

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

*- Ottobre 2012 -*



Cari amici,

con la riapertura della cappella, lo scorso mese, siamo tornati a frequentare le numerose attività del nostro Gruppo: i servizi, le cerimonie, le fellowship e lo studio delle lezioni continuano ad ospitare vecchi e nuovi devoti che con il loro entusiasmo contribuiscono a far radicare maggiormente in ognuno lo spirito di gruppo.

Ogni mese, per ragioni diverse, è speciale ma quello di ottobre sarà veramente speciale. Tre monaci dalla Casa Madre della Self-Realization Fellowship, Bro. Sevananda, Br. Simone e Br. Francesco, verranno a Roma per svolgere un programma di diffusione degli insegnamenti del nostro Maestro che culminerà con la conferenza di sabato 20, diretta soprattutto ai non iscritti, dal titolo *“La meditazione: come espandere l’amore del nostro cuore”*.

All’incontro verrà data molta risonanza tramite locandine, volantini ed altre iniziative. Speriamo di accogliere per l’occasione tanti nuovi ricercatori della verità.

Nel fine settimana dal 25 al 28 ottobre i monaci saranno al Ciocco, vicino Lucca, per un programma riservato principalmente agli iscritti che include la cerimonia di iniziazione al Kriya Yoga. A questo riguardo il Comitato Organizzatore ha fatto un appello per invitare i devoti partecipanti a offrire il loro servizio in qualche incarico. Cerchiamo, per quanto possibile, di accoglierlo per riaffermare come sempre l’importanza della solidarietà e della condivisione.

Nella sezione degli appuntamenti dei prossimi mesi, vi facciamo notare che è stata anticipata al 16 dicembre la data della meditazione di Natale. Il 23 si terrà, invece, una meditazione in sintonia con i monaci della Casa Madre e degli altri ashram, che quel giorno celebrano il loro Natale spirituale.

Infine, questo mese inauguriamo una nuova rubrica, "I devoti s'incontrano", nella quale trovano spazio le iniziative d'incontro tra devoti a scopo d'intrattenimento, come quelle culturali o quelle a tema sportivo o di svago.

In divina amicizia

Il Comitato di Coordinamento



## Servizi settimanali

<b>Mercoledì</b> <b>3-10-17-24-31</b>	<b>Servizio di Ispirazione e Preghiera dalle 18.30 alle 20.00</b>
<b>Giovedì</b> <b>4-11-25</b>	<b>Meditazione individuale dalle 17.00 alle 20.00 (entrata/uscita libere)</b>
<b>Sabato</b> <b>6-13-27</b>	<b>Servizio di Lettura dalle 17.30 alle 18.30</b> <b>Servizio di Meditazione dalle 18.40 alle 20.00</b>



*“Conquisterai la libertà dedicandoti al prossimo. Conquisterai la felicità meditando e raggiungendo un’intima sintonia con Dio.”*

*Paramahansa Yogananda*

## Servizi di lunga meditazione

<b>Domenica 14</b>	<b>Servizio di Meditazione dalle 17.00 alle 20.00 con Esercizi di Ricarica in gruppo alle 16.30 (possibilità di ingresso anche alle 18.00 e alle 19.00)</b>
<b>Domenica 28</b>	<b>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)</b>



*“I devoti che vivono nella consapevolezza di Dio scoprono che Lui è sempre al centro della loro coscienza, scoprono che la loro mente ruota costantemente attorno a qualche aspetto del Divino.”*

*Sri Daya Mata*

## Studio di gruppo delle Lezioni SRF (riservato agli iscritti)

<b>Sabato 6</b>	<b>Lezione SRF # 20 “Ulteriori istruzioni sulla concentrazione”</b>
<b>Sabato 13</b>	<b>Lezione SRF # 21 “La tecnica di concentrazione”</b>
<b>Sabato 20</b>	<b>Lo studio di gruppo non si terrà</b>
<b>Sabato 27</b>	<b>Lo studio di gruppo non si terrà</b>

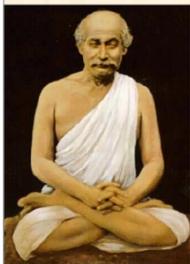


*“Non cercare le piccole cose, ti distoglieranno da Dio. Inizia ora il tuo esperimento: rendi più semplice la tua vita e sii un re.”*

*Paramahansa Yogananda*

## Servizi di lettura

- Sabato 6 *"La luce della verità eterna"*  
Sabato 13 *"Come vincere la paura"*  
Sabato 20 Il servizio di lettura non si terrà  
Sabato 27 *"Modi per vincere il nervosismo"*



*"Medita incessantemente affinché tu possa vedere presto te stesso come  
essenza infinita, libero da ogni forma di infelicità."*

*Lahiri Mahayasa*

## Servizi di ispirazione e preghiera

- Mercoledì 3 *"Vivere con Dio nel cuore"* da *"Soltanto amore"*  
Mercoledì 10 *"Sviluppare la volontà dinamica"* da *"Verso la realizzazione del Sé"*  
Mercoledì 17 Servizio condotto dai monaci  
Mercoledì 24 *"La resurrezione: come potete rinnovare e trasformare il corpo, la mente e  
l'anima"* da *"Verso la realizzazione del sé"*  
Mercoledì 31 *"La personale esperienza di Dio porterà l'unità mondiale"* da *"Soltanto amore"*



*"Il Signore conosce il corso dei nostri pensieri. Egli non si rivelerà a noi finché  
non Gli avremo affidato il nostro ultimo desiderio terreno, finché ciascuno di noi  
non Gli dirà: 'Padre, guidami e fammi essere tuo'."*

*Paramahansa Yogananda*

## Appuntamenti speciali del prossimo trimestre

- |                   |   |
|-------------------|---|
| Merc. 14 novembre | Diwali  |
| Dom. 18 novembre  | Riunione generale del Gruppo  |
| Dom. 2 dicembre   | Meditazione in preparazione del Natale                                |
| Dom. 9 dicembre   | Meditazione in preparazione del Natale                                |
| Dom. 16 dicembre  | Meditazione di Natale   |
| Dom. 23 dicembre  | Meditazione in sintonia con Casa Madre per la celebrazione del Natale |
| Mer. 26 dicembre  | Festa di Natale   |
| Lun. 31 dicembre  | Meditazione di fine anno  |

## Appuntamenti speciali di ottobre

### CONFERENZA CONDOTTA DAI MONACI

Siamo felici di essere finalmente giunti alla data dell'evento per il quale il Gruppo si sta preparando da tanti mesi. Tra pochi giorni Bro. Sevananda, Br. Simone e Br. Francesco saranno a Roma per trascorrere con noi alcuni giorni di profonda ispirazione e per condurre una conferenza pubblica di presentazione degli insegnamenti di Paramahansa Yogananda. Vi presentiamo la locandina che pubblicherà l'evento e il programma degli incontri, che si svolgeranno qui in cappella e presso l'Angelicum Congress.

Il gruppo di meditazione di Roma della Self-Realization Fellowship presenta

# LA MEDITAZIONE: COME ESPANDERE L'AMORE DEL PROPRIO CUORE

## CONFERENZA

sugli insegnamenti  
della scienza del Kriya Yoga  
di Paramahansa Yogananda

## INGRESSO LIBERO

**Sabato 20 ottobre**  
alle 16:00

## ANGELICUM CONGRESS

Largo Angelicum, 1  
00184 Roma



Relatore  
**Brother Sevananda**  
monaco dell'Ordine  
monastico della  
Self-Realization Fellowship



Paramahansa Yogananda  
Autore del  
classico spirituale  
*Autobiografia di uno Yogi*

Per informazioni:

**328-9769508**

**www.  
yogananda-roma.  
org**



**SELF-REALIZATION FELLOWSHIP**  
FONDATA NEL 1920 DA PARAMAHANSA YOGANANDA  
WWW.YOGANANDA-SRF.ORG

## Visita dei Monaci 17 - 21 ottobre 2012

 **Mercoledì 17** i monaci condurranno il Servizio di Ispirazione e Preghiera che inizierà alle 18.30; la cappella sarà aperta dalle 18.00.

 **Sabato 20** presso l'Angelicum Congress, Largo Angelicum 1, ci sarà una conferenza a ingresso gratuito e aperta al pubblico, intitolata: "**La meditazione: come espandere l'amore del proprio cuore**".

### Il programma dell'evento è il seguente:

ore 16.00	apertura
16.30	satsanga
17.15	meditazione guidata
17.45	proiezione video " <i>Glimpses of a Life Divine</i> "
18.30	periodo di intrattenimento con i nuovi venuti
19.30	conclusione e saluti

Essendo un evento rivolto principalmente ai nuovi venuti invitiamo tutti a portare familiari e amici interessati agli insegnamenti sullo yoga.

**Giovedì 18 e sabato 20 non si terranno i consueti servizi.**

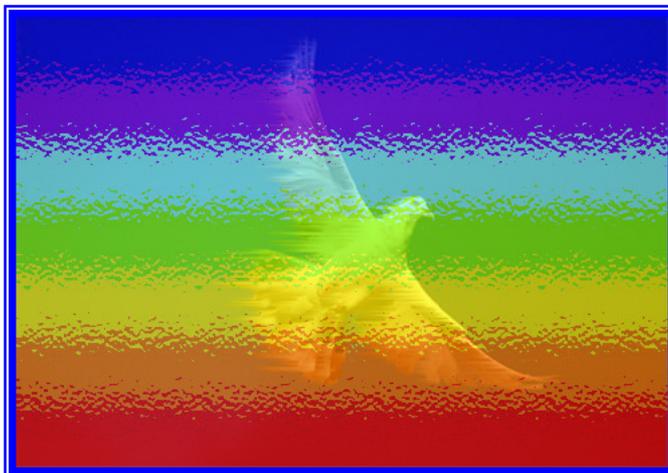
*Vi aspettiamo in tanti, per condividere, ancora una volta, momenti di gioiosa, divina amicizia.*



Vi invitiamo, comunque, a consultare spesso la bacheca della cappella e il sito web per tutte le informazioni aggiuntive ed eventuali aggiornamenti. I monaci, nel servizio che condurranno in cappella, risponderanno ad alcune domande di carattere spirituale poste in precedenza dai devoti. Se ne avete, scrivetele su un fogliettino e depositatele nell'apposita scatola sotto la bacheca.

**E' accaduto il mese scorso...**

## **GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA PACE**



Il nostro Gruppo già da alcuni anni ha aderito all'invito della Casa Madre della Self-Realization Fellowship di proporre delle iniziative per celebrare questo evento così importante, e ha scelto di dedicare a questo tema il servizio più vicino al 21 settembre, che è la data stabilita dall'ONU.

Quest'anno abbiamo sentito il desiderio di dare più diffusione a questa iniziativa, convinti che in questa fase dell'umanità molte persone considerano prioritario il bisogno di pace e di stabilità, e abbiamo distribuito il volantino nei negozi del nostro rione. Gli esercenti, peraltro, si sono dimostrati molto cortesi e disponibili.

La risposta dei devoti e dei simpatizzanti non è mancata. La cappella, lo scorso 22 settembre, era quasi piena e tutti gli intervenuti (alcuni per la prima volta) hanno ascoltato una bella lettura sui temi della pace e della fratellanza e si sono fatti condurre in un breve ma intenso periodo di meditazione silenziosa. Il canto *Om Shanti* ha poi ulteriormente contribuito a unire i pensieri e i sentimenti di tutti i presenti che, alla fine, hanno cantato *Om* all'unisono inviando vibrazioni di pace e di amore a tutta l'umanità.

Per ricordare questa giornata a tutti è stato consegnato un segnalibro con una frase di Paramahansa Yogananda che desideriamo condividere:

*"Vivi con intensità ogni attimo del presente, e il futuro avrà cura di se stesso.  
Gioisci appieno della meraviglia e della bellezza di ogni istante.  
Coltiva la presenza della pace; quanto più lo farai, tanto più intensamente  
riuscirai a percepire la presenza di quella forza nella tua vita".*



## FELLOWSHIP DEL 16 SETTEMBRE

Sicuramente si aggiungeranno ai nostri ricordi più cari queste ore trascorse insieme con semplicità e gioia. In serata siamo stati “premiati” con una bella meditazione sotto i cedri al crepuscolo introdotta dalle note gioiose di “Jaya, Jaya Ma”. Vi invitiamo a guardare le foto pubblicate nella galleria del nostro sito <http://galleria.yogananda-roma.org/main.php>



## Approfondimento del mese

### SERVIRE DIO E IL GURU

(alcune parti sono estratte dal bollettino SRF per i Centri e i Gruppi di Meditazione n. 82)



Ci sono molti modi per crescere spiritualmente e avvicinarsi a Dio. La meditazione regolare è naturalmente il fondamento del nostro impegno spirituale. Ma è altrettanto importante cercare di mettere in relazione tutte le nostre attività con la ricerca di Dio. Paramahansa Yogananda una volta ha detto *“Quando lavorate per Dio, e non per voi stessi, è come se meditaste. Allora il lavoro aiuta la meditazione e la meditazione aiuta il lavoro”*.

Questo è un campo in cui il Gruppo di Meditazione può essere di grande utilità. Non solo il Gruppo ci dà l’opportunità di meditare insieme, ma ci consente di lavorare insieme per Dio. E’ sorprendente quanto sia appagante servire l’opera del Guru, e quanto questo possa aiutarci a formare nuove abitudini e ad avere un atteggiamento diverso verso il lavoro in generale. Il servizio che offriamo a Dio attraverso il Gruppo può ispirarci a spiritualizzare tutte le nostre attività, e a imparare a fare ogni cosa per Dio, con il pensiero di servire Lui negli altri.

Nel nostro Gruppo c’è sempre bisogno di devoti che si occupino dell’accoglienza, delle pulizie e degli addobbi, della segreteria, della tesoreria, della manutenzione, e dei canti; o che desiderino servire in incarichi elettivi, come i lettori e i responsabili del coordinamento. Chiunque dia il suo contributo in uno di questi modi aiuta il Gruppo a realizzare il suo scopo di unire tutti nell’amore per Dio e il Guru.

Chi vuole offrire il suo aiuto in uno degli incarichi sopracitati è il benvenuto ed è caldamente invitato a prendere contatti con i responsabili dei rispettivi comitati o con il Comitato di Coordinamento per avere tutte le informazioni necessarie (un dettaglio dei comitati con i nomi dei responsabili e degli attuali componenti è sempre disponibile nella bacheca al piano inferiore).

*“Prima meditate e percepite la Divina Presenza; poi svolgete il vostro lavoro saturi della coscienza di Dio. Se farete così non vi sentirete mai stanchi. Se lavorerete per il vostro Divino Amato, la vostra vita sarà piena di amore e di energia”.*

-Paramahansa Yogananda

I devoti s'incontrano

## Roma versus Ostia!

Come sappiamo su questo sentiero le sfide non mancano.... Ma quella che andiamo a presentare è più leggera, anche se, siamo certi, nessuno dei contendenti vorrà fare brutta figura!

Ebbene, stiamo parlando della sfida di calcetto che andrà in scena domenica 7 ottobre al campo sportivo Babel di via Tommaso Traetta 70 (zona infernetto) che metterà di fronte (in divina amicizia!) i devoti di Roma e quelli di Ostia. Il dopo partita, con i suoi inevitabili strascichi e commenti, ci vedrà intorno ad una tavola imbandita, che speriamo aiuterà a smorzare i toni!

Tutti sono invitati, sportivi e non, a scaldare la serata con il loro entusiasmo e, perché no, anche con il loro "tifo".

Alleghiamo la locandina che, oltre alle informazioni utili, trasmette in stile goliardico il clima della vigilia.



**Domenica 7 october  
hora 18.00**  
Campos sportivos "BABEL"  
Via Tommaso Traetta, 70  
zonam Infernettos

### Roma versus Ostia!

Quinque prodes gladiatores del Gruppo SRF di Roma sfiderannos dominica 7 october quinque Lidensi del Gruppo SRF di Ostia in una jugada de calcetto senza parietate ny prigionieros! Chi perderàs, "Forchae caudinae" affrontare dovràs!



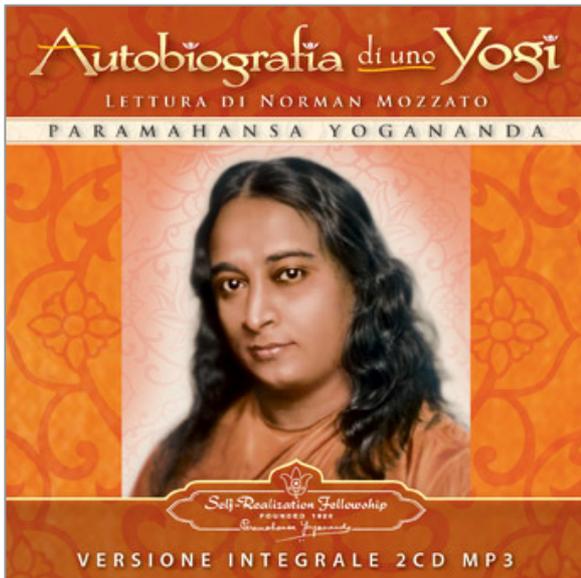
Tifum fortementes richiestum et solleccitatum! Ad seguirem, pizza menú a 15 sesteros ad personam nel medesimum locum. <http://www.campisportivi.com/centro-sportivo/id-34-babel> Se prega de scribere proprius nomen nella listam allegatam o mandare nunzium elettronikum a Joannes ([gianclaudio.santangelo@fao.org](mailto:gianclaudio.santangelo@fao.org)) per facilitare prenotatione de tabulas sufficientes.

Jogatores ROMA SPQR (Sunt PotentesQue Realizados)	Jogatores OSTIA SPQR (Sunt PescivendolosQue Rinnegatos)
Joannes "Rutilius" Santangelus	Renzus "Rufus" Marzillis
Paulus "Pompeus" Dragos	Daniele "Drusus" Granos
Luigius "Longinus"Avellinis	Carlus "Cornelius" Simeonis
Davide "Dioscurus"Carnovalis	Micheles "Marcius" Picciones
Uágios "Ulpus" Alhusaini (schiavus Sirianus cum civitate Romanis)	Paulus "Scipionem"Di Blasium

Exercitor (allenatore): Pro-console  
Carlus "Cassius" Marsilis

Exercitor (allenatore): Centurione  
Danielis "Mecenas" Spiritus

## Pubblichiamo con piacere...



Siamo veramente felici di annunciare su queste pagine che la Casa Madre ha fatto ai devoti italiani un nuovo e prezioso regalo: la versione audio dell'*Autobiografia di uno Yogi* di Paramahansa Yogananda. Dopo la recente uscita dell'ultima edizione ampliata e riveduta del libro, abbiamo finalmente una versione cd mp3 che sicuramente incontrerà il favore di tutti. La lettura è di Norman Mozzato, un affezionato devoto del nostro gruppo da molti anni, oltre che un affermato attore e doppiatore. Vi invitiamo a leggere sul sito ufficiale della SRF la presentazione in italiano: <http://bookstore.yogananda-srf.org/c3/Autobiografia-di-uno-Yogi-p552.html>

L'audiolibro sarà presto disponibile in cappella.

## IL CANTO COSMICO DEL MESE

il Comitato Suonatori è lieto di proporre una piccola iniziativa che spera sia gradita a tutti. Il nostro Maestro ha composto tanti canti spirituali e adattato alla metrica musicale occidentale alcuni classici indiani. Questi canti, come sappiamo, sono stati definiti "cosmici" dal Guru in quanto hanno indotto un'autentica esperienza spirituale in coloro che li cantavano. Da qui l'importanza e la sacralità dei Canti Cosmici che eseguiamo durante i nostri servizi settimanali.



Alcuni canti però vengono eseguiti più raramente di altri e così, con l'intento di dare il giusto spazio a tutti e 61 i Canti Cosmici del Maestro, Il Comitato Suonatori ha pensato di cominciare ad eseguire ciascuno di essi con maggiore regolarità concentrandosi mensilmente su un canto meno noto. Il canto scelto per questo mese è "*Santo mio svegliati!*".

## Notizie dai siti web della SRF e YSS

 **Giornata internazionale della Pace 2012:** L'annuale Giornata Internazionale della Pace istituita dalle Nazioni Unite è stata celebrata in tutto il mondo il 21 settembre scorso. Per l'occasione la Self-Realization Fellowship ha invitato tutti i membri e gli amici ad unirsi in una preghiera per la pace e l'armonia in tutto il mondo.

[http://www.yogananda-srf.org/Self-Realization Fellowship News Feed/SRF To Participate in Summer of Peace 2012.aspx](http://www.yogananda-srf.org/Self-Realization_Fellowship_News_Feed/SRF_To_Participate_in_Summer_of_Peace_2012.aspx)

 **Il Comitato Organizzatore del tour dei monaci a Londra del 2-4 novembre ci comunica la variazione della sede che ospiterà la conferenza pubblica. L'evento avrà luogo al IET London Savoy Place, 2 Savoy Place, London WC2R 0BL <http://savoyplace.theiet.org/>**

 **Nuovo tempio ad Encinitas:** il 18 agosto scorso si è tenuta ad Encinitas la cerimonia inaugurale della nuova cappella situata al n. 1105 della 2nd Street. Al taglio del nastro erano presenti il Sindaco di Encinitas, Bro. Bhumananda, Bro. Ramananda, Bro. Naradananda e Bro. Vishwananda che ha condotto una cerimonia speciale alla quale hanno partecipato circa 400 devoti. Per consultare l'articolo completo su:



[http://www.yogananda-srf.org/Self-Realization Fellowship News Feed/Encinitas Temple of Self-Realization Fellowship Opens New Auxiliary Chapel.aspx](http://www.yogananda-srf.org/Self-Realization_Fellowship_News_Feed/Encinitas_Temple_of_Self-Realization_Fellowship_Opens_New_Auxiliary_Chapel.aspx)

 **Indice degli audio - video SRF:** [http://www.yogananda-srf.org/Audio-Video\\_Index.aspx](http://www.yogananda-srf.org/Audio-Video_Index.aspx)

 **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.yssofindia.org/news.php>

 **Chi volesse partecipare al Kumbha Mela nel gennaio 2013 troverà le informazioni necessarie su:** [http://www.yssofindia.org/programmes/purna kumbh mela at prayag 2013 for SRF](http://www.yssofindia.org/programmes/purna_kumbh_mela_at_prayag_2013_for_SRF)

 **Per iscriversi alla e-Newsletter della YSS, cliccare su:**  
<http://www.yssofindia.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](mailto: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/>

