

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

*- Gennaio 2015 -*



*“Scegli le abitudini che vuoi distruggere nel nuovo anno. Prendi una ferma decisione, e poi mantieni il tuo proposito. Stabilisci di dedicare più tempo a Dio; di meditare regolarmente ogni giorno e di meditare per parecchie ore una sera alla settimana, così che tu possa renderti conto del tuo progresso spirituale in Dio”.*

*Paramahansa Yogananda*

Cari amici,

il mese di dicembre appena trascorso è stato molto intenso. Il bel ritiro a Vicovaro ci ha consentito di iniziare nel migliore dei modi la nostra preparazione alla meditazione di Natale che si è svolta in Cappella domenica 21.

L'evento di spicco del nuovo anno sarà la visita dei nostri Monaci a Roma il prossimo marzo. Fervono i preparativi e chiediamo a tutti voi di sostenerci soprattutto spiritualmente.

Gennaio sarà il mese dedicato al nostro Gurudeva Paramahansa Yogananda con la Cerimonia del 5 e la lunga meditazione dell'11. Il 31 gennaio ricorderemo anche Sri Daya Mata in occasione del giorno della sua nascita e avremo anche una piacevole sorpresa...

Auguriamo a tutti voi e alle vostre famiglie un anno pieno di pace e benedizioni spirituali!

Nell'amore di Gurudeva.

Il Comitato di Coordinamento

## Servizi del mese



*“Il vero discepolo ubbidisce al suo guru implicitamente, senza riserve, perché il guru ha il dono della saggezza e della purezza”*

*Paramahansa Yogananda*

**3 sabato**      **16.00 - 17.00** Studio di gruppo *Lez. 88: “Evitare una vita meccanica o unilaterale”*  
**17.10 - 18.30** Servizio di Meditazione  
**18.40 - 19.40** Servizio di Lettura: *“Kriya Yoga: il beato sentiero che conduce a Dio”*

**5 lunedì**      **18.00 - 19.00** Meditazione libera  
**19.00 - 20.00** Cerimonia per la nascita di Paramahansa Yogananda  
**7 mercoledì**      **18.30 - 20.00** Servizio di Ispirazione e Preghiera  
**8 giovedì**      **17.00 - 20.00** Meditazione libera  
**10 sabato**      Nessun servizio  
**11 domenica**      **10.00 - 16.00** Meditazione in onore di Paramahansa Yogananda

**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. 89: “La prova della verità delle Scritture: l’esperienza diretta di Dio”*  
**17.10 - 18.30** Servizio di Meditazione  
**18.40 - 19.40** Servizio di Lettura: *“Il potere per illuminare il vostro cammino”*

**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. 90: “Vincere la paura della morte”*  
**17.10 - 18.30** Servizio di Meditazione  
**18.40 - 19.40** Servizio di Lettura: *“I tre tipi di paradiso”*  
**25 domenica**      **07.00 - 07.30** Esercizi di ricarica liberi  
**07.30 - 13.00** Servizio di Meditazione

**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. 91: “Che cos’è l’ego”*  
**17.10 - 18.30** Servizio di Meditazione dedicato a Sri Daya Mata  
**18.40 - 19.40** Servizio di Lettura: *“Leggi essenziali per la salute”*

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 19.40. Per maggiori informazioni consultate il [sito web](#).

## Prossimi appuntamenti speciali

### Febbraio

15 domenica Riunione generale del Gruppo per le elezioni

### Marzo

7 sabato Cerimonia per il mahasamadhi di Paramahansa Yogananda

9 lunedì Cerimonia per il mahasamadhi di Swami Sri Yukteswar

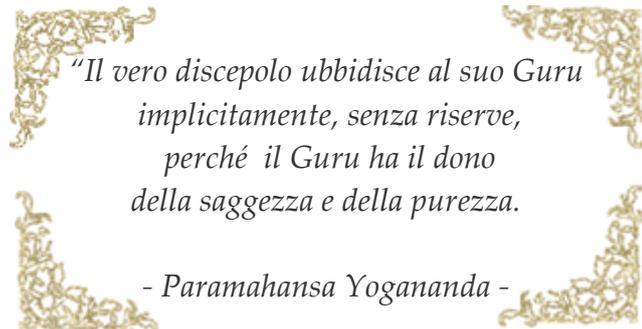
## Appuntamenti speciali di gennaio



### Cerimonia per la nascita di Paramahansa Yogananda

ore 18.00 – 19.00 Meditazione libera

ore 19.00 – 20.00 Cerimonia



Il prossimo 5 gennaio ricorre l'anniversario della nascita di Paramahansa Yogananda, che celebriamo con una cerimonia in suo onore. Porteremo un fiore e un'offerta che deporremo ai piedi dell'altare durante il rito delle offerte.

### Meditazione in onore di Paramahansa Yogananda

Domenica 11 gennaio dedicheremo al nostro Gurudeva una lunga meditazione di sei ore. Durante la prima parte mediteremo per periodi di durata crescente, intervallati da canti e brevi letture di ispirazione. Nella seconda parte mediteremo per periodi più brevi; i canti saranno più lunghi e gioiosi. E' importante arrivare entro le ore 10.00 perché non sarà possibile entrare a meditazione iniziata.

Per maggiori informazioni consultate i seguenti link:

[http://www.yogananda-roma.org/scripts/news\\_attachment?id=98](http://www.yogananda-roma.org/scripts/news_attachment?id=98)

[http://www.yogananda-roma.org/scripts/news\\_attachment?id=100](http://www.yogananda-roma.org/scripts/news_attachment?id=100)



## Servizio di Meditazione dedicato a Sri Daya Mata

sabato 31 gennaio

Per ricordare il compleanno di Sri Daya Mata, le dedicheremo il Servizio di Meditazione di sabato 31 gennaio. Alle ore 20.00 avremo il piacere di proiettare in cappella il video di un satsanga di Bro. Anandamoy intitolato *'L'aspetto materno di Dio'*, con traduzione in italiano. La fellowship si concluderà con una cena leggera organizzata dal comitato incontri sociali.

E' accaduto il mese scorso...

## IL NOSTRO NATALE



Dal 6 all'8 dicembre si è svolto a Vicovaro un ritiro spirituale incentrato sul tema dell'*introspezione*. È stato l'occasione per iniziare la preparazione al Natale.



Ne diamo un resoconto attraverso la testimonianza di un devoto:

*“Mi ha accolto un luogo intriso di Spiritualità (i monaci che hanno vissuto nel convento devono aver certamente lasciato un bel poco della loro energia spirituale). Più trascorrevano i minuti e le ore e più qualcosa mi avvolgeva e mi penetrava nel corpo e nell'anima coinvolgendomi sempre più emotivamente e spiritualmente. Al mio ritorno a chi mi ha chiesto "come è andata" ho risposto che quello che ho vissuto non può essere raccontato perché è come se volessi capire cosa ha provato l'astronauta italiana al ritorno dal suo indescrivibile viaggio dal semplice racconto verbale che si forzerebbe di fare!!!!*

*Il nostro Guru e la Divina Madre mi hanno voluto, immeritadamente, fare con anticipo un dono per il Santo Natale e voi siete stati il Suo tramite per realizzarlo in maniera egregia e perfetta. Sono rientrato a casa ebbro di una felicità, pace interiore e serenità ma soprattutto con una visione ben lucida di quella che sarà da oggi la mia vita.*

*Grazie per l'impegno e l'amore che prodigate organizzando queste iniziative di cui beneficiamo anche noi: organizzazione perfetta (servizi, letture, canti si susseguivano con un crescendo ed un coinvolgimento che per me hanno toccato l'acme domenica ed il tutto con una sincronia e sintonia fra tutti voi del gruppo di Roma). Nella mia mente e nel mio cuore vi ho visti come le lucide e vibranti canne di un organo che, vicine tra loro e pur di dimensioni diverse ma necessarie tutte all'effetto finale delle note da far vibrare, avete deliziato di una musica spirituale le nostre menti ma soprattutto i nostri cuori. In Divina Amicizia. Jai Guru”.*





Domenica 21 ha segnato uno degli appuntamenti più importanti dell'anno: la meditazione di Natale di otto ore, la nostra celebrazione del Natale.

E' stata la prima che si è svolta nella nostra nuova sede. I minuti e le ore sono trascorsi davvero velocemente in un'atmosfera di profondo ed intenso silenzio. La maggior parte dei devoti ha partecipato all'intera meditazione. Al termine, tanti volti radiosi e tante manifestazioni di amicizia.

La consueta **FESTA DI NATALE** si è svolta con grande semplicità, contraddistinta dall'attesa del dono del Guru.



## Progetto di solidarietà



La settimana prima di Natale un piccolo gruppo di devoti è andato presso l'associazione *Peter Pan* e ha consegnato i numerosi doni che molti di noi hanno portato in Cappella.

Abbiamo anche donato alla biblioteca una copia dell'*Autobiografia di uno Yogi* e alcune copie del libretto *L'arte di educare i figli*.

Abbiamo inoltre regalato a ciascun bambino ospitato nella struttura *Due rane in difficoltà*, la bella e incoraggiante favola che il Maestro amava tanto raccontare. Le offerte raccolte sono state sufficienti a coprire l'intero costo dei libri.

I responsabili e gli amministrativi dell'associazione *Peter Pan* ci hanno accolto con molto calore e ci hanno espresso la loro gratitudine. Ci siamo ripromessi di restare in contatto per tenerci informati delle reciproche iniziative.



## Riunione degli Young Adults

In occasione delle feste di Natale, gli Young Adults si sono riuniti il 22 dicembre, ospiti graditi di casa Santangelo. Puntualità a parte, la serata è iniziata con un servizio speciale condotto dalla 'young adult per eccellenza' Marcella, alternato da brevi periodi di meditazione e canti natalizi.



A seguire, una deliziosa cena a base di pietanze vegetariane accompagnata dai tanto attesi sketch e imitazioni da parte del consolidato trio Corso-Macchiagodena-Alhusaini.



Una serata sicuramente da ripetere!

## Vi informiamo che.....

### Variazione degli orari del sabato

Molti devoti ci hanno richiesto di aumentare la durata del Servizio di Meditazione del sabato. Abbiamo trovato una soluzione che ci auguriamo vada incontro alle esigenze di tutti.

Dal prossimo 3 gennaio 2015 il Servizio di Meditazione si svolgerà dalle 17.10 alle 18.30 e quindi durerà 15 minuti in più rispetto a quello attuale. Nel programma del sabato la modifica comporterà solo un lieve posticipo del Servizio di Lettura.

Ecco la nuova scaletta del sabato:

<b>16.00 – 17.00</b>	<b>Studio di Gruppo</b>
<b>17.10 – 18.30</b>	<b>Servizio di Meditazione</b>
<b>18.40 – 19.40</b>	<b>Servizio di Lettura</b>
<b>19.40 – 20.00</b>	<b>Accoglienza e Esposizione</b>

### Tour SRF 2015

Vi ricordiamo che dal 12 al 15 marzo 2015 tre monaci della Self-Realization Fellowship, Bro. Sevananda, Bro. Sattvananda e Br. Cesar, saranno nella nostra città per incontrare membri e amici della famiglia spirituale di Paramahansa Yogananda.

Gli incontri si terranno presso l'edificio 1 dello Sheraton Golf e si apriranno giovedì 12 alle ore 17.00 con un Servizio di Meditazione a cui seguirà alle ore 21.00 la conferenza pubblica dal titolo **'Meditazione yoga: risvegliare la forza interiore'**. Questo evento verrà ampiamente pubblicizzato nei giorni precedenti, ma per esperienza sappiamo che la migliore forma di pubblicità è il 'passaparola'. Quindi, invitiamo a partecipare altri nostri amici, così daremo loro la possibilità di conoscere gli insegnamenti del nostro Maestro.

Potremo trovare tutte le informazioni sul sito <http://www.tour-srf-italia.it/tour/>

Per leggere l'ultimo notiziario del tour cliccare direttamente su:

<http://www.tour-srf-italia.it/tour/sites/default/files/Dicembre%202014>

Coloro che non ricevono messaggi in posta elettronica e/o non hanno possibilità di collegarsi in rete, potranno trovare tutte le notizie in Cappella. Si possono ricevere informazioni anche telefonando allo 06 31054519.

Vi informiamo che durante le giornate del tour sarà possibile usufruire dei pasti alla tariffa di € 20,00 concordata proprio per il nostro evento. Coloro che sono interessati dovranno effettuare la prenotazione entro il 18 febbraio in Cappella, il mercoledì dalle ore 18.00 alle 18.30 e il sabato dalle ore 19.40 alle 20.00.

