

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

- Giugno 2012 -



“Se volete essere un amico vero e completamente sincero, il vostro amore deve ancorarsi all’amore divino. E’ la presenza di Dio nella vostra vita a ispirare l’autentica amicizia divina con tutti gli esseri umani”.

Paramahansa Yogananda

Cari amici,

introducendo questo nuovo notiziario non potevamo fare a meno di iniziare mettendo in evidenza il pensiero del Maestro che è stato il tema di fondo dell’incontro di Paestum dello scorso maggio condotto dai monaci del Center Department. Nella rubrica “È accaduto il mese scorso” un ricordo e qualche foto di questa bellissima esperienza.

Il mese di giugno ci porterà una bella novità e una riconferma importante. La novità è che dall’8 al 10 giugno il nostro Gruppo sarà presente con uno stand al Festival dello Yoga. Siamo grati alla Casa Madre per averci dato la possibilità di rappresentare la Self-Realization Fellowship in un evento così importante che ogni anno richiama, nelle diverse città d’Italia dove ha luogo, migliaia di visitatori. All’interno i particolari.

La riconferma è che anche quest’anno avremo il piacere di ritrovarci insieme per vivere una delle più belle esperienze del nostro sentiero: il ritiro spirituale. L’Oasi Franciscana di Vicovaro ci offrirà di nuovo l’ambiente adatto per unire i nostri sforzi di meditare profondamente e di sentire la nostra unità con Dio.

In divina amicizia

Il Comitato di Coordinamento

Servizi settimanali

Mercoledì Servizio di Ispirazione e Preghiera dalle 18.30 alle 20.00

6-13-20-27

Giovedì Meditazione individuale dalle 17.00 alle 20.00 (*entrata/uscita libere*)

7-14-21-28

Sabato Studio di Gruppo dalle 16.00 alle 17.00

2-9-16-23-30 Servizio di Lettura dalle 17.30 alle 18.30

Servizio di Meditazione dalle 18.40 alle 20.00



“L’amicizia è il vostro tesoro più prezioso, perché potrete portarlo con voi oltre la vita. Nella casa del Padre incontrerete ancora tutti i vostri veri amici, poiché il vero amore vive per sempre.”

Paramahansa Yogananda

Servizi di lunga meditazione

Domenica 10 Servizio di Meditazione guidata 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)

Domenica 24 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)



“Ogni pensiero provoca una particolare vibrazione sottile. Quando pensate a Dio, continuando a ripetere mentalmente il suo nome, il vostro pensiero dà origine a una vibrazione interiore che evoca la sua presenza.”

Paramahansa Yogananda

Studio di gruppo delle Lezioni SRF (riservato agli iscritti)

Sabato 2 Lezione SRF # 12 *“Il controllo delle emozioni è la chiave per essere sani e felici*

Sabato 9 Lezione SRF # 13 *“Eliminare la povertà e sostituirla con la prosperità”*

Sabato 16 *Lo studio di gruppo non si terrà*

Sabato 23 Lezione SRF # 14 *“L’umiltà e l’egotismo a confronto”*

Sabato 30 Lezione SRF # 15 *“Abitudini buone e cattive”*



“Nella vita spirituale si diventa come bambini, senza risentimenti, senza attaccamenti, pieni di vita e di gioia.”

Paramahansa Yogananda

Servizi di lettura

- Sabato 2 *"L'universo: il magico spettacolo di Dio"*
Sabato 9 *"Sintonizzare la vostra vita con l'abbondanza di Dio"*
Sabato 16 *"Gli ideali per un'educazione equilibrata"*
Sabato 23 *"Come potete parlare con Dio"*
Sabato 30 *"Le basi spirituali per una fratellanza mondiale"*



"Porta il tuo fardello fintanto che questa sarà la volontà di Dio. Agisci correttamente e, a tempo debito, proverai il giusto sentimento di pace e di gioia."

Sister Gyanamata

Servizi di ispirazione e preghiera

- Mercoledì 6 *"Comprendere l'irrealità della materia"* da "L'eterna ricerca dell'uomo"
Mercoledì 13 *"La critica"* da "Il divino romanzo"
Mercoledì 20 *"Preparatevi per la prossima reincarnazione"* da "Verso la realizzazione del sé"
Mercoledì 27 *"Concentrare il potere dell'attenzione sul successo"* da "Verso la realizzazione del sé"



"Concentrate l'attenzione dentro di voi. Percepirete un nuovo potere, una nuova forza, una nuova pace nel corpo, nella mente e nello spirito. Grazie alla comunione con Dio potrete trasformarvi da esseri mortali in esseri immortali e spezzare tutti i legami che vi rendono schiavi."

Paramahansa Yogananda

Appuntamenti speciali del prossimo trimestre

- | | |
|-------------------|--|
| Mer. 25 luglio | Cerimonia in onore di Mahavatar Babaji |
| Sab. 28 luglio | Festa prima della chiusura estiva di agosto |
| Ven. 3 agosto | Meditazione in concomitanza iniziazione Kriya a Los Angeles |
| Ven. 10 agosto | Meditazione in onore di Sri Krishna (Janmashtami) |
| Sab. 1 settembre | Cerimonia in onore di Sri Krishna |
| Sab. 22 settembre | Servizio di meditazione dedicato alla Giornata mondiale della Pace |
| Mer. 26 settembre | Cerimonia per il mahasamadhi di Lahiri Mahasaya |
| Dom. 30 settembre | Cerimonia per la nascita di Lahiri Mahasaya |

Altri appuntamenti importanti del 2012

- | | |
|-------------------------|---|
| Sab. 20 ottobre | Introduzione alla meditazione Yoga e agli insegnamenti di Paramahansa Yogananda - Evento condotto da Monaci SRF |
| Gio. 25/Dom. 28 ottobre | Tour SRF al Ciocco (Lucca) |

Appuntamenti speciali di giugno



Dall'8 al 10 giugno a Villa Pamphili (Roma, Cascina Farsetti - via Leone XIII, 75 - ex Olimpica), si terrà la quinta edizione dello Yoga Festival.

Quest'anno ci saremo anche noi per dare l'opportunità a chi lo ritenesse utile di consultare tutte le edizioni in italiano dei libri del Maestro, per far conoscere l'esistenza dei due Gruppi SRF di Roma e di Ostia, e anche per diffondere i volantini-invito della prossima presentazione pubblica degli insegnamenti di Paramahansa Yogananda che i monaci SRF terranno ad ottobre a Roma.

Il festival racchiude varie espressioni della pratica yoga e ancora non sappiamo bene che tipo di ambiente troveremo; sarà una specie di piccolo kumbha mela?

Vi aggiorneremo sul prossimo notiziario.

Per maggiori informazioni:

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

RITIRO SPIRITUALE
15 -16 -17 giugno 2012
(riservato agli iscritti)

“Sono morto per il mondo. Sono morto per la mia famiglia. Sono morto per tutti i miei doveri. Sono morto per i sensi. Sono morto per ogni cosa finita. Solo il mio Amato esiste per me. Con questa consapevolezza, meditate profondamente e invocatelo. La meditazione è il nostro impegno più importante perché stabilisce con Dio un rapporto che, a sua volta, dà significato ad ogni altra cosa nella vita.”

Sri Daya Mata

Il ritiro che si terrà dal 15 al 17 giugno a Vicovaro, è un'occasione per rafforzare tutti insieme il nostro rapporto con Dio, nella natura e nella pace che il posto offre. Soggiungeremo in “un'Oasi Franciscana”, immersa nel verde e con all'esterno molti eremi dove eventualmente meditare in solitudine nei momenti di tempo libero. È un'occasione per staccarci dalla routine quotidiana, per immergerci nel nostro profondo, e poi tornare più forti e concentrati alla vita di tutti i giorni. Rafforzeremo la nostra amicizia divina, e potremo approfittare di quei momenti di silenzio, di immobilità anche mentale, per rivolgerci più facilmente a Lui. Il programma del ritiro è intenso, ma avremo tempo per riposare e fare le cose con calma, e (perché no?) gustare le ottime pietanze che ci prepareranno! Ecco il programma:

Venerdì 15 giugno

18.00 - 19.30	Esercizi di Ricarica e Meditazione con <i>kirtan</i>
19.30 - 21.30	Cena e tempo libero
21.30 - 22.00	Visualizzazione guidata

Sabato 16 giugno

07.00 - 07.15	Canto nel chiostro
07.30 - 09.00	Colazione e tempo libero
09.00 - 12.30	Esercizi di Ricarica e Lunga Meditazione guidata
12.45 - 16.30	Pranzo e tempo libero
16.30 - 17.30	Kirtan 'Dio Magnifico'
18.00 - 19.30	Esercizi di Ricarica e Meditazione con <i>kirtan</i>
19.30 - 21.30	Cena e tempo libero
21.30 - 22.00	Meditazione “sui raggi lunari” nel chiostro oppure Meditazione guidata sulla Pace nella sala video

Domenica 17 giugno

07.00 - 07.15	Canto nel chiostro
07.30 - 09.00	Colazione e tempo libero
09.00 - 10.45	Esercizi di Ricarica e Meditazione con <i>kirtan</i>
11.00 - 12.00	Servizio di Lettura
12.15 - 12.30	Foto di gruppo
12.30 - 14.30	Pranzo e tempo libero
14.30 - 15.30	Video SRF

E' accaduto il mese scorso...

**INCONTRO-CONFERENZA DEL CENTER DEPARTMENT
"In divina amicizia"**

Questo è stato il tema del workshop che si è tenuto a Paestum. I nostri cari amici di Salerno hanno trovato una struttura particolarmente accogliente, vicinissima al mare e con spazi veramente ampi e puliti, dalle camere alle sale, con un servizio cortese e attento. Che dire del cibo? Ottimo e fin troppo abbondante! In questa cornice, potete immaginare come sia andato l'incontro: molto più che bene. Sinceramente non abbiamo sentito nessun parere negativo, ma molti devoti si sono detti veramente entusiasti di come si sono svolti questi tre giorni. Bro. Sattvananda e Br. Simone sono stati i nostri "Virgilio" nel dolce mondo dell'Amicizia. Sembrava quasi inutile parlare di Divina Amicizia, tanto forte era la sua presenza.



C'erano devoti da tutta l'Italia e vari commenti sono stati fatti: più di una persona ha sentito la presenza di Sri Mrinalini Mata, e probabilmente ci saranno stati dei momenti in cui lei si è sintonizzata con noi e ci avrà inviato pensieri e benedizioni; del resto sappiamo che anche per Casa Madre questi incontri sono importanti, per più di un motivo. Alcuni hanno avuto la sensazione di aver incontrato e riconosciuto vecchi amici di passate incarnazioni; la compagnia di Gurujī, poi, si leggeva negli occhi gioiosi della maggior parte dei devoti. Ci sono state delle mamme che hanno raccontato esperienze di piccoli e grandi doni che i loro bambini hanno ricevuto, e di come sarebbe bello organizzare durante i tour una piccola struttura parallela per i bambini dei devoti.



Per quel che riguarda lo svolgimento del workshop e di quanto detto durante gli incontri dai monaci ed anche da alcuni responsabili di Gruppi, ci sarà modo di condividerlo in un prossimo incontro collettivo, probabilmente la prossima riunione generale. A dir di molti, insomma, un incontro veramente speciale! Se volete esprimere un commento o un vostro pensiero su questa esperienza, vi invitiamo ad inviarlo direttamente al Center Department della Casa Madre, saranno sicuramente felici di riceverlo.



Nel tempo libero a disposizione alcuni devoti hanno visitato l'interessante sito archeologico di Paestum, distante pochi chilometri dall'Hotel Ariston.



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

GITA ALLA CERTOSA DI TRISULTI E FELLOWSHIP AD ALATRI



Nell'andare a commentare questa giornata trascorsa insieme scopriamo che ci vengono in mente le stesse parole che usiamo sempre: condivisione, divina amicizia, serenità, gioia. Ma è davvero così, e ringraziamo il nostro Guru che prima ci unisce spiritualmente, attraverso la meditazione, per far sì che poi, quando ci frequentiamo in occasioni più "leggere", possiamo assaporare il dolce frutto dell'amicizia.

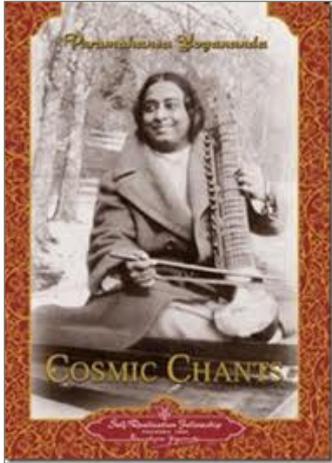
Ci fa piacere chiudere questo breve commento con l'affermazione di un devoto che, riferendosi alle fellowship (e non solo), dice sempre con entusiasmo: *"Non me ne voglio perdere neanche una"*.



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

Approfondimento del mese

I CANTI COSMICI



“Chi canterà questi canti spiritualizzati con vera devozione, troverà la comunione con Dio e la gioia estatica, e per mezzo loro, la guarigione del corpo, della mente e dell’anima”

Paramahansa Yogananda

Il Maestro, nella prefazione del libro *Cosmic Chants* ha scritto: “Ognuno dei Canti Cosmici è stato spiritualizzato; cioè, in varie occasioni ogni canto è stato eseguito prima ad alta voce e poi mentalmente fino a quando chi cantava non ha avuto la risposta di Dio”. E continua: “Il suono o la vibrazione è la forza più potente dell’universo. La musica è un’arte divina destinata non solo al piacere dell’ascolto ma a essere un sentiero per realizzare Dio”.

Il Maestro ci dice che per superare l’inerzia, l’indifferenza, la mancanza di devozione, la tendenza a essere tristi, i ciechi attaccamenti, il canto è “metà della battaglia vinta”. E Sri Daya Mata aggiunge: “Quando cantate a Dio, sentite che Gli state parlando. Dimenticate chi vi sta intorno. Abbiate un solo pensiero: Mio amato Dio, Tu sei qui; fammi sentire il tuo amore che penetra nel mio essere. Tu mi hai creato. Tu sei mia Madre, Tu sei mio Padre, e io sono Tuo figlio. Parlate così a Dio. Sentite che esistete solo voi e Lui; e che voi state riversando ai piedi del Divino tutto il desiderio dell’anima, tutta la devozione, tutto l’amore del vostro cuore”.

In armonia con le direttive della Casa Madre esposte nel Manuale dei Servizi, nei nostri incontri settimanali, nelle lunghe meditazioni e nelle cerimonie, ci sono sempre dei periodi riservati al canto nei quali i devoti all’unisono cercano, con sempre più profonda devozione, di comprendere il significato delle parole fino ad immergersi nella beatitudine del canto.

Dal punto di vista pratico:

- **Cerchiamo di memorizzare le parole dei canti per essere totalmente concentrati sul loro significato ma, se necessario, ci sono i libretti con i testi che vengono sempre distribuiti dagli autoservizio;**
- **Seguiamo con naturalezza il conduttore del canto senza alterare la melodia o il ritmo per essere sempre più uniti e dimenticare tutto, tranne Dio.**



Pubblichiamo con piacere...

TOUR DEI MONACI AL "CIOCCO"

La Casa Madre ha recentemente annunciato ufficialmente gli incontri che si svolgeranno presso "Il Ciocco" (Lucca) dal 25 al 28 ottobre. Alcuni monaci della Self-Realization Fellowship condurranno conferenze, classi, meditazioni e anche una cerimonia d'iniziazione al Kriya Yoga.

Tutte le informazioni necessarie potete trovarle in cappella e anche on-line collegandovi al sito <http://www.tour-srf-italia.it/tour/>



CAMMINO SPIRITUALE NEI LUOGHI DI SAN FRANCESCO

Vi informiamo "con piacere" che il Comitato giovani e il Comitato eventi del Centro di Milano organizzano un "Cammino Spirituale nei luoghi di San Francesco" che si terrà ad Assisi il 29-30 giugno e il 1 luglio 2012, in un struttura monacale ristrutturata presso l'Hotel Posta di Assisi.

Per altre informazioni:

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

Notizie dai siti web della SRF e YSS

- Indice degli audio - video SRF: http://www.yogananda-srf.org/Audio-Video_Index.aspx
- Per ascoltare il discorso di Swami Smaranananda Giri su come mantenere la pace interiore clicchiamo sul link: http://www.yogananda-srf.org/Self-Realization_Fellowship_News_Feed/TEDx_Talk_by_Swami_Smaranananda_Giri.aspx
- E' disponibile su http://www.yogananda-srf.org/SRF_World_Convocation.aspx la registrazione online per chi desidera partecipare alla Convocazione SRF 2012.
- 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=0013yYWxlr3IUFcQonXX6dAfw%3D%3D>
- Cliccando su <http://yssofindia.org/spiritual/guru-purnima-2012> potremo leggere un bel messaggio di Sri Mrinalini Mata per il "Guru Purnima", il giorno del Guru, che quest'anno sarà celebrato il 3 luglio.



- 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>
- 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 gruppodiroma@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/>

