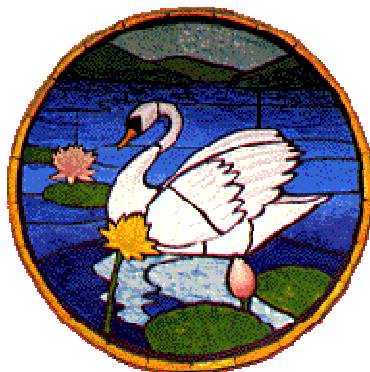


*Notiziario
del Gruppo di Meditazione di Roma della
Self-Realization Fellowship*

- gennaio 2013 -



“All’inizio dell’anno tutte le porte chiuse dei miei limiti si spalancheranno e io le varcherò per raggiungere distese più vaste in cui i sogni più belli della mia vita si realizzeranno”.

Paramahansa Yogananda

Carissimi amici,

Buon Anno a tutti! Ci sembra doveroso iniziare il primo notiziario dell’anno con il pensiero del primo gennaio tratto dal Diario Spirituale; dalle belle e consolanti parole del nostro Maestro, infatti, possiamo attingere coraggio e nuova determinazione.

Le sue benedizioni sono sempre con noi ma, come ci è stato detto, ci sono giorni speciali in cui queste sono ancora più intense. A gennaio avremo due giornate molto speciali: il 5 celebreremo l’anniversario della nascita di Paramahansa Yogananda, e il 13 ci sarà una lunga meditazione di sei ore in suo onore. Dopo le belle meditazioni della stagione natalizia ci ritroveremo ancora insieme per aiutarci vicendevolmente a rafforzare la sintonia con il nostro Guru.

Il mese scorso è accaduta una cosa molto bella; andate a scoprirla nell’apposita rubrica all’interno.

Infine, dedicheremo a Sri Daya Mata il Servizio di Ispirazione del 30 gennaio nella ricorrenza del suo compleanno. Chiudendo la prima pagina del notiziario, vogliamo ricordare e trovare ispirazione nelle parole che sono state il mantra di tutta una vita della nostra indimenticabile Sanghamata:

Amore, Servizio, Coraggio, Fede

Il Comitato di Coordinamento

Servizi settimanali

Mercoledì 2-9-16-23-30	Servizio di Ispirazione e Preghiera dalle 18.30 alle 20.00
Giovedì 3-10-17-24-31	Meditazione individuale dalle 17.00 alle 20.00 (entrata/uscita libera)
Sabato 5	Cerimonia per la nascita di Paramahansa Yogananda
Sabato 12	nessun servizio
Sabato 19-26	Servizio di Lettura dalle 17.30 alle 18.30 Servizio di Meditazione dalle 18.40 alle 20.00



*“Non lasciatevi mai sconfiggere dalla vita, piuttosto siate voi a sconfiggerla!
Se la vostra volontà è forte, potete superare ogni difficoltà”.*

Paramahansa Yogananda

Servizi di lunga meditazione

Domenica 13	il Servizio di Meditazione dalle 17.00 alle 20.00 non si terrà
Domenica 27	Servizio di Meditazione dalle 7.30 alle 13.00 – apertura alle 7.00 per gli Esercizi di Ricarica individuali (possibilità di ingresso anche alle 8.55 e alle 10.00)



“Caro Padre, indipendentemente dalle difficoltà che dovrò affrontare, io so che rappresentano il gradino successivo della mia evoluzione. Accetterò tutte le prove, perché so che dentro di me sono racchiuse l'intelligenza necessaria per capirle e la forza per superarle”.

Paramahansa Yogananda

Studio di gruppo delle Lezioni SRF (16.00-17.00 → riservato agli iscritti)

Sabato 5	lo Studio di Gruppo non si terrà
Sabato 12	lo Studio di Gruppo non si terrà
Sabato 19	Lezione SRF # 26/3 (riassunto delle Lezioni 12-19)
Sabato 26	Lezione SRF # 26/4 (riassunto delle Lezioni 20-25)



“Se solo ‘guardaste’ la vostra anima, il riflesso perfetto di Dio racchiuso in voi, scoprireste che tutti i vostri desideri sono stati esauditi!”

Paramahansa Yogananda

Servizi di lettura

Sabato 19 *“Perché ci vengono imposte le prove della vita”*

Sabato 26 *“Come utilizzare al meglio le vostre domeniche”*



“Pensate che Dio è presente in tutto ciò che vi circonda. Siate una cosa sola con Lui e nulla potrà nuocervi”.

Paramahansa Yogananda

Eventi speciali di gennaio

Sab. 5 gennaio Cerimonia per la nascita di Paramahansa Yogananda

Dom. 13 gennaio Meditazione in onore di Paramahansa Yogananda

Mer. 30 gennaio Servizio di meditazione dedicato a Sri Daya Mata in occasione della ricorrenza della sua nascita

Appuntamenti speciali del primo trimestre

Dom. 17 febbraio Riunione generale per le Elezioni – riservata agli iscritti

Gio. 7 marzo Cerimonia per il mahasamadhi di Paramahansa Yogananda

Sab. 9 marzo Cerimonia per il mahasamadhi dello Swami Sri Yukteswar

Ven. 29 marzo Servizio di Meditazione del Venerdì Santo

Dom. 31 marzo Meditazione di Pasqua all'alba

Appuntamenti speciali di gennaio

“Una volta che hai trovato il tuo Guru, devi nutrire per lui una devozione incondizionata, perché egli è uno strumento di Dio. Il suo unico scopo è quello di condurre il discepolo alla realizzazione del Sé; l’amore che il Guru riceve dal devoto viene offerto dal Guru a Dio”.

Paramahansa Yogananda



Il prossimo 5 gennaio ricorre l’anniversario della nascita di Paramahansa Yogananda e la nostra cappella sarà vestita a festa in suo onore. Durante il servizio ci sarà la cerimonia delle offerte nella quale, se lo desideriamo, possiamo depositare ai piedi del Guru il fiore che abbiamo scelto con cura e l’offerta per sostenere la sua opera. Il Maestro ha detto: *“I devoti che intervengono a queste cerimonie con l’atteggiamento giusto raccoglieranno grandi benefici spirituali e troveranno rafforzate le proprie risoluzioni più elevate”.*

Nel 1993 è nata la consuetudine di celebrare l’anniversario della nascita del Guru (quest’anno il 120°) con una meditazione di 6 ore, in aggiunta alla tradizionale cerimonia del 5 gennaio. Domenica 13 gennaio ci riuniremo per trascorrere molte ore in profonda meditazione e cercare di raggiungere un profondo stato di calma per sperimentare in maniera tangibile la presenza di Dio e del Guru.

Per maggiori informazioni consultate il seguente Link:

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

E' accaduto il mese scorso...

IL PROGETTO DI SOLIDARIETA'



Negli anni, durante il periodo natalizio, abbiamo intrapreso diverse iniziative di solidarietà con le quali abbiamo cercato di portare un po' di sollievo a piccole e grandi comunità donando principalmente aiuto materiale. Questi frangenti hanno visto un'intensa partecipazione di tutto il gruppo che ha voluto vivere in questo modo, oltre che con la meditazione, lo spirito del Natale.

Quest'anno, però, un pensiero si è fatto strada nella nostra mente: *"Qual è il dono più grande che possiamo fare?"* La risposta: *"E' quello che abbiamo ricevuto dal nostro Maestro Paramahansa Yogananda: la pace e la gioia della meditazione che ha trasformato la nostra vita"*.

Questo desiderio, condiviso e coltivato con i monaci del Center Department, ha portato una rappresentanza del gruppo a incontrare, lo scorso 13 dicembre, i bambini e i ragazzi della casa-famiglia "I Paguri" e, grazie alla viva collaborazione dei responsabili della struttura, a condurre una meditazione.

Le parole dei nostri amici lì presenti riassumono la bella esperienza vissuta:

"Durante i brevi momenti di silenzio nel corso della meditazione guidata ho potuto osservare i loro volti: erano veramente raccolti e concentrati come credo non abbiano mai sperimentato prima in vita loro. Sono fiducioso che il silenzio di quei pochi minuti di meditazione rimarrà come un ricordo duraturo, un piccolo assaggio gradevole di cosa sia la pace interiore".

"E' stato toccante vedere questi bambini ascoltare silenziosi le parole del Maestro e le indicazioni su come meditare, erano curiosi e concentrati e accoglievano come un dono ciò che gli è stato portato. Questo spero che sia stato per loro un dono che rimane e una possibilità di trovare altre forme di fiducia e di coraggio nella vita perché l'amore umano ha molti difetti, e questi bimbi lo sanno bene, mentre l'amore Divino è sicuro e per sempre e da sempre dentro ognuno di noi".

E ancora:

"L'incontro si è svolto con molta semplicità e naturalezza, i bambini hanno fatto domande e hanno cantato concentrati, si è riso insieme e pregato insieme e anche le educatrici hanno partecipato e seguito la meditazione. I bambini hanno provato gli strumenti del kirtan, e hanno cantato e suonato insieme a noi, e dopo aver assunto una posizione adatta hanno iniziato le respirazioni preparatorie e poi la preghiera a Gesù. Mi ha colpito la naturalezza e spontaneità dei bambini durante la meditazione, come fosse cosa familiare".

La partecipazione e la generosità di tutti i devoti del Gruppo ha permesso di poter portare anche altri doni. Ai giovani ospiti della struttura sono stati regalati *'l'Autobiografia di uno Yogi'* e ai più piccoli il bellissimo e quanto mai appropriato racconto *'Due rane nei guai'*. Inoltre abbiamo potuto contribuire alla sussistenza della struttura con una discreta quantità di prodotti alimentari.

Si è dunque rivelato un bellissimo progetto che speriamo abbia instaurato una relazione duratura e dato il via ad altre iniziative in questa direzione.

Per concludere la testimonianza di una nostra amica:

"Nell'Autobiografia il Maestro racconta di come dopo aver perso l'affetto materno abbia trovato il più grande e pieno conforto solo nel contatto con la Madre Divina e le Sue meravigliose parole: 'Sono io che vita dopo vita ti ho amato attraverso gli occhi di innumerevoli madri terrene' e 'ti ho sempre amato, e ti amerò sempre!' Mi immagino questi bambini leggere e trovare pace nelle parole della Divina Madre..."

Altre foto su: <http://galleria.yogananda-roma.org/main.php>

MEDITAZIONE DI NATALE

Il Maestro nel 1931 iniziò la tradizione di dedicare, prima del 25 dicembre, una giornata intera all'adorazione del Cristo con una lunga meditazione di otto ore. Egli inaugurava così la vera celebrazione del Natale predicando che questa usanza si sarebbe sempre più diffusa in tutto il mondo.

La folta partecipazione alla meditazione di Natale (quasi settanta devoti nella prima parte) sembra proprio confermare la predizione del Maestro ma, soprattutto, il silenzio che gradatamente si è diffuso in cappella è stata la prova dell'impegno dei devoti nel voler mettere da parte ogni tensione e dedicare quel tempo solo al Guru, al Cristo e a Dio.

Un devoto ha detto: *"Con il passare delle ore la concentrazione aumentava, grazie anche alla tecnica kriya, e a un certo punto ho compreso che si può andare al di là del corpo e dei pensieri"*.



SERVIZIO DI NATALE

Il Servizio di Natale di sabato 22 dicembre ha visto la presenza di molti fedelissimi e quella di alcuni ospiti, invitati dai devoti, ben accolti dall'atmosfera raccolta della cappella ancora addobbata per il Natale. La bella lettura ci ha parlato, con le parole del Maestro, della celebrazione del Natale spirituale e nella meditazione guidata, incoraggiati dal silenzio e dalla concentrazione dei presenti, abbiamo lasciato spazio a periodi di meditazione più lunghi. Un leggero rinfresco ha concluso la serata.

Siamo stati molto soddisfatti di aver offerto a tutti una nuova opportunità di entrare in contatto con gli insegnamenti del Maestro, specialmente in un periodo di grande ricettività spirituale come quello del Natale.

Approfondimento del mese

MANTENERE LO SPIRITO DEL SILENZIO DURANTE I SERVIZI (estratti dal bollettino SRF n. 88)



I Centri e i Gruppi di Meditazione della Self-Realization Fellowship offrono ai devoti l'opportunità di impegnarsi insieme per comunicare con Dio sull'altare del silenzio interiore. A questo scopo, è importante che i servizi di meditazione siano pervasi da un'atmosfera di calma e di reverenza, che possa facilitare la profonda comunione con Dio. Mantenere il più possibile il silenzio prima, durante e dopo i servizi di meditazione si è rivelato di grande aiuto per molti devoti.

Naturalmente ci sono momenti in cui è appropriato intrattenersi e conversare tranquillamente (per esempio ai servizi di lettura dove spesso ci sono ospiti e nuovi devoti). In queste occasioni si può parlare a bassa voce, preferibilmente in zone della cappella dove non si reca disturbo a chi sta meditando. La cosa importante in questi casi è mantenere interiormente lo spirito del silenzio. Il silenzio interiore nasce dalla meditazione e significa tenere la mente assorta in Dio, evitando i discorsi inutili e l'irrequietezza, mentre ci intratteniamo con gli altri in modo naturale e amichevole. Come ha detto il nostro Guru: "Coloro che meditano profondamente percepiscono una calma meravigliosa. Questa calma interiore va conservata anche quando ci troviamo in compagnia degli altri. Ciò che imparate nella meditazione, portatelo nella vita attiva".

Osservando in questo modo lo spirito del silenzio, i devoti si accorgono che scambiare qualche parola con calma e cordialità ai servizi di lettura e in analoghe occasioni favorisce l'armonia e l'amicizia tra i membri del gruppo, rendendo più facile mantenere in modo rilassato il silenzio esteriore quando è necessario. Nei Gruppi in cui i devoti si comprendono reciprocamente circa il valore del silenzio, e si impegnano a non perdere di vista lo spirito del silenzio, si genera un divino magnetismo che attrae altre anime che cercano Dio. Il senso di pace e armonia trasmesso dallo spirito di accoglienza, che è un riflesso del divino amore del nostro Guru, susciterà immediatamente una prima impressione positiva e durevole in coloro che entreranno in contatto con la SRF per la prima volta.

I devoti s'incontrano

La bella giornata di sole (almeno nella prima mattinata) dello scorso 23 dicembre ha fatto da cornice all'ennesima uscita "culturale". La meta questa volta è stata l'area archeologica delle tombe latine, luoghi di sepoltura risalenti all'epoca imperiale con cripte magnificamente adornate di stucchi e affreschi. Andate alla galleria del nostro sito per vedere tutte le foto, e non vi perdetevi il disegno di Nello per spiegare come era fatta una strada romana.



Altre foto su: <http://galleria.yogananda-roma.org/main.php>

Pubblichiamo con piacere...

La prossima primavera 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 ad Abano Terme dall'11 al 14 aprile.

Vi invitiamo a consultare il sito <http://www.tour-srf-italia.it/tour/> per tutte le informazioni e le prenotazioni. Nella sala di lettura della cappella sono disponibili il volantino e la modulistica per richiedere l'iniziazione al Kriya Yoga.



IL CANTO COSMICO DI GENNAIO



Il canto cosmico di gennaio è *“Cercalo nel segreto”*, un bellissimo canto che ci ricorda come trovare *“l’Adorabile”* nel segreto della nostra meditazione.

“L’occhio penetrante”, scrive la SRF nelle note al canto, *“è l’occhio spirituale o centro dell’Intelligenza Cristica nell’uomo, posto sulla fronte tra le sopracciglia. Con la sua visione sferica lo yogi che medita profondamente contempla il meraviglioso mondo interiore del piano astrale”*.

Notizie dai siti web della SRF e YSS

-  Per conoscere il programma dei ritiri a Hidden Valley (California) e Bermersbach (Germania) usiamo il seguente link: <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 Self-Realization Fellowship il modulo d’iscrizione e altri supporti SRF cliccare su: http://www.yogananda-srf.org/Request_Free_Literature.aspx#.UKSfGuRFWAg
-  Per ricevere direttamente sul nostro indirizzo di posta elettronica le notizie dalla SRF possiamo utilizzare il seguente link e selezionare le voci che desideriamo:
<https://members.yogananda-srf.org/Subscription/Account/Register.aspx>
-  Chi desidera ricevere via e-mail la Newsletter dalla SRF può mettere il proprio indirizzo e-mail sul seguente link:
<http://visitor.r20.constantcontact.com/manage/optin/ea?v=0013yYWxlr3lUfCQonXX6dAfw%3D%3D>
-  Per rimanere aggiornati sulle attività e gli eventi della Yogoda Satsanga Society (SRF in India) si può usare il seguente link: <http://www.ysofindia.org/news.php>
-  Chi volesse partecipare al Kumbha Mela nel gennaio 2013 troverà le informazioni necessarie su:
http://www.ysofindia.org/programmes/purna_kumbh_mela_at_prayag_2013_for_SRF
-  Per iscriversi alla e-Newsletter della YSS, cliccare su:
<http://www.ysofindia.org/contents/eNewsletter>



*“Non datevi tregua, finché la vostra
devozione per Dio e la vostra consapevolezza
di Lui non saranno complete.”*

- 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
gruppodioroma@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/>

