

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

- Luglio 2015 -



“Voglio vedervi tutti così ebbri dell’amore di Dio, giorno e notte, da pensare soltanto a Lui, e voglio vedervi offrire questo amore a tutti coloro che incontrate”.

Paramahansa Yogananda

Cari amici,

il mese appena trascorso è stato davvero denso di attività, che ci hanno offerto altrettante opportunità di condividere gli insegnamenti del Guru. Non sappiamo dire quale evento sia stato più importante!

Altrettanto importante è stata l’offerta di aiuto da parte di alcuni devoti che da poche settimane frequentano i nostri Servizi. Come potete ben immaginare, le numerose attività del Gruppo richiedono molto impegno e il servizio offerto con spontaneità e generosità è davvero prezioso, grazie a tutti!

Il mese di luglio sarà caratterizzato dalla cerimonia in onore del Mahavatar Babaji, che terremo sabato 25, a cui farà seguito la nostra festa estiva che è ormai entrata nella tradizione: l’India Night.

Venerdì 31 ci uniremo spiritualmente ai devoti indiani per celebrare il giorno del Guru, il Guru Purnima.

Vi informiamo che lo Studio di Gruppo delle Lezioni è sospeso per la pausa estiva, ma sabato 18 luglio si terrà un incontro extra , aperto a tutti, anche ai non iscritti, nel consueto orario (16.00-17.00).

Lo Studio di Gruppo riprenderà sabato 19 settembre.

Buona lettura!

Jai Guru!

Il Comitato di Coordinamento

Servizi del mese



“Vivi solo nel presente, non nel futuro. Fai del tuo meglio oggi; non aspettare il domani”.

Paramahansa Yogananda

1 mercoledì 18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
2 giovedì 17.00 - 20.00 Meditazione libera
4 sabato 17.10 - 18.30 Servizio di Meditazione
18.40 - 19.40 Servizio di Lettura: *“Metodi yoga per dimostrare la reincarnazione”*

8 mercoledì 18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
9 giovedì 17.00 - 20.00 Meditazione libera
11 sabato 17.10 - 18.30 Servizio di Meditazione
18.40 - 19.40 Servizio di Lettura: *“I passi che conducono a Dio”*
12 domenica 16.30 - 17.00 Esercizi di ricarica guidati
17.00 - 20.00 Servizio di Meditazione guidata
(possibilità di ingresso anche alle 18.00 e alle 19.00)

15 mercoledì 18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
16 giovedì 17.00 - 20.00 Meditazione libera
18 sabato 16.00 - 17.00 Studio di gruppo speciale aperto a tutti
17.10 - 18.30 Servizio di Meditazione
18.40 - 19.40 Servizio di Lettura: *“Un avatar immortale”*

22 mercoledì 18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
23 giovedì 17.00 - 20.00 Meditazione libera
25 sabato 18.00 - 19.00 Meditazione libera
19.00 - 20.00 Cerimonia in onore del Mahavatar Babaji
A seguire India Night
31 venerdì 18.30 - 20.00 Guru Purnima

Lo Studio di gruppo delle lezioni SRF non si terrà, riprenderà il 19 settembre.

Nel mese di agosto non si terranno i consueti servizi settimanali.

La sede riaprirà sabato 5 settembre con la cerimonia in onore di Sri Krishna.

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

Agosto

21 venerdì Meditazione di 2 ore in concomitanza Iniziazione Kriya a Los Angeles

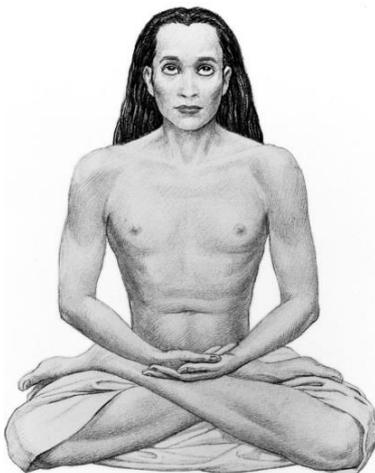
Settembre

5 sabato Cerimonia in onore di Sri Krishna - Janmashtami
11 ven./13 dom. Yogafestival
19 sabato Servizio di Lettura dedicato alla Giornata mondiale per la Pace per i nuovi iscritti
26 sabato Cerimonia per il mahasamadhi di Lahiri Mahasaya
30 mercoledì Cerimonia per la nascita di Lahiri Mahasaya

Appuntamenti speciali di luglio

Studio di gruppo speciale

Sabato 18 luglio dalle ore 16.00 alle 17.00 si terrà uno speciale Studio di Gruppo delle Lezioni SRF, aperto a tutti anche ai non iscritti. Leggeremo dagli scritti di Paramahansa Yogananda e in particolare poesie tratte dalle Lezioni.



Cerimonia in onore del Mahavatar Babaji

Sabato 25 luglio, ore 19.00 – 20.00

"Ogni volta che un devoto pronuncia con reverenza il nome di Babaji, attira su di sé un'istantanea benedizione spirituale".

Lahiri Mahasaya

Porteremo un fiore e un'offerta che deporremo ai piedi dell'altare, davanti al ritratto del grande Avatar. La Cerimonia sarà preceduta da un'ora di meditazione libera.

India Night



Come è ormai tradizione la nostra festa estiva prima della pausa di agosto sarà un'India Night. Quest'anno si terrà sabato 25 luglio, subito dopo la cerimonia per il Mahavatar Babaji. Avremo modo di gustare una cena a base di pietanze indiane e Paola ci allieterà con il suo spettacolo di danza che quest'anno prevederà una piacevole sorpresa ... Vi aspettiamo tutti, insieme ai vostri familiari ed amici!

Guru Purnima

Il Guru Purnima è una celebrazione indiana durante la quale i devoti esprimono gratitudine al loro Maestro. Quest'anno ricorre il 31 luglio ed anche noi ci uniremo a tanti amici della SRF dedicando al nostro Guru uno speciale Servizio dalle ore 18.30 alle 20.00.



"Sappi questo: se ti abbandoni al guru, se interroghi il guru e la tua percezione interiore, se servi il guru, i saggi che hanno realizzato la verità ti insegneranno la saggezza. Imparando a comprendere la saggezza da un guru non cadrai mai più nell'illusione".

Bhagavad Gita

E' successo il mese scorso...

Scuola domenicale per bambini



Domenica 7 giugno si è tenuto il primo incontro della Scuola Domenicale per bambini, di età compresa tra i 7 e i 12 anni. Ecco il resoconto delle insegnanti, Marcella ed Egiziana:



“Grazie agli spazi della nuova sede, abbiamo potuto accogliere i bambini nella sala di ingresso dove si è svolta la prima lezione che ha previsto anche una piccola lezione di hatha yoga, mentre in contemporanea i genitori e gli accompagnatori si sono riuniti nella sala grande per una meditazione libera insieme agli altri devoti del gruppo che erano stati invitati a partecipare. Così, quando alla fine il gruppetto dei bambini è stato fatto entrare in sala

meditazione, 'i grandi' stavano già meditando da quasi due ore. I bimbi hanno subito percepito la differenza tra l'ambiente amichevole ed informale in cui si è svolta la prima parte della lezione e la pace della cappella dove “le chiacchiere” cessano per lasciare spazio alla silenziosa voce interiore. Al contempo i grandi che già meditavano hanno sicuramente beneficiato dell'ingresso in sala di questo gruppo di bambini composti e silenziosi che hanno rinforzato l'ambiente con le loro vibrazioni piene di entusiasmante vitalità.

I piccoli si sono posizionati in circolo per terra in prima fila davanti ai ritratti dei Maestri dove è cominciata una breve meditazione guidata di circa 15 minuti con tanto di kirtan accompagnato dall'allegro scampanello dei bambini. L'esperienza è stata molto emozionante per tutti!



Ci auguriamo che grazie alle benedizioni di Dio e dei Maestri siamo riusciti a dare ai piccoli un assaggio positivo di quanto i loro genitori sperimentino seguendo gli insegnamenti del nostro amato Guru". Il prossimo appuntamento della Scuola Domenicale è fissato per domenica 6 settembre.

Ritiro di Vicovaro

Quest'anno il ritiro estivo è stato ricco di iniziative e sempre più carico di spiritualità. In questi due giorni insieme a tanti amici ci siamo ricaricati di pace e di amore divini.



Grazie al bel tempo abbiamo potuto fare la suggestiva processione notturna alla grotta di Babaji, che ha previsto intensi periodi di meditazione e canti.

E a conclusione il bel video di Sri Daya Mata sempre molto ispirante sul tema di come accogliere tutti con Amore. Ora non ci resta che aspettare il prossimo ritiro di dicembre dal 4 al 6.



Celebrazione della Giornata Internazionale dello Yoga presso la FAO di Roma

Venerdì 19 giugno alle ore 12, presso l'Iran Room della FAO a Roma, alla presenza di circa 150 persone si è celebrata la prima Giornata Internazionale dello Yoga.

Il Gruppo di meditazione della SRF di Roma è stato invitato a intervenire sul tema dei benefici dello yoga. Consultata la Casa Madre abbiamo chiamato a rappresentarci Aldo Filippini, devoto Kriyaban del nostro Gruppo, che ha una perfetta competenza della lingua inglese e ha aderito alla nostra richiesta con grande disponibilità e spirito di servizio.

L'evento è iniziato con una breve ma suggestiva "cerimonia della luce". I rappresentanti della FAO e l'Ambasciatore dell'India in Italia hanno acceso delle piccole fiammelle che hanno formato un'unica lampada simboleggiante lo yoga, la via che porta l'uomo dal buio alla luce.

Ha aperto i lavori una dirigente della FAO che con poche ma efficaci parole, ha sottolineato come lo yoga sia uno strumento essenziale per entrare in contatto con la propria anima e per far sì che quest'ultima si manifesti attraverso la mente e il corpo.

È seguito l'intervento dell'Ambasciatore dell'India S.E. Basant K. Gupta che ha ricordato come la radice della parola yoga voglia dire unione, armonizzazione di corpo, mente e spirito, ma anche del mondo interiore con quello esteriore. L'intervento dell'Ambasciatore, di grande spessore spirituale, ha incluso la descrizione del sentiero degli otto passi di Patanjali, mettendo in evidenza le analogie tra yama e niyama da una parte, e i dieci comandamenti della religione cristiana, dall'altra.



Il capo del servizio medico della FAO si è soffermato sugli effetti benefici dello yoga e della meditazione in campo clinico; ha sottolineato in particolare come lo yoga consenta di riequilibrare e armonizzare il corpo, recuperare e attingere alla propria forza interiore e sopportare il dolore.

E' stato quindi il turno di Aldo Filippini, che ha letto alcuni brani tratti dagli scritti di Paramahansa Yogananda che illustrano i principi fondamentali dello yoga, il suo ruolo nel processo di inversione del flusso dell'energia e della coscienza dall'esterno all'interno, la sua funzione benefica per l'armonia fisica e l'equilibrio mentale.



Aldo ha poi sottolineato l'importanza di portare la pratica degli insegnamenti del nostro Guru nella vita quotidiana. Ha infine condotto una breve meditazione guidata che è stata molto partecipata da tutti i presenti. Ci piace concludere con l'ultima citazione dalle parole del nostro Maestro:

“Nel mondo materiale, ogni successo si riconosce dalle sue conseguenze tangibili, sebbene si tratti spesso di risultati di breve durata. Invece sul sentiero spirituale ogni risultato, essendo principalmente di natura psicologica, è intangibile, e tuttavia è reale, e procura benefici permanenti. I risultati spirituali consistono inizialmente in sottili trasformazioni interiori della coscienza, e vanno valutati in base al loro potere di favorire uno stato di pace”.



Sono seguiti altri due interventi, il primo di un insegnante di Ashtanga yoga, una forma di hatha yoga, che, insieme a quattro suoi allievi, ha dato una dimostrazione pratica di alcuni asana e il secondo di una rappresentante del movimento Brahma Kumaris che ha proposto una breve meditazione.

L'impressione generale ricavata da questo evento è stata quella di una grande partecipazione e condivisione dell'importanza dello yoga. Da parte sia della dirigenza FAO sia dell'Ambasciata dell'India era evidente il valore attribuito alla celebrazione di questa filosofia e disciplina di vita.

Giornata Internazionale dello Yoga al Nazionale Spazio Eventi

Sabato 20 giugno il Gruppo di Meditazione di Roma ha celebrato la Giornata Internazionale dello Yoga, con un evento presso il Nazionale Spazio Eventi di Via Palermo.



Il programma dell'incontro, introdotto in modo molto piacevole da Renzo, ha compreso un canto devozionale, presentato da Marcella ed eseguito dal Gruppo kirtan, che ha coinvolto tutti i presenti nel gioioso inno "Natura e Spirito", una meditazione guidata, intensa e partecipata, che è stata condotta da Gianni, e un bel video sulla vita e l'opera di Paramahansa Yogananda, molto apprezzato.

Ospite d'onore della serata è stato l'Ambasciatore dell'India S.E. Basant K. Gupta, che ha tenuto una breve conferenza sul significato dello yoga, al termine della quale ha coinvolto il pubblico, invitandolo a porgli delle domande. L'Ambasciatore ha avuto parole di grande apprezzamento per la Self-Realization Fellowship, e ha ricordato il suo incontro con i monaci avvenuto nel marzo scorso. Da studioso delle scritture induiste, ha dichiarato che dopo aver letto il libro del Maestro "God talks with Arjuna" ha capito che aveva ancora molto da imparare sulla Bhagavad Gita!



Nonostante le avverse condizioni atmosferiche e il blocco del traffico causato da due grandi manifestazioni di piazza, la partecipazione è stata piuttosto ampia.

Ecco alcuni messaggi che abbiamo ricevuto dai partecipanti:

"Programma bellissimo, intenso e scorrevole. Tutti molto bravi, ... compreso l'Ambasciatore!"

"Bellissima l'esecuzione del kirtan, e la meditazione proposta è stata così coinvolgente che sarebbe potuta durare molto più a lungo ..."

**Giornata Internazionale dello Yoga:
incontri di meditazione a Palestrina e a Roma**



Domenica 21 giugno sempre in occasione della Giornata Internazionale dello Yoga siamo stati ospitati dal Circolo di Meditazione di Palestrina per un Servizio di Meditazione di tre ore, al termine del quale abbiamo trascorso momenti di divina amicizia.

La stessa mattina presso la sede di Roma alcuni devoti si sono riuniti per un incontro di meditazione di sei ore.

**Introduzione agli insegnamenti di Paramahansa Yogananda
presso la sede del Gruppo**

Sabato 27 abbiamo organizzato nella nostra sede un incontro speciale rivolto principalmente ai “nuovi”, cioè ai simpatizzanti e agli amici della SRF desiderosi di conoscere gli insegnamenti del Maestro e le attività del nostro gruppo. Carlo ha esposto un’esauriente presentazione delle attività del Gruppo e ha letto dei brani tratti dagli scritti di Paramahansa Yogananda, in cui si delineano i concetti fondamentali dello yoga, Carla ha poi condotto due bei canti nello stile del kirtan a cui sono seguiti un video di introduzione ai principi di base della meditazione e un periodo di meditazione guidata.

Al termine abbiamo offerto un rinfresco che ci ha dato modo di intrattenerci con le numerose persone intervenute. Abbiamo ricevuto molte manifestazioni di apprezzamento; alcuni hanno fatto richiesta delle tecniche di meditazione.

Pubblichiamo volentieri...

**Primo raduno nazionale dei giovani
Erice 5 – 7 giugno**



Lungamente atteso, il primo raduno nazionale dei giovani si è finalmente tenuto nella gradevolissima località di Erice, paese che offre un'architettura interessante e un fantastico panorama dalla collina in cui sorge. Le attività hanno incluso meditazioni, visite ai dintorni, deliziosi spuntini, kirtan e allegria.

Per concludere siamo stati ospiti del Gruppo di meditazione di Trapani, che dopo il servizio ci ha offerto un eccellente pranzo secondo la tradizione siciliana, intrattenuto con racconti interessanti e divertenti della storia del Gruppo.

Oltre ad essere occasione di allegria e divertimento, questi raduni hanno una motivazione più profonda: offrire l'opportunità di creare nuove amicizie e approfondire le esistenti, ispirarci reciprocamente, praticare e comprendere meglio gli ideali del percorso spirituale nell'importante area della vita che sono le relazioni interpersonali.







Un grande ringraziamento a tutti coloro che hanno lavorato per realizzare questo evento, al delizioso gruppo di Trapani per le loro premurose attenzioni, e a chi ha infuso vita a questo incontro con la propria presenza!



Notizie dai siti web della SRF e YSS

[Sito ufficiale della Self-Realization Fellowship](#)

[Iscrizione alla Newsletter SRF](#)

[Programma dei ritiri SRF nel mondo](#)

[Modulo di iscrizione alle Lezioni SRF e materiale informativo](#)

[Sito ufficiale della Yogoda Satsanga Society \(SRF in India\)](#)

[Iscrizione alla Newsletter YSS](#)

[Sito ufficiale del Gruppo di Meditazione di Roma](#)



“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”.

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