

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

- Maggio 2015 -



Fa che io sia un improvviso sorriso di sole per tutte le creature malinconiche; una pioggia feconda per le menti aride e un dono di gentilezza per chi viene offeso; un'onnipresente sentinella di luce, che mette in fuga l'oscurità.

Paramahansa Yogananda

Cari amici

Il mese d'aprile è stato un inno alla primavera e in quest'atmosfera di risveglio abbiamo celebrato la Pasqua con il cuore colmo di pace e d'amore. Anche le giornate speciali dello Studio di gruppo dedicate ai nuovi iscritti sono state un successo.

In questo mese di maggio le nostre attività saranno molteplici. Iniziamo sabato 2 con il Servizio dedicato a Rajarsi Janakananda, il primo presidente della SRF, in occasione della ricorrenza della sua nascita. Mercoledì 6 maggio il Servizio sarà dedicato all'attuale presidente della SRF, Sri Mrinalini Mata, per festeggiare il suo compleanno. Domenica 10 celebreremo la nascita di Swami Sri Yuktswar con una cerimonia in suo onore.

Maggio è un mese pieno di colori e profumi che ci avvolgono e ci spingono a visitare luoghi particolari, il periodo migliore per la nostra gita annuale. Andremo a Cerveteri, città etrusca per eccellenza. Avremo la possibilità di visitare la necropoli recentemente restaurata e pranzeremo al sacco presso un punto di ristoro nelle vicinanze.

Una bellissima notizia che vi anticipiamo è l'inizio della Scuola Domenicale! Il desiderio di riprendere le attività rivolte ai bambini si sta finalmente concretizzando.

Vi auguriamo buona lettura. Jai Guru.

Il Comitato di Coordinamento

Servizi del mese



"Il solo modo per raggiungere la salvezza consiste nell'offrire tutta la propria lealtà a Dio"

Paramahansa Yogananda

2 sabato	16.00 - 17.00	Studio di gruppo <i>Lez. 96: "La vita di uno yogi e quella di un uomo d'affari"</i>
	17.10 - 18.30	Servizio di Meditazione dedicato a Rajarsi Janakananda
	18.40 - 19.40	Servizio di Lettura: <i>"Ancoratevi in Dio"</i>
6 mercoledì	18.30 - 20.00	Servizio di Ispirazione e Preghiera dedicato a Sri Mrinalini Mata
7 giovedì	17.00 - 20.00	Meditazione libera
9 sabato	16.00 - 17.00	Studio di gruppo <i>Lez. 97: "Ottenere prosperità e successo con il potere della supercoscienza"</i>
	17.10 - 18.30	Servizio di Meditazione
	18.40 - 19.40	Servizio di Lettura: <i>"L'aspetto materno di Dio"</i>
10 domenica	18.00 - 19.00	Meditazione libera
	19.00 - 20.00	Cerimonia per l'anniversario della nascita di Sri Yukteswar
13 mercoledì	18.30 - 20.00	Servizio di Ispirazione e Preghiera
14 giovedì	17.00 - 20.00	Meditazione libera
16 sabato	16.00 - 17.00	Studio di gruppo <i>Lez. 104/3: Lezione riassuntiva (Lez. 92 - 97)</i>
	17.10 - 18.30	Servizio di Meditazione
	18.40 - 19.40	Servizio di Lettura: <i>"Buone letture: un aiuto sul sentiero che porta a Dio"</i>
17 domenica		Gita a Cerveteri
20 mercoledì	18.30 - 20.00	Servizio di Ispirazione e Preghiera
21 giovedì	17.00 - 20.00	Meditazione libera
23 sabato	16.00 - 17.00	Studio di gruppo <i>Lez. 98: "Creare l'ambiente interiore ed esteriore"</i>
	17.10 - 18.30	Servizio di Meditazione
	18.40 - 19.40	Servizio di Lettura: <i>"Perché muoiono i nostri cari?"</i>
24 domenica	07.00 - 07.30	Esercizi di ricarica individuali
	07.30 - 13.00	Servizio di Meditazione
27 mercoledì	18.30 - 20.00	Servizio di Ispirazione e Preghiera
28 giovedì	17.00 - 20.00	Meditazione libera
30 sabato	16.00 - 17.00	Studio di gruppo <i>Lez. 99: "Come e perché cercare Dio - Parte 1"</i>
	17.10 - 18.30	Servizio di Meditazione
	18.40 - 19.40	Servizio di Lettura: <i>"Il magico spettacolo di Dio"</i>

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

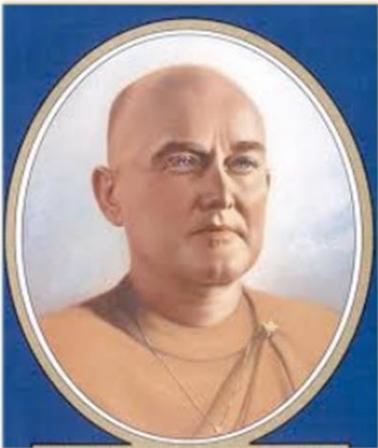
Giugno

7 domenica Scuola Domenicale
12 ven./14 dom. Ritiro spirituale a Vicovaro

Luglio

25 sabato Cerimonia per Mahavatar Babaji
26 domenica Festa di chiusura estiva della cappella

Appuntamenti speciali di maggio



Servizio di Meditazione dedicato a Rajarsi Janakananda

Il Servizio di Meditazione di **sabato 2 maggio** sarà dedicato a Rajarsi Janakananda nell'anniversario della sua nascita avvenuta il 5 maggio 1892.

Eminente discepolo e successore spirituale di Paramahansa Yogananda, fu il primo presidente della Self-Realization Fellowship e della Yogoda Satsanga Society of India.

Del suo Guru egli ha detto:

"Com'è celestiale la compagnia di un santo! Di tutte le cose che mi sono state date nella vita, le benedizioni che Paramahansaji ha riversato su di me sono il tesoro più grande"

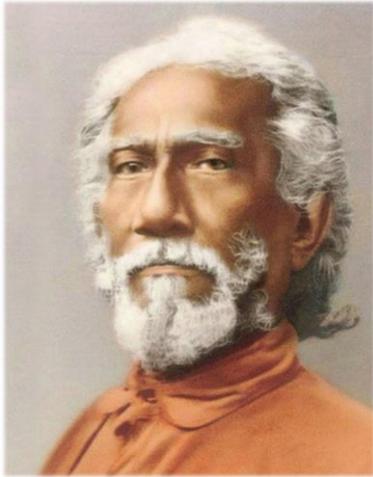


Servizio di Ispirazione dedicato a Mrinalini Mata

L'8 maggio è il compleanno di Sri Mrinalini Mata, attuale presidente della Self-Realization Fellowship e della Yogoda Satsanga Society of India. Per festeggiare questa ricorrenza le dedicheremo il Servizio di Ispirazione di **mercoledì 6 maggio**.

"Il discepolo deve imparare a seguire il Guru emulando il suo esempio e praticando lealmente il sadhana che egli ci ha dato. Quando all'inizio, il discepolo fa dei tentativi, non riesce a seguire il sadhana in modo perfetto; ma deve continuare a fare lo sforzo necessario, fino a quando non ci riuscirà".

Sri Mrinalini Mata da: Il rapporto Guru-discepolo



Anniversario della nascita di swami Sri Yukteswar Giri

Domenica 10 maggio

18.00: Meditazione libera

19.00: Cerimonia

“Stare in compagnia del guru non significa soltanto trovarsi alla sua presenza fisica, ma vuol dire soprattutto racchiuderlo nel nostro cuore, fare nostri i suoi principi, metterci in sintonia con lui”.

Swami Sri Yukteswar

Gita alla necropoli etrusca di Cerveteri e al borgo medievale di Ceri

Siamo nella più grande area archeologica d'Europa, la terra degli Etruschi (sito UNESCO). La necropoli etrusca della Banditaccia è posta su un'altura tufacea a nord-ovest di Cerveteri, e nei suoi circa 400 ettari di estensione si trovano molte migliaia di sepolture, dalle più antiche del periodo villanoviano (IX secolo a.C.) alle più "recenti" del periodo etrusco (III secolo a.C.) Ceri è un antico borgo medievale che si erge su un'inespugnabile rupe tufacea circondata da una fitta vegetazione. In una Bolla di Papa Gregorio IX si hanno le prime notizie scritte riguardo Ceri. È il 1236.

La gita si farà **domenica 17 maggio** in pullman al costo di 15 € a persona (la quota si riferisce a un numero minimo di trenta partecipanti). L'appuntamento è alle 8.30 ai parcheggi a ridosso della fermata Anagnina della metro A.

La visita guidata della necropoli (8 € - 10 € con la visita al museo) include un nuovo suggestivo percorso multimediale. Per il pranzo (al sacco) usufruiremo di un'area di ristoro all'interno del sito archeologico. Dopo pranzo Nello ci guiderà nella visita del borgo medievale di Ceri. Rientreremo a Roma intorno alle 19.00.



Ricordandovi che è un'ottima occasione per invitare parenti e amici, vi esortiamo a prenotarvi al più presto versando l'anticipo di 5 € presso la nostra sede (sala esposizione). Per informazioni: 06.31054519 - gruppodiroama@yogananda-roma.org

E' successo il mese scorso...

Speciale studio di gruppo

Questo evento è stato pensato per tutti coloro che si sono iscritti durante il Tour dei monaci in marzo. Tante persone si sono iscritte anche dopo il Tour, attratte dalla possibilità di potere partecipare allo studio di gruppo per conoscere e iniziare a praticare le tecniche di meditazione di Paramahansa Yogananda. Durante i quattro incontri che si sono svolti di sabato, tanti ricercatori hanno seguito con interesse le lezioni sulle tecniche Hong-So, Om ed Esercizi di ricarica. Per questi ultimi avevamo previsto la lettura della parte teorica e la pratica di gruppo in giardino, davvero molto partecipata. Abbiamo notato con piacere che erano presenti anche tanti devoti del Gruppo che sono stati contagiati dall'entusiasmo dei nuovi.

I nuovi devoti hanno apprezzato anche il servizio di meditazione guidata che precedeva lo Studio di Gruppo preparato proprio per questa speciale occasione. I lettori sono stati molto bravi a guidare il gruppo nella meditazione e nelle visualizzazioni su diversi temi: l'amore universale, la pace, la luce divina e la libertà mentale. Insieme abbiamo pregato, cantato i Canti Cosmici e praticato la tecnica di guarigione che ci ha insegnato il nostro Maestro.

Ogni incontro è stato completato da una fellowship, un bel momento di socializzazione che è servito ad approfondire la reciproca conoscenza. E' stato davvero bello vedere tanti devoti del Gruppo intrattenersi con i nuovi, offrendo amicizia e disponibilità all'ascolto.

Ci teniamo a ringraziare tutti gli amici che con il loro generoso servizio hanno reso possibile la realizzazione di questo importante progetto.

Meditazione di Pasqua all'alba



Il 5 Aprile in cappella è stata celebrata la Pasqua, cerimonia suggestiva che si tiene all'alba da quando il nostro Guru Paramahansa Yogananda l'ha istituita. Immersi nella luce del Cristo risorto, sono stati intonati dei Canti Cosmici che hanno reso la meditazione più profonda.

Un piccolo gruppo dei devoti più temerari ha come da tradizione scelto di tenere la meditazione di fronte al mare a Ostia, fortunatamente scevra di pioggia!

I giovani fanno volontariato

Questo mese i giovani devoti, in luogo del solito incontro sociale e cena tra di loro, si sono uniti ad un gruppo di volontari veterani per servire invece la cena ai senza tetto che si raccolgono presso piazza del Foro Traiano.

Dopo aver offerto un vario menu a tutti i presenti, incluso di pasta, pizza, uova, dolce, frutta e bibite, ci siamo avviati nelle le strade dei dintorni per portare la cena a domicilio a chi non si muove dal proprio angolo.

L'esperienza è piaciuta molto e alcuni di noi hanno deciso di ripeterla regolarmente!



Pubblichiamo con piacere

La nostra sede è aperta a tutti i nostri bimbi

Cari amici, stiamo pensando di inaugurare nella nostra nuova sede di via Dodecaneso un programma di incontri dedicati ai bambini tra i 7 ed i 12 anni circa.

A partire da settembre vorremmo offrire un servizio di Scuola Domenicale ogni prima domenica del mese dalle ore 10.30 alle 12. Gli incontri prevederanno attività ludico-didattiche legate agli insegnamenti di ParamahansaYogananda con lezioni di hatha yoga.

I genitori e gli adulti che accompagnano i bambini saranno invitati, se lo desiderano, a meditare in cappella contribuendo in questo modo a preparare un'atmosfera di pace e di calma, visto che l'ultima mezz'ora di lezione prevede proprio l'ingresso in Cappella dei bambini per una breve meditazione guidata con un piccolo kirtan suonato anche da loro.

Per far partire questa iniziativa al meglio abbiamo pensato di fare un incontro prova, prima dell'estate, domenica 7 giugno. Potremo così avere un'idea del numero di bambini interessati e di quanti genitori hanno desiderio di collaborare semplicemente partecipando agli incontri e facendo sì che i loro figli comincino a prendere parte con continuità alla vita del gruppo.

Domenica 7 giugno la cappella aprirà alle 10 per accogliervi tutti.

Ci auguriamo che diate ai vostri bambini l'opportunità di assorbire in tenera età ed in un ambiente unico i tesori più preziosi dell'India racchiusi nelle parole e negli insegnamenti del nostro Maestro.

Invitiamo tutti i genitori interessati a contattarci allo 06 31054519
gruppodiroma@yogananda-roma.org



