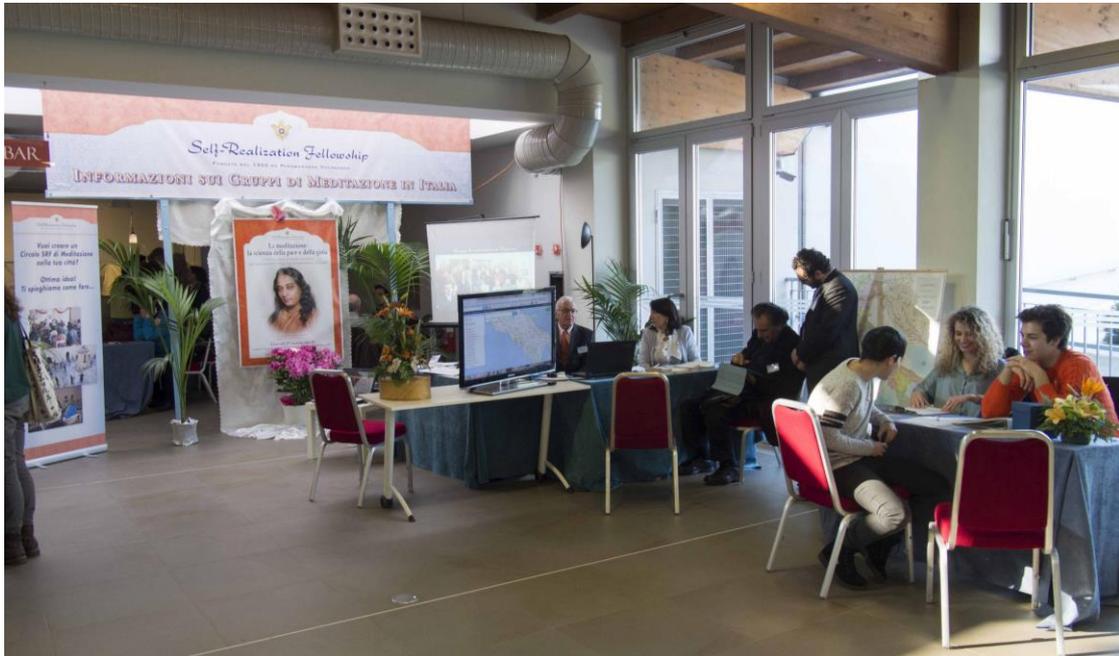
Incontro giovani a Ostia

L'incontro giovani si è rifatto allo stesso principio che seguiamo nella meditazione: cercare di rendere la pratica di ogni giorno migliore della precedente! Una piacevole meditazione, passeggiata, cena indiana e molta allegria!



Pubblichiamo volentieri...

TOUR SRF A BOLOGNA



Un evento molto speciale accaduto a fine marzo è stato il Tour dei monaci SRF a Bologna. La conferenza pubblica del giovedì sera ha visto la partecipazione di più di 700 persone e l'iscrizione di 84 nuovi studenti SRF. Bro. Jayananda, Br. Francesco e Br. Cesar hanno svolto con gioia e grande energia il loro ruolo di ambasciatori del nostro amato Maestro. Al Comitato Tour va il merito di aver organizzato ogni aspetto dell'evento con estrema professionalità.

Una bella iniziativa per la divulgazione degli insegnamenti della SRF è stata quella di offrire 'l'Autobiografia di uno Yogi' e l'audiolibro a metà prezzo. In questo modo molte persone hanno avuto modo di acquistare una o più copie con l'intento di regalarle ai loro amici e conoscenti.

Un'altra novità di questo Tour è stata l'allestimento di uno stand per promuovere la formazione di nuovi Circoli SRF in Italia. Lo scopo dello stand era duplice: dare informazioni sui Centri, Gruppi e Circoli già esistenti in Italia, ma soprattutto aiutare i devoti ad organizzarsi il più possibile per poter meditare regolarmente in gruppo anche quando si trovano in posizioni distanti da Gruppi SRF organizzati.

Come vi avevamo anticipato nel precedente notiziario, il nostro Gruppo ha avuto il piacere e l'onore, su incarico del Center Department, di lavorare per la preparazione e l'organizzazione di questo stand. Con la collaborazione dei devoti del Comitato Tour, che si sono occupati dell'allestimento, questo progetto si è potuto realizzare (il posizionamento del banner ha richiesto una certa dose di inventiva e perizia!). A loro, come ai devoti del nostro e di altri Gruppi che si sono alternati al tavolo dell'accoglienza, vanno i nostri ringraziamenti.

L'allestimento dello stand era molto attraente grazie alla presenza di un grande banner e di un'accattivante locandina che attiravano inevitabilmente l'attenzione delle persone. C'era uno schermo dove scorrevano le immagini sorridenti dei devoti SRF italiani davanti al quale si sono soffermati in molti, e poi ha suscitato grande curiosità la cartina d'Italia con le bandierine che indicavano le città dove sono presenti Circoli, Gruppi e Centri SRF.

Nel complesso la sua realizzazione ha rappresentato una bella esperienza di collaborazione e lavoro di squadra, ma l'aspetto più coinvolgente è stato quello di 'viverlo', e come riferito dai volontari, di aver accolto e ascoltato tanti devoti presenti al Tour. Lo stesso stand verrà allestito in occasione del Tour dei monaci che si terrà a Palermo nel prossimo ottobre e sicuramente sarà un'esperienza che si ripeterà nel tempo.



Per la prima volta abbiamo avuto anche uno stand dedicato ai giovani, nell'ambito del progetto di metterli in contatto, incoraggiare la creazione di nuovi Gruppi e organizzare incontri sia a livello locale che nazionale.



RITIRO SPIRITUALE A VICOVARO 13 - 14 - 15 giugno

“Abbandonare ogni tanto tutte le proprie occupazioni offre l’opportunità di riflettere sul vero significato della vita”.

Paramahansa Yogananda



I giorni del nostro ritiro all’Oasi Francescana di Vicovaro si stanno approssimando. Esprimiamo ancora una volta tutta la nostra gioia per aver avuto l’opportunità di organizzarlo, anche grazie a chi ha aderito con entusiasmo.

Tanti devoti si sono già prenotati, ma ci sono ancora posti disponibili per chi desidera partecipare. Il tema del ritiro è: *“La natura di sogno della vita”*. Desideriamo darvi alcune informazioni:

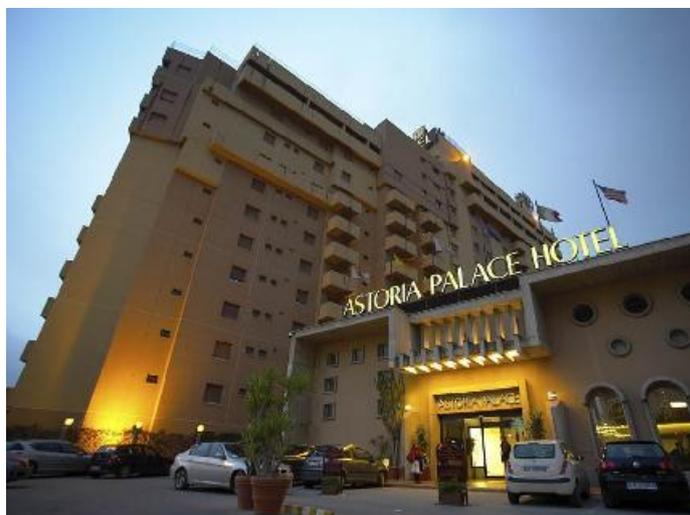
- il saldo dovrà essere versato entro sabato 25 maggio;
- per qualsiasi informazione relativa alla sistemazione nelle stanze, ai pasti (importante segnalare eventuali allergie alimentari) e alla parte economica, e per altre informazioni (programma, passaggi auto, ecc.), contattateci al n. 06-31054519 o al nostro indirizzo mail grupposrfdiroma@gmail.com

Il prossimo mese verrà distribuito ai partecipanti il programma con tutte le informazioni e le indicazioni utili.

TOUR SRF A PALERMO

Il prossimo autunno alcuni monaci della Self-Realization Fellowship verranno in Italia per incontrare i membri e gli amici della famiglia spirituale di Paramahansa Yogananda. Il programma, che include la cerimonia di iniziazione al Kriya Yoga, si svolgerà a Palermo dal 3 al 5 ottobre 2014.

Nella sala iscrizioni della cappella sono disponibili il programma e il modulo di prenotazione delle camere presso l’Astoria Palace Hotel.



L'approfondimento del mese

OSSERVARE IL SILENZIO PRIMA E DOPO I SERVIZI DEVOZIONALI (estratto dal Manuale dei Servizi)



Quando partecipano ai Servizi di Meditazione, i devoti SRF devono abituarsi ad entrare in silenzio nella cappella, perché solo un cuore e una mente calmi possono percepire la presenza di Dio. Inoltre devono anche uscire in silenzio per conservare il grado di consapevolezza della sacra Presenza che hanno raggiunto. Lungi dall'impedire l'amicizia fra i membri del Gruppo, la pratica del silenzio prima e dopo le meditazioni favorisce un'intesa più elevata che nasce sul piano della comunione con Dio.

Al termine degli altri Servizi (in particolare il Servizio di Lettura, che spesso è frequentato da ospiti e da nuovi devoti) è più che appropriata una cordiale conversazione che, comunque, deve svolgersi a bassa voce. La cosa importante in questi casi è mantenere interiormente un senso di pace evitando la sovraeccitazione, l'eccessiva confidenza o i discorsi inutili ma al tempo stesso occorre essere spontanei, amichevoli e disponibili. I devoti si renderanno allora conto che salutarsi con tranquillità e calore, prima e dopo il Servizio di Lettura favorisce l'armonia e la cordialità tra i membri del Gruppo. Il nostro Guru ha detto: *“Coloro che meditano profondamente provano un meraviglioso senso di pace interiore. Questa tranquillità dovrebbe essere mantenuta anche quando ci si trova in compagnia di altre persone. Mettete in pratica nella vita ciò che imparate durante la meditazione”*.

Le riunioni SRF devono sempre essere caratterizzate da uno spirito di amicizia divina. Gurudeva ha denominato l'associazione che ha fondato Self-Realization Fellowship, e ne ha spiegato la ragione: *“Grazie alla realizzazione del Sé nasce l'amicizia con Dio, e in Suo nome possiamo offrire ai sinceri ricercatori di tutte le religioni la nostra amicizia divina”*.

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



Per scaricare dal sito della SRF il modulo d'iscrizione e altri supporti SRF:

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=0013yYWxl3IUFCqonXX6dAfw%3D%3D>



Per rimanere aggiornati sulle attività della Yogoda Satsanga Society (SRF in India):

<http://www.ysofindia.org/news.php>



Per iscriversi alla e-Newsletter della YSS:

<http://www.ysofindia.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

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/>