

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

- Aprile 2015 -



“Scorgi il tuo Sé immortale che risorge con Cristo nella radiosa Luce della Coscienza Cristica, presente in ogni anima, in ogni fiore, in ogni atomo.”

Paramahansa Yogananda

Cari amici,

il Tour dei monaci nella nostra città si è appena concluso. E' stato sicuramente un grande successo, tante ispiranti attività ben preparate e condotte dai nostri monaci nella bellissima cornice dello Sheraton Golf. L'organizzazione è stata indubbiamente molto impegnativa ma siamo tutti felicissimi e grati al Guru per aver avuto il privilegio di vederlo all'opera in tanti devoti instancabili e pieni di amore e gioia.

I monaci hanno anche condotto nella nostra Cappella il Servizio di mercoledì 11 e in quella occasione accolto l'ambasciatore dell'India, Mr. Basant K. Gupta.

Il mese di aprile si preannuncia abbastanza intenso con il programma per la Pasqua, che inizierà venerdì 3 con una meditazione libera e il Servizio di Meditazione serale. Il giorno di Pasqua, domenica 5 aprile, avremo la Meditazione all'Alba.

Proseguirà poi lo speciale Studio di gruppo delle Lezioni sulle tecniche di meditazione che ricordiamo è riservato agli iscritti alla SRF. Un altro importante appuntamento è il Servizio dedicato ai cari scomparsi che si terrà mercoledì 8 aprile, a questo incontro sono benvenuti i nostri amici e famigliari.

Per finire inizieremo la raccolta delle adesioni per il consueto ritiro a Vicovaro in programma dal 12 al 14 giugno. Buona lettura. Jai Guru!

Il Comitato di Coordinamento

Servizi del mese



“Padre Celeste, io sono risorto dall’anelito per l’amore umano e aspiro unicamente all’amore divino. Io sono uno con il Cristo, sono uno con Te”

Paramahansa Yogananda

1 mercoledì	18.30 - 20.00	Servizio di Ispirazione e Preghiera
2 giovedì	17.00 - 20.00	Meditazione libera
3 venerdì	15.00 - 18.30	Meditazione libera
	18.30 - 20.00	Servizio di Meditazione del Venerdì Santo
4 sabato		Nessun servizio
5 domenica	06.30 - 09.00	Meditazione all’alba di Pasqua
	a seguire	Scambio di auguri e colazione

8 mercoledì	18.30 - 20.00	Servizio di Ispirazione dedicato ai cari scomparsi
9 giovedì	17.00 - 20.00	Meditazione libera
11 sabato	17.00 - 18.20	Servizio di Meditazione
	18.30 - 19.45	Studio di Gruppo della Lezione sugli Esercizi di Ricarica - 1° parte
12 domenica	16.30 - 17.00	Esercizi di ricarica guidati
	17.00 - 20.00	Servizio di Meditazione guidata (possibilità di ingresso anche alle 18.00 e alle 19.00)

15 mercoledì	18.30 - 20.00	Servizio di Ispirazione e Preghiera
16 giovedì	17.00 - 20.00	Meditazione libera
18 sabato	17.00 - 18.20	Servizio di Meditazione
	18.30 - 19.45	Studio di Gruppo della Lezione sugli Esercizi di Ricarica - 2° parte

22 mercoledì	18.30 - 20.00	Servizio di Ispirazione e Preghiera
23 giovedì	17.00 - 20.00	Meditazione libera
25 sabato	17.00 - 18.20	Servizio di Meditazione
	18.30 - 19.45	Studio di Gruppo della Lezione sulla tecnica Om
26 domenica	07.00 - 07.30	Esercizi di ricarica individuali
	07.30 - 13.00	Servizio di Meditazione

29 mercoledì	18.30 - 20.00	Servizio di Ispirazione e Preghiera
30 giovedì	17.00 - 20.00	Meditazione libera

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 19.45. Per maggiori informazioni consultate il [sito web](#).

Prossimi appuntamenti speciali

Maggio

- 2 sabato Servizio di Meditazione dedicato a Rajarsi Janakananda
6 mercoledì Servizio di Ispirazione dedicato a Sri Mrinalini Mata
10 sabato Cerimonia per la nascita di Swami Sri Yukteswar
17 domenica Gita al mare e visita al castello di Santa Severa

Giugno

- 12 ven./14 dom. Ritiro spirituale a Vicovaro

Appuntamenti speciali di aprile

PASQUA 2015

“Scorgi il tuo Sé immortale che risorge con Cristo nella radiosa Luce della Coscienza Cristica, presente in ogni anima, in ogni fiore, in ogni atomo”.

Paramahansa Yogananda



VENERDI' SANTO - 3 aprile

Meditazione libera dalle 15.00 alle 18.30
Servizio di Meditazione dalle 18.30 alle 20.00

SABATO SANTO - 4 aprile

La sede del Gruppo rimarrà chiusa

DOMENICA di PASQUA - 5 aprile

Meditazione all'alba dalle 6.30 alle 9.00
(la cappella apre alle 6.00)

al termine scambio di auguri e colazione

*Domenica di Pasqua
5 aprile 2015*



“ Padre giusto, il mondo non ti ha conosciuto, io invece ti ho conosciuto e costoro hanno riconosciuto che tu mi hai mandato. Io ho fatto loro conoscere il tuo Nome e continuerò a farlo conoscere, affinché l'amore con cui tu mi hai amato sia in essi ed io in loro ”.

Giovanni 17,19

6.30: meditazione all'alba
9.00: scambio di auguri e colazione

SERVIZIO DEDICATO AI NOSTRI CARI SCOMPARI

🕒 **Mercoledì 8 aprile ore 18.30** 🕒

Com'è ormai consuetudine per il nostro Gruppo, il primo servizio di ispirazione dopo la Pasqua è dedicato a tutte le persone care che ci hanno lasciato: parenti, amici e devoti.

Il servizio prevede una prima parte che terminerà alle 19.15 con la tecnica di guarigione; la seconda parte proseguirà con una meditazione e terminerà, come di consueto, alle 20.00.

Il servizio è aperto a tutti e sono benvenuti familiari e amici.



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”.



E' successo il mese scorso...

Visita dei monaci nella nostra sede

Martedì 10 Bro. Sevananda, Bro. Sattvananda e Br. Cesar sono arrivati a Roma per condurre gli eventi pianificati per il successivo fine settimana. E' stata una grande gioia accoglierli ancora una volta a Roma.

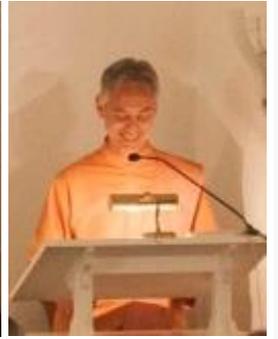


Mercoledì sono venuti a conoscere la nostra nuova sede, e in questa occasione hanno avuto modo di incontrare l'ambasciatore dell'India in Italia, Mr. Basant K. Gupta. L'incontro privato di circa un'ora, è stato caratterizzato da una grande cordialità e una vicinanza spirituale dovuta anche allo spiccato interesse dell'ambasciatore per le antiche tradizioni religiose indiane.



Alcuni devoti si sono offerti di accompagnare i monaci a visitare la nostra città

Successivamente i monaci ci hanno regalato un bellissimo Satsanga che è stato anche di incoraggiamento per il lavoro di grande responsabilità e impegno che avremmo dovuto affrontare.



Tour dei monaci



Era dal 2007 che Roma non ospitava un evento così importante della Self-Realization Fellowship. In questi quattro bellissimi giorni, ci siamo rivisti con tantissimi amici spirituali e con loro abbiamo condiviso la fatica e il piacere dell'organizzazione e dello svolgimento di questo tour.

Giovedì sera, circa 800 persone hanno seguito la conferenza che Bro. Sevananda ha tenuto in italiano, con un bell'accento anglosassone. Circa 300 dei presenti era la prima volta che si avvicinavano agli insegnamenti del nostro Maestro. E' stato un vero successo, considerando anche quante persone si sono iscritte al termine della conferenza per ricevere le Lezioni sulle tecniche di meditazione.

Il tour è stato caratterizzato da vari appuntamenti, in alcuni abbiamo rivisto le tecniche di meditazione, in altri, filmati e satsanga dei monaci che ci hanno trasmesso saggezza e amore.

Il clou è stata la Cerimonia di Iniziazione al Kriya Yoga del sabato sera: la sala era piena, circa 450 devoti hanno partecipato in un silenzio meraviglioso. 48 discepoli del Guru sono diventati Kriyaban, a loro va l'augurio di una vita colma di benedizioni divine.

Domenica, al termine del programma, i monaci si sono intrattenuti, come di consueto, con tutti i volontari che hanno offerto il loro aiuto per la riuscita di questo importante appuntamento spirituale, le loro parole resteranno a lungo nei cuori di ciascuno di noi. Infine i saluti con tanti amici così vicini, anche se distanti fisicamente, con la promessa di rivederci presto, a Milano nel 2016.

Ringraziamo ancora tanto in nostri cari monaci: Bro. Sevananda per il grande coraggio di aver parlato in italiano durante le conferenze, Bro. Sattvananda per l'incoraggiamento e la simpatica saggezza con la quale ci ispira ogni volta che lo incontriamo e Br. Cesar perché, nonostante i problemi di salute, non ha lesinato la sua presenza e la sua disponibilità. Ci auguriamo di incontrarci ancora e ancora... presto!

Desideriamo condividere con tutti voi alcuni messaggi di ringraziamento che abbiamo ricevuto:

Carissimi amici,

grazie di cuore per la splendida opportunità che mi avete offerto di servire nel recente tour dei monaci a Roma. I devoti romani sono stati meravigliosi per l'impegno e la cura dedicati all'organizzazione di un evento così grande e importante, carico di incombenze e di inevitabili imprevisti. Collaborare con voi e con i tanti devoti dei gruppi italiani che si sono uniti con dedizione ed entusiasmo all' iniziativa, è un'esperienza che mi ha reso davvero felice!

Grazie sempre per la vostra generosa e incondizionata amicizia!

è stato proprio bello lavorare con voi, non mi sono sentito ben accolto, mi sono sentito in famiglia, la grande famiglia del nostro Guru

Cari amici,

volevo congratularmi con voi tutti per la splendida riuscita del tour. Sono stati dei giorni meravigliosi e, come in ogni situazione, il Maestro sparge la sua polverina magica.

Vi ringrazio, in qualità di rappresentante del Comitato Nazionale Giovani per il Centro - dello spirito di solidarietà profuso nei confronti di tutti i ragazzi in difficoltà. Evviva il Guru!!!!!!!!!!!!!!

Grazie di cuore di aver consentito a dei giovani di vivere questa grande gioia. Erano tutti molto felici e penso non la dimenticheranno per il resto della loro vita.





Self-Realization Fellowship

Founded in 1920 by Paramahansa Yogananda

23 marzo 2015

Gruppo di Meditazione di Roma
c/o Coordinatori del Tour di Roma

Cari amici, desideriamo esprimervi il nostro apprezzamento per l'aiuto che avete offerto durante la visita dei nostri monaci a Roma. Sappiamo che la vostra assistenza è stata davvero preziosa e che il vostro servizio altruistico ha aiutato a creare un'atmosfera di calore e di amicizia, nella quale tutti i partecipanti potevano percepire un'espressione dell'amore di Dio. Vi siamo grati per aver ricavato dai vostri numerosi impegni il tempo per servire Gurudeva e per il vostro meraviglioso spirito di disponibilità ed entusiasmo.

Forse non vi rendete conto del valore dei vostri sforzi, ma noi alla Casa Madre ne siamo consapevoli, in particolare grazie alle numerose lettere colme di entusiasmo che riceviamo da molti dei partecipanti che hanno profondamente apprezzato le conferenze sugli insegnamenti del nostro Guru, le meditazioni di gruppo e la divina amicizia con gli altri devoti. Per loro questi incontri sono un'opportunità offerta da Dio stesso per approfondire la vita spirituale e rinnovare e rendere più forte il rapporto con Dio.

Siate certi che il Maestro vi benedice per avere generosamente contribuito con amore e dedizione a rendere questi incontri così ispiranti per tutti. Possiate essere sempre consapevoli che Dio e Guruji sono sempre con voi, vi benedicono e vi guidano verso la gloriosa realizzazione del vostro Sé.

In divina amicizia,

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP

Brahmachari Matteo
Tours Department

Fellowship di domenica 22 marzo



Molte persone sono venute al nostro Gruppo all'evento di domenica 22 rivolto ai partecipanti della conferenza pubblica al Tour. Dopo un breve discorso di benvenuto abbiamo proiettato un video in cui Bro. Achalananda spiega i principi basilari della meditazione: la giusta postura, la preghiera, gli esercizi preliminari di respirazione, la concentrazione e l'affermazione di una preghiera ripetuta più volte. Tutti i presenti hanno poi meditato per qualche minuto sul tema dell'amore universale grazie ad una meditazione guidata.

Durante il rinfresco offerto a tutti ci siamo intrattenuti con le persone desiderose di sapere di più sul nostro gruppo e sulla Self-Realization Fellowship. Alcuni di loro si sono iscritti quel giorno stesso per poter partecipare alle speciali giornate di Studio di gruppo. Siamo molto soddisfatti dell'ottima riuscita di questo incontro che ha permesso a molte persone di familiarizzare con la nostra sede e, come ci hanno confermato, torneranno presto a trovarci per partecipare ai nostri Servizi.

Studio di gruppo speciale per i nuovi iscritti

Sabato 28 marzo c'è stato il primo dei quattro incontri previsti dello speciale Studio di gruppo, dedicato alle Lezioni sulle tecniche di meditazione. Come prevedevamo sono intervenuti molti nuovi iscritti impazienti di studiare insieme a noi la Lezione sulla tecnica Hong-So. Sicuramente è un'ottima opportunità per i nuovi studenti che ancora non hanno ricevuto da Casa Madre le Lezioni riassuntive delle tecniche. Partecipando a questi incontri possono già iniziare a praticarle nelle loro meditazioni quotidiane.



La serata si è conclusa con una fellowship che sicuramente è importante per conoscersi meglio e far sentire tutti degli ospiti graditi nella nostra sede.

Ricordiamo le altre date dello Studio di gruppo:

Sabato 11 aprile 2015

- Servizio di Meditazione dalle 17.00 alle 18.20 (16.45 accoglienza)
- Studio di gruppo della Lezione sugli Esercizi di ricarica - prima parte (riservato agli iscritti alla SRF) dalle 18.30 alle 19.45

Sabato 18 aprile 2015

- Servizio di Meditazione dalle 17.00 alle 18.20 (16.45 accoglienza)
- Studio di gruppo della Lezione sugli Esercizi di ricarica – seconda parte (riservato agli iscritti alla SRF) dalle 18.30 alle 19.45

Sabato 25 aprile 2015

- Servizio di Meditazione dalle 17.00 alle 18.20 (16.45 accoglienza)
- Studio di gruppo della Lezione sulla tecnica Om (riservato agli iscritti alla SRF) dalle 18.30 alle 19.45

Vi informiamo che ...

Ritiro di Vicovaro

Eccoci nuovamente pronti ad organizzare il nostro ritiro estivo all'Oasi Francescana di Vicovaro, un appuntamento fortemente atteso da tutti noi! Ricordiamo che il ritiro si terrà dal 12 al 14 giugno ed è **riservato agli iscritti SRF**. Le prenotazioni si inizieranno a raccogliere in Cappella, in sala esposizione.

Per conoscere le modalità di prenotazione e i costi vi invitiamo a contattarci al numero 06 31054519.

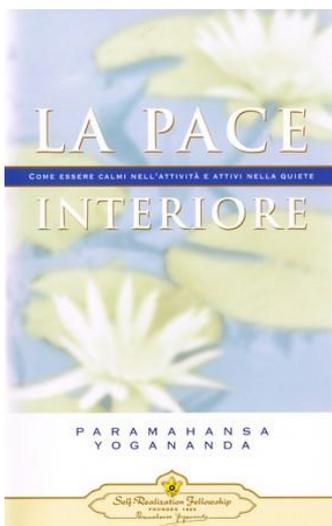
Pubblichiamo con piacere

Nuovo libro "La Pace Interiore"

Sri Daya Mata nella prefazione al libro scrive: "... In questa raccolta presentiamo una serie di brani tratti da tutta la produzione di Paramahansaji – libri, saggi, conferenze e discorsi tenuti ai suoi studenti – una selezione del suo bagaglio di saggezza, che il lettore può mettere in pratica per fare l'esperienza diretta e quotidiana di quella pace e di quella sicurezza di cui parla l'autore. Questo vademecum presenta un insieme di principi e consigli pratici per creare dentro di noi uno stato sublime di armonia: l'arte di condurre una vita attiva e creativa senza perdere la pace della mente: come individuare e superare gli stati emotivi negativi – la collera, la paura, l'apprensione, la suscettibilità – che sono i nemici della serenità interiore; infine, la comunione con la divina sorgente della pace, da ricercare nelle profondità della nostra anima, il tempio di Dio che è dentro di noi ..."

Ecco gli argomenti che possiamo leggere nel libro:

- Dove trovare la pace?
- La meditazione: la scienza che insegna a essere "attivi nella quiete"
- L'arte spirituale del rilassamento: come liberarsi dallo stress fisico e mentale
- Come coltivare la "calma nell'attività": essere assorti nella pace qualunque azione si compia
- La pace nella vita quotidiana: principi fondamentali e come applicarli
- La saggia visione dell'esistenza che conduce alla pace interiore



Vi informiamo che il libro "La pace interiore" è disponibile presso la nostra sede di via Dodecaneso.

