

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

- novembre 2015 -



“O Gurudeva, tu mi hai innalzato dalla terra dello smarrimento al paradiso della pace. Il mio sonno di tristezza è finito e io sono desto nella gioia”.

Paramahansa Yogananda

Cari amici,

siamo ancora emozionati per il fine settimana appena trascorso con Br. Simone e Br. Francesco. Sono loro che ci guidano dalla Casa Madre e averli potuti ospitare al nostro Centro è stata una grande gioia.

Nelle poche ore che sono stati a Roma, i nostri monaci non si sono risparmiati e ci hanno regalato momenti indimenticabili. Uno tra questi è stato senz'altro, venerdì 30 ottobre, la proiezione del film *Awake: La vita di Yogananda*, che ha suscitato grande emozione ed entusiasmo nei numerosi devoti che hanno affollato la nostra cappella. Sabato i monaci hanno condotto la bella cerimonia per la proclamazione del Centro di Roma della Self-Realization Fellowship e si sono intrattenuti a lungo con tutti noi durante la cena. E non sono mancati i fuori programma, come l'intensa meditazione guidata da Br. Simone.

Ringraziamo di cuore i nostri monaci, e in loro il nostro amato Gurudeva.

Con rinnovato entusiasmo ci prepariamo alle attività del mese di novembre; segnaliamo in particolare la festa del Diwali e la riunione generale di domenica 15.

In amicizia divina

Il Comitato di Coordinamento

Servizi del mese



"Nella vita spirituale si diventa proprio come bambini: senza rancori, senza attaccamenti, pieni di vita e di gioia".

Paramahansa Yogananda

4 mercoledì 18.30 - 20.00	Servizio di Ispirazione e di Preghiera	
7 sabato 16.00 - 17.00 17.10 - 18.30 18.40 - 19.40	Studio di gruppo* Servizio di Meditazione Servizio di Lettura	<i>Lez. 106: La storia della creazione - parte 1</i> "Praticare lo yoga nelle faccende nazionali e internazionali"
8 domenica 11.30 - 13.00 16.30 - 17.00 17.00 - 20.00	Scuola Domenicale per bambini Esercizi di ricarica guidati Servizio di Meditazione guidato	
11 mercoledì 18.30 - 20.00	Servizio di Ispirazione e di Preghiera - Celebrazione del Diwali	
14 sabato 16.00 - 17.00 17.10 - 18.30 18.40 - 19.40	Studio di gruppo* Servizio di Meditazione Servizio di Lettura	<i>Lez. 107: La storia della creazione - parte 2</i> "Rendere grazie per le benedizioni della vita"
15 domenica	Riunione generale	
18 mercoledì 18.30 - 20.00	Servizio di Ispirazione e di Preghiera	
21 sabato 16.00 - 17.00 17.10 - 18.30 18.40 - 19.40	Studio di gruppo* Servizio di Meditazione Servizio di Lettura	<i>Lez. 108: La storia della creazione - parte 3</i> "Liberarsi dalla schiavitù delle abitudini"
22 domenica 7.00 - 7.30 7.30 - 13.00	Esercizi di ricarica liberi Servizio di Meditazione	
25 mercoledì 18.30 - 20.00	Servizio di Ispirazione e di Preghiera	
28 sabato 16.00 - 17.00 17.10 - 18.30 18.40 - 19.40	Studio di gruppo* Servizio di Meditazione Servizio di Lettura	<i>Lez. 109: La storia della creazione - parte 4</i> "L'universalità della religione"

Giovedì 5, 12, 19 e 26: meditazione libera dalle 17.00 alle 20.00

*riservato agli iscritti alla Self-Realization Fellowship

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

Dicembre

4 ven./6 dom.	Ritiro spirituale a Vicovaro
13 domenica	Meditazione di 4 ore (non guidata) in preparazione del Natale
20 domenica	Meditazione di Natale
23 mercoledì	Meditazione di Natale (in concomitanza con quella dei monaci SRF di Casa Madre)
26 sabato	Festa di Natale
31 giovedì	Meditazione di Fine Anno

Gennaio 2016

5 martedì	Cerimonia per la nascita di Paramahansa Yogananda
10 domenica	Meditazione in onore di Paramahansa Yogananda
30 sabato	Servizio di Meditazione dedicato a Sri Daya Mata

Appuntamenti speciali di novembre

DIWALI

“ la festa delle luci”

mercoledì 11 novembre 18,30 – 20,00

Il Servizio di Ispirazione di mercoledì 11 novembre ospiterà questo evento e, per l'occasione, faremo rivivere la sua atmosfera festosa decorando e illuminando allegramente la nostra cappella.



Diwali, la *Festa delle Luci*, è celebrata in tutta l'India ed è una delle più antiche e importanti feste. Si ricorda il ritorno di Rama, manifestazione di Vishnu, nella sua capitale Ayodhya, dopo 14 anni di esilio e peregrinazioni. Rama, dopo avere sconfitto insieme al fratello *Lakshmana* e al suo esercito di scimmie il re di Lanka *Ravana*, che aveva rapito sua moglie Sita come narrato nell'epica *Ramayana*, torna ad Ayodhya

carico di gloria e di onori.

Simbolicamente si festeggia il ritorno della *Luce* nella sua casa di origine (il nostro corpo), da dove manca da molto tempo, dopo aver sconfitto tutte le nostre cattive tendenze (*Ravana*). E' tradizionalmente simbolo di gioia, di amore, di riflessione, di risoluzione, di perdono, di luce e di conoscenza. La lampada simbolo di speranza ed energia, indica la vittoria del bene sul male, della luce sulle tenebre.

RIUNIONE GENERALE

domenica 15 novembre

17.45 – 19.45

Riservata agli iscritti

Domenica 15 novembre ci riuniremo presso la nostra sede per dialogare su alcuni argomenti connessi alle attività del Centro. Prima della riunione vera e propria avremo un congruo periodo di meditazione silenziosa, e dopo termineremo la serata in un allegro clima “*fellowship*”.

Le nostre riunioni sono importanti, anzi indispensabili per la vita del Centro. Sono l'occasione per discutere insieme innovazioni, idee, suggerimenti e quant'altro sia necessario per svolgere al meglio ogni nostra attività. Sono anche un'occasione preziosa per imparare a comunicare con gli altri nel modo giusto rispettando il punto di vista di ciascuno, e portando questa esperienza di armonia e condivisione nella vita di tutti i giorni.

Durante l'anno abbiamo in programma solo due riunioni riservate agli iscritti. Il contributo di ciascuno di noi è molto importante: vi invitiamo quindi a partecipare numerosi. Guruji ha detto: “*Se lavoreremo insieme con amore, armonia, gentilezza e umiltà, la nostra opera conquisterà il mondo*”.

Il programma si svolgerà come segue:

- 16.30 - 17.30 **Meditazione (la cappella aprirà alle 16.15)**
- 17.45 - 19.45 **Riunione con i seguenti argomenti all'ordine del giorno:**
 - *Situazione finanziaria del Centro;*
 - *Descrizione degli incarichi e delle liste di proposta dei candidati, in vista delle elezioni di febbraio;*
 - *Presentazione del progetto di solidarietà per il prossimo Natale;*
 - *Modifica del Servizio di Meditazione della 4° domenica;*
 - *Introduzione degli Esercizi di Ricarica guidati prima del Servizio di Meditazione del sabato;*
 - *Varie ed eventuali*
- 20.00 **Fellowship con cena**

La cena si svolgerà presso il ristorante “Dal Pannocchia” (Via Fiume Giallo 413) con menù fisso concordato a 12 euro. Dovendo prenotare i tavoli vi invitiamo a comunicare la vostra partecipazione tramite il foglio a disposizione.

E' successo il mese scorso...

IL GRUPPO DI MEDITAZIONE DI ROMA DIVENTA CENTRO ...

Cari Amici,

con questo breve messaggio vorremmo solo comunicarvi che la Casa Madre della Self-Realization Fellowship ha deciso di cambiare lo status del Gruppo di Roma da "Gruppo" a "Centro". Questa decisione è maturata a seguito della costante crescita qualitativa e quantitativa del Gruppo di Roma negli ultimi anni e soprattutto dopo il tour monastico nel marzo 2015. Il riconoscimento del neo-nato Centro di Roma da parte dei Direttori della Self-Realization Fellowship è un'altra testimonianza di come il lavoro del Maestro continui a fiorire in tutti i sensi in Italia.

Jai Guru!

Br. Simone e Br. Francesco

Lo scorso fine settimana abbiamo accolto con piacere nel nostro Centro Br. Simone e Br. Francesco, che sono venuti a trovarci proprio per ratificare questa decisione della Casa Madre.



Il loro primo regalo è stato il DVD del film documentario "Awake, la vita di Yogananda" che abbiamo proiettato in cappella venerdì 30 ottobre. Sessanta devoti hanno partecipato a questo evento eccezionale. In molti si sono emozionati e commossi, soprattutto nel vedere scene inedite della vita del nostro Guru.

Sabato pomeriggio Br. Simone ha condotto un servizio di meditazione molto coinvolgente e partecipato. Subito dopo, alla presenza di circa 130 devoti, tra cui tanti amici di altri Circoli e Gruppi, si è svolta la cerimonia, semplice ma toccante, di proclamazione del Centro di Meditazione di Roma.

Br. Simone ha ben spiegato l'importanza dell'impegno nella meditazione individuale e di gruppo. Ha sottolineato anche che dobbiamo sempre ricordare che la nostra cappella è un luogo sacro, un rifugio di pace in cui tutti possano ritemperarsi. Ci ha esortato a rimanere sempre in sintonia con il nostro Guru e ad offrire a tutti, prima ancora che informazioni e discorsi, il nostro ascolto attento e partecipato .

Br. Francesco ha avuto molte parole di elogio per il nostro centro, per le tante attività che promuove, anche a livello nazionale. Ma soprattutto ha apprezzato l'armonia e l'amicizia che lega tutti noi.



Al termine della cerimonia i monaci hanno distribuito una "magnetina" con dedica in ricordo di questa bellissima giornata. I monaci si sono poi intrattenuti a lungo con tutti i devoti durante la cena che è stata servita in giardino, nel corso della quale abbiamo avuto il piacere di festeggiare anche il primo anniversario del *giovane* Circolo di Meditazione di Aprilia.

Un po' di storia ...

Il nostro Gruppo di Meditazione nasce ufficialmente il 7 marzo 1976 in un piccolo garage, adattato a "cappellina", all'interno di un anonimo condominio nel centro di Roma, in via Palermo. Evelina Glanzman, allora consulente di meditazione della SRF per l'Italia, condusse quel giorno una toccante cerimonia, celebrando contemporaneamente il mahasamadhi del nostro Guru e l'inizio delle attività spirituali SRF nella nostra città.

Questo è il messaggio di congratulazioni inviato dalla Casa Madre:



Quando nel 1986 la cappellina cominciava a contenere a fatica il numero crescente di devoti (tanto da costringerci a "doppi turni" nel caso di meditazioni speciali, come quella di Natale) realizzammo che era giunto il momento di cercare un'altra sede.



Proprio allora, apparve miracolosamente un cartello di "affittasi" esattamente di fronte al nostro portone: ci bastò attraversare la strada e trasferirci in un grande locale appena ristrutturato!



Il soggiorno nella nuova sede, che simpaticamente un monaco della SRF chiamava "le catacombe" per via degli austeri (e umidi) sotterranei, è durato fino al recente trasloco del marzo 2014 nel bell'appartamento all'EUR che ci ospita attualmente.



Nel corso di questi 39 anni di attività, tanta "acqua (spirituale) è passata sotto i ponti"... Abbiamo ospitato diversi Tour SRF, organizzato programmi di Outreach, partecipato a Yoga festival e quant'altro, ma più di ogni altra cosa ci siamo incontrati innumerevoli volte nelle tre diverse sedi per meditare assieme ai piedi dei nostri amati Maestri. La divina amicizia che lega tutti noi è la migliore testimonianza dell'alto valore degli insegnamenti che seguiamo. La nostra gratitudine per aver incrociato questo sentiero spirituale non sarà mai abbastanza.

Diventare ora un Centro SRF pone sulle nostre spalle un pizzico di responsabilità in più, che speriamo di assolvere nel migliore dei modi.

Il nostro ringraziamento va al Center Department per la sua continua assistenza in questi quattro decenni, e a tutti i devoti che si sono anche solo affacciati ai nostri servizi. Cogliamo l'occasione per ringraziare anche tutti gli amici dei Centri, Gruppi e Circoli d'Italia che ci hanno chiamato o inviato messaggi di congratulazioni.

Il Guru ha detto che il magnetismo di chi è impegnato nella ricerca di Dio attirerà nuove anime su questo sentiero; faremo con gioia la nostra parte e lasceremo a Lui il resto!



