

*Notiziario del Centro di Meditazione di Roma  
della Self-Realization Fellowship  
ottobre, novembre e dicembre 2016*



*“Sono volati via i vecchi tempi, quando vivevo per me e per ciò che era mio. Nella nuova luce che si è appena accesa vedo quello che è giusto: vivere per Te e per ciò che è tuo”*

PARAMAHANSA YOGANANDA

Cari amici,

come avrete modo di leggere, il nostro Centro è sempre una fucina di attività. Continuano con successo gli incontri informali di lunga meditazione, come pure lo Studio di gruppo settimanale delle Lezioni di Yogananda, attività che dimostrano entrambe quanto sia sentita l'esigenza di tanti devoti di approfondire il proprio percorso spirituale. Inoltre sembra proprio che due ritiri annuali residenziali non ci bastino più, e perciò, in aggiunta alla giornata di ritiro del marzo scorso, ne stiamo organizzando un'altra per domenica 23 ottobre.

A novembre è prevista la nostra riunione generale e in dicembre il programma natalizio comprende il ritiro a Vicovaro, due incontri di lunga meditazione e la tanto attesa meditazione di Natale di tutto il giorno.

Inoltre, notizia che ci riempie il cuore di gioia, i nostri giovani hanno iniziato a tenere i propri Servizi al Centro.

Nel frattempo stanno sorgendo molti gruppi di meditazione, e non solo nella nostra regione, grazie all'impegno di un numero sempre crescente di devoti del Centro SRF di Roma.

Buona lettura!

In amicizia divina

Il Comitato di Coordinamento

## Appuntamenti speciali dei prossimi tre mesi

### Ottobre

- 23 domenica** Ritiro Spirituale di un giorno  
**29 sabato** Incontro culturale con visita guidata

### Novembre

- 2 mercoledì** Diwali  
**9 mercoledì** Servizio per i cari scomparsi  
**20 domenica** Riunione Generale

### Dicembre

- 2 ven. – 4 dom.** Ritiro Spirituale a Vicovaro  
**11 domenica** Meditazione di 4 ore (non guidata) in preparazione del Natale  
**18 domenica** Meditazione di Natale  
**23 venerdì** Meditazione in concomitanza con la Meditazione di Natale alla Casa Madre  
**26 lunedì** Festa di Natale  
**31 sabato** Meditazione di Fine Anno

I Servizi del mese sono inseriti nella pagina del nostro sito web

*“Programma degli incontri del mese”:*

<https://www.yogananda-roma.org/pages/servizi-attivita/Incontri-mese>

## Appuntamenti importanti di ottobre

### RITIRO SPIRITUALE

**Domenica 23 ottobre ore 10.00 – 16.30**

**Riservato agli iscritti**



Domenica 23 ottobre è stata organizzata nel nostro Centro di Meditazione una giornata di ritiro. Questo incontro sostituirà la consueta lunga meditazione della quarta domenica del mese. Il tema su cui sarà incentrato il programma è: *La tecnica spirituale degli Esercizi di ricarica SRF*. Abbiamo scelto questo tema per celebrare il centenario della loro istituzione.

Paramahansa Yogananda ci dice: “Nel 1916 ho scoperto i princìpi su cui si basano gli Esercizi di ricarica. Ho inserito la serie completa degli Esercizi, la cui esecuzione favorisce il benessere completo dell’organismo, nel programma della mia scuola Yogoda Satsanga Society di Ranchi, in India. Tutti gli allievi della Self-Realization Fellowship dovrebbero eseguire regolarmente gli Esercizi mattina e sera, quale parte della loro regolare routine spirituale. Lo scopo principale degli Esercizi consiste nel ricaricare la batteria corporea con l’energia cosmica per vivificare il corpo, rafforzare i muscoli e purificare il sangue. Non si tratta di comuni esercizi fisici, ma di una tecnica spirituale, una forma di *pranayama* o controllo dell’energia vitale”.

Il programma del ritiro prevede periodi di meditazione e canti, lo Studio di gruppo degli Esercizi di ricarica e la proiezione del video “*In His presence*” di Sri Mrinalini Mata. Abbiamo avuto modo di vedere la prima parte di questo video durante il ritiro estivo all’Oasi francescana di Vicovaro; nella seconda parte ascolteremo il racconto dell’estasi vissuta nel 1948 da Yoganandaji, durante la quale entrò in comunione con la Madre Divina per una notte intera. Per tutta la durata del ritiro, compreso l’intervallo per il pranzo, verrà osservata la regola del silenzio.

## INCONTRO CULTURALE CON VISITA GUIDATA

Sabato 29 ottobre 2016

Sabato 29 ottobre è previsto un incontro culturale per la gioia degli estimatori delle bellezze artistico-archeologiche. Visiteremo una delle affascinanti testimonianze del passato di Roma: il complesso monumentale di Sant'Agnese fuori le Mura situato sulla via Nomentana. Ci incontreremo tra le 9,15 e le 9,30 davanti alla chiesa di S. Agnese, via Nomentana, 349, naturalmente con noi ci sarà, preziosa e insostituibile guida, il nostro amico Nello! La visita ci porterà ad esplorare questo complesso monumentale che riunisce un ampio insieme di edifici cristiani di origine assai antica:

- 1) La chiesa di Sant' Agnese fuori le Mura, uno degli esempi più integri ed insigni di antica basilica cristiana



- 2) Il Mausoleo di Santa Costanza



- 3) La Basilica costantiniana (IV secolo d.C.), di cui oggi restano i ruderi con possenti mura



Vi aspettiamo numerosi per godere insieme di questa piccola vacanza che ci porterà indietro nella nostra storia e ci farà assaporare l'essenza del mondo antico.

## Appuntamenti importanti di novembre

### DIWALI

#### *La festa delle luci*

**MERCOLEDÌ 2 NOVEMBRE**

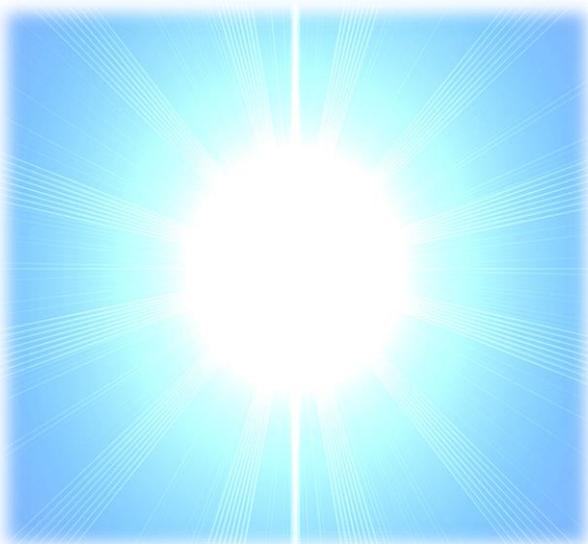


Il Servizio di Ispirazione e preghiera di mercoledì 2 novembre sarà dedicato al Diwali, la festa delle luci, una delle più antiche ed importanti per tutta l'India. Vi si ricorda il ritorno di Rama, manifestazione di Vishnu, da un esilio durato 14 anni.

È una festa di amore, gioia e riconciliazione, simbolo del vittorioso ritorno della luce spirituale nella casa corporea dopo la sconfitta delle cattive tendenze, e viene celebrata dai devoti accendendo numerose luci colorate. Per l'occasione la Cappella sarà illuminata e decorata in maniera speciale.

### SERVIZIO DEDICATO AI NOSTRI CARI SCOMPARI

**MERCOLEDÌ 9 NOVEMBRE**



*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".  
Paramahansa Yogananda*

Questo Servizio è dedicato a tutte le persone care che ci hanno lasciato: parenti, amici e devoti. Prevede una prima parte, che terminerà alle 19.15 con la tecnica di guarigione, ed una seconda parte dedicata alla meditazione che terminerà, come di consueto, alle 20.00.

*Entrambi i Servizi sono aperti a tutti e sono benvenuti familiari e amici.*

## RIUNIONE GENERALE

**Domenica 20 novembre, 17.45 – 19.45**

*Riservata agli iscritti*

Domenica 20 novembre ci incontreremo presso la nostra sede per la consueta riunione generale, durante la quale, oltre alle indicazioni per la formazione delle liste dei candidati per le varie cariche elettive, parleremo delle attività e dei progetti riguardanti il nostro Centro. Ci auguriamo di essere in tanti, ciascuno potrà offrire il proprio contributo con idee, osservazioni e proposte. Le riunioni sono momenti importanti nella vita del Centro: in esse abbiamo l'opportunità per un arricchimento reciproco e possiamo mettere in pratica le capacità di ascolto e di relazione rinsaldando la nostra divina amicizia.

La riunione inizierà alle 17.45 e terminerà alle 19.45. Sarà preceduta da un'ora di meditazione e si concluderà con una allegra fellowship in pizzeria. In seguito daremo maggiori dettagli, sia sugli argomenti che verranno trattati, sia per quanto riguarda il locale in cui concluderemo la serata.

### Appuntamenti importanti di dicembre

#### RITIRO SPIRITUALE

**Oasi francescana di Vicovaro**

**venerdì 2 – domenica 4 dicembre**

Il ritiro invernale di tre giorni, **riservato agli iscritti**, si svolgerà il primo weekend di dicembre. Poiché in quei giorni inizierà la stagione natalizia, nel programma del ritiro sarà prevista una lunga meditazione che ci aiuterà non solo a prepararci per la meditazione Natalizia di un giorno intero, ma anche a percepire in misura maggiore le benedizioni di Gesù e dei Guru durante questo sacro periodo.



Le prenotazioni per partecipare al ritiro potranno effettuarsi presso in nostro Centro di Meditazione. Per informazioni contattare il numero 06 31954519.



*PROGRAMMA NATALIZIO*  
*2016*

da venerdì 2 dicembre a domenica 4 dicembre

**Ritiro spirituale a Vicovaro**

domenica 11 dicembre

**Meditazione in preparazione del Natale**

domenica 18 dicembre

**Meditazione di Natale**

venerdì 23 dicembre

**Meditazione in sintonia con la celebrazione  
del Natale spirituale alla Casa Madre**

lunedì 26 dicembre

**Festa di Natale**

sabato 31 dicembre

**Meditazione di Fine Anno**

## PROGETTO SOLIDARIETÀ PER IL NATALE

Quest'anno, nell'ambito di questo progetto, abbiamo pensato di organizzare degli incontri di meditazione a casa di devoti che per varie ragioni, soprattutto di salute, non possono frequentare i Servizi.

In prossimità del Natale, capitanati dai nostri giovani, con armonium e altarino sotto braccio, andremo a condividere momenti di pace e di gioia con chi è in difficoltà. In aggiunta individueremo anche una struttura che assiste persone povere e raccoglieremo per loro beni di cui avranno bisogno. In seguito vi daremo maggiori informazioni.



**E' successo nei mesi scorsi ...**

### **BRO. SARALANANDA E BRO. TYAGANANDA A ROMA**

Tutto potevamo aspettarci, ma che due amici dalla Casa Madre venissero a Roma, nel mese di luglio, proprio no. I due monaci avevano dei compiti importanti e urgenti da svolgere nella nostra città, così noi abbiamo avuto la fortuna e la gioia di averli al nostro Centro per due Servizi settimanali, mercoledì 13 e sabato 16. Bro. Tyagananda ha tenuto entrambi i Servizi e come sempre, con le sue parole ricche di tanta esperienza, ha coinvolto i molti devoti presenti.



La cena del sabato si è svolta, come di consueto, in allegria. Bro. Saralananda, con il providenziale aiuto dei 'volontari' traduttori, ha raccontato vari aneddoti, con la sua spontanea amabilità e Bro. Tyagananda è stato festeggiato per aver preso i voti monastici finali lo scorso maggio.



Ci auguriamo che questo genere di sorprese si ripetano spesso!

## INDIA NIGHT

L'India Night è un incontro sociale molto atteso e partecipato dai devoti del nostro Centro! Ormai da diversi anni è diventata una tradizione onorare simbolicamente il paese che ha dato i natali al nostro Maestro con una festa, così come avviene nei templi SRF in California. Domenica 24 luglio la nostra sede ha accolto molti devoti romani, ma anche amici del Gruppo di Napoli! La serata è iniziata con un periodo di meditazione intervallato da un kirtan, durante il quale abbiamo cantato accompagnati da alcuni strumenti indiani. Dopo la preghiera di chiusura abbiamo intonato il bellissimo canto *"Io t'amo o mia India"* che Yoganandaji ha dedicato alla sua amata terra natia.



Poi in giardino abbiamo assistito all'esibizione dei bambini della Scuola domenicale che, guidati da Daniele, hanno eseguito alcuni semplici esercizi di Hatha Yoga. Questa disciplina, inserita nel programma della scuola, è molto apprezzata dai bambini anche perché Daniele è molto coinvolgente come insegnante!



La giornata si è conclusa con la degustazione di pietanze vegetariane di tradizione indiana e 'mediterranea' preparate dagli amici del Comitato Incontri Sociali.

## GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA PACE

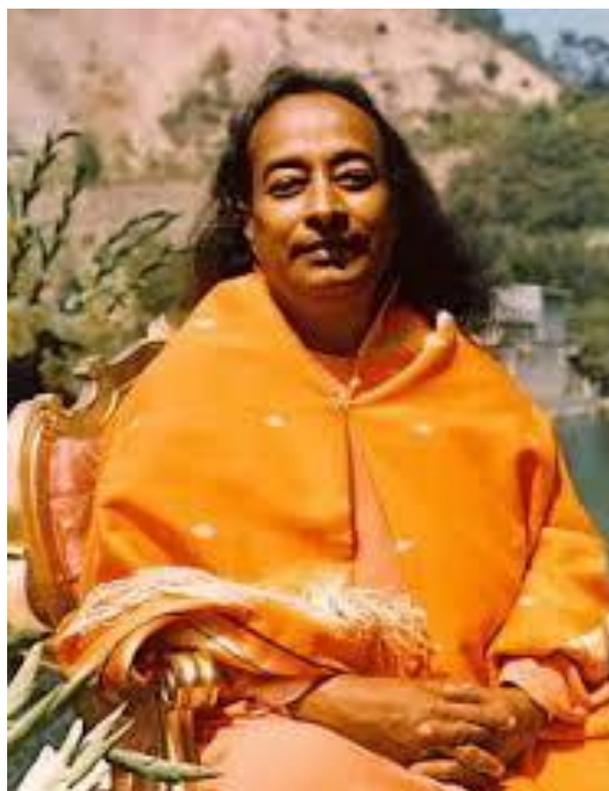


Già da qualche anno il nostro Centro celebra questa particolare Giornata indetta dall'ONU a cui la Self-Realization Fellowship aderisce organizzando eventi e partecipando ad incontri.

Alla Giornata Internazionale della Pace il nostro Centro ha dedicato *i due Servizi di sabato 24 settembre*, con letture sui temi della pace e della fratellanza tratte dagli scritti di Paramahansa Yogananda.

*'Voi siete membri della razza umana, non dimenticatelo. Dovete amare il mondo così come amate la vostra famiglia e il vostro Paese. Non è un obiettivo facile, ma il compito della Self-Realization Fellowship è quello di aiutarvi a raggiungerlo'.*

*Paramahansa Yogananda*



## LA SCUOLA DOMENICALE

L'11 settembre sono ripartiti gli incontri della Scuola domenicale che vedono una consolidata classe di ragazzini. Non è facile preparare un argomento che riesca a catturare l'attenzione di questo gruppetto che si compone di giovanissimi tra i 5/6 anni fino agli adolescenti di oltre 13, eppure ogni volta la grande allegria che si sviluppa da questa piccola riunione riesce ad annullare la differenza di età, in modo del tutto naturale.

Il nostro Centro è ormai diventato per loro un luogo di momenti speciali, tanto che il loro primo gesto all'arrivo è di togliersi le scarpe come se fossero a casa...



Venite a trovarci la seconda domenica del mese (il 9 ottobre) dalle 11 alle 13 per respirare quel calore e quella spontaneità che i bambini mentre studiano, praticano Hatha Yoga, meditano e giocano insieme, sanno donare senza riserve riempiendo di gioiosa spensieratezza la bellissima atmosfera della nostra cappella!

Jai Guru!!!

Gli insegnanti della Scuola domenicale

## CERIMONIA PER LA NASCITA DEL MAHATHMA GANDHI

*La persona che non è in pace con sé stessa sarà in guerra con il mondo intero.*

Mahathma Gandhi

Il 2 ottobre, il giorno di nascita del Mahathma Gandhi, è stato dedicato alla Giornata Internazionale della non-violenza. Per celebrare questa Giornata, l'Ambasciata dell'India in Italia ha organizzato una cerimonia che si è tenuta a piazza Gandhi all'Eur. Su invito dell'Ambasciatore, due rappresentanti del nostro Centro hanno partecipato all'evento.



Il Mahathma Gandhi è stato ricordato da S.E. Anil Wadhwa che ha depresso una corona di fiori ai piedi del monumento eretto nel verde di un bel giardino, molto vicino alla sede del nostro Centro. Accompagnati da un canto tutti i presenti hanno depresso a loro volta un fiore. La cerimonia si è conclusa con il canto dell'inno nazionale indiano.



**Pubblichiamo con piacere**

## **CIRCOLO DI MEDITAZIONE DI PERUGIA**

A luglio sono iniziati gli incontri del nuovo Circolo di Meditazione SRF di Perugia. I Servizi si svolgono ogni 15 giorni. I devoti sono pochi, ma la devozione è grande: al termine delle meditazioni nessuno vorrebbe alzarsi! Alcuni devoti del Centro di Roma, venuti ad aiutare nell'organizzazione nelle scorse settimane, hanno notato l'intensità delle meditazioni.



Ci riuniamo nel padiglione di un agriturismo molto bello; la sala in cui meditiamo ha grandi finestre che si affacciano su Assisi e sull'Eremo di San Francesco... tutto intorno le colline: è davvero un luogo di pace.

La sala è grande, luminosa, ma completamente vuota, quindi con lo scotch attacchiamo delle tovaglie ai vetri per creare un po' di penombra, e appoggiamo le foto dei Maestri sul davanzale interno.



Il risultato è molto spartano ma nessuno sembra dispiacersene! Non sappiamo quanto resteremo in questa sede, perché c'è il progetto di trasformare il padiglione in un ristorante, e stiamo già cercando dei locali per una sede definitiva.



Il 24 settembre è stato organizzato un evento a Perugia intitolato *“Gli insegnamenti di Yogananda e la scienza del Kriya yoga”*. L'evento è stato ben accolto, sono intervenute circa 110 persone, alcune si sono poi iscritte alla SRF ed altre hanno detto di voler venire agli incontri per capire di cosa si tratta. Al prossimo incontro del Circolo di Perugia, martedì 4 ottobre, è probabile vengano a trovarci parecchi nuovi amici.

facebook: *Yogananda-SRF-Italia Perugia*  
(se mettete un *like* ci aiutate ad aumentare la visibilità!)  
Cell.: 392.1069084  
email: [yogananda.srf.perugia@gmail.com](mailto:yogananda.srf.perugia@gmail.com)

È davvero emozionante, oltre a essere un grande regalo, assistere all'azione del Guru sul campo della formazione di un nuovo Circolo!

## La pagina dei giovani SRF

### IL SERVIZIO MENSILE DEI GIOVANI SRF

Lunedì 12 settembre si è svolto il primo Servizio mensile dei Giovani devoti della Self Realization Fellowship presso il nostro Centro. Il Servizio condotto da Marco ed Annalisa è stato accompagnato da un kirtan di canti cosmici, un periodo di meditazione e dal Servizio di guarigione. Abbiamo proiettato il video 'The Mother's aspect of God' di Bro. Anandamoy, che recentemente ha lasciato il piano terreno. Avevamo previsto di vederne solo una parte, ma è stato di così grande ispirazione che si è deciso di vederlo fino alla fine. Una gradita cena a base di pizza ha concluso la piacevole serata.



Il prossimo incontro sarà lunedì 10 ottobre dalle ore 19.00 alle 20.15 e si svolgerà regolarmente ogni secondo lunedì del mese. Il Centro sarà aperto dalle ore 18.30 e l'incontro è riservato a tutti i devoti di età compresa tra i 18 e i 40 anni.

**Vi informiamo che ...**

### **IL SERVIZIO IN MEMORIA DI BRO. ANANDAMOY**

Il Center Department informa tutti i Circoli, Gruppi e Centri SRF che il video del Servizio in memoria di Bro. Anandamoy, che si è tenuto il 24 settembre al Forest Lawn Memorial Park-Hollywood Hills, è disponibile su Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=eLfdGUiw0y4&feature=youtu.be>

e nel sito web della Self-Realization Fellowship nella pagina dedicata a Brother Anandamoy:

[http://www.yogananda-srf.org/NewsArchive/2016/In\\_Memoriam\\_Brother\\_Anandamoy\\_\(1922-2016\).aspx#.V\\_tqh9SLTs0](http://www.yogananda-srf.org/NewsArchive/2016/In_Memoriam_Brother_Anandamoy_(1922-2016).aspx#.V_tqh9SLTs0)



