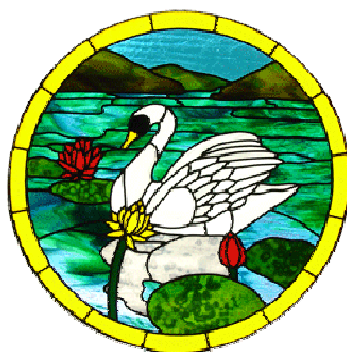


*Notiziario
del Gruppo di Meditazione di Roma della
Self-Realization Fellowship*

- Ottobre 2013 -



Cari amici,

il mese di settembre appena trascorso ci ha coinvolti in tanti incontri spirituali, con le tre belle e sentite Cerimonie e i due incontri dedicati alla preghiera per la pace.

Domenica 29 diversi devoti del nostro Gruppo si sono incontrati in allegra amicizia e vissuto momenti di sintonia spirituale con gli amici dei Gruppi di Napoli e Salerno. Di questo incontro e in particolare dell'escursione sul Vesuvio, vi racconteremo nelle pagine interne.

Questo mese non prevede eventi spirituali particolari; ci dedicheremo con più intensità ai Servizi settimanali e alle consuete lunghe meditazioni domenicali.

Domenica 6 ottobre i Giovani di Roma e di Ostia hanno organizzato un incontro, i cui dettagli potrete leggere nelle pagine interne, inteso a raccogliere dei fondi perché tutti loro possano partecipare ad un pellegrinaggio ad Assisi previsto per il 19 e 20 ottobre.

Per la fine di settembre era prevista la conclusione della raccolta delle prenotazioni per il nostro ritiro natalizio a Vicovaro. Chi ancora non lo ha fatto e desidera parteciparvi, farà in tempo a dare la propria adesione fino al 9 ottobre. Sarà un'altra bellissima occasione per vivere intensamente tutti insieme la preparazione spirituale al Natale.

Grazie a tutti voi, in divina amicizia

Il Comitato di Coordinamento

Servizi del mese



“Meditate sul Signore la notte finché non vi sentite elevati in Lui e avvolti nella Sua gioia; e quando scendete a svolgere le vostre attività durante il giorno, portate e conservate il ricordo di quello stato.”

Paramahansa Yogananda

2 mercoledì	18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
3 giovedì	17.00 - 20.00 Meditazione libera
5 sabato	16.00 - 17.00 Studio di gruppo <i>Lez. 48: “L’arte di sviluppare la memoria – Parte 1”</i> 17.15 - 18.20 Servizio di Meditazione 18.30 - 19.30 Servizio di Lettura: <i>“La tentazione più allettante”</i>
6 domenica	10.00 – 16.00 Incontro organizzato dai Giovani di Roma e Ostia

9 mercoledì	18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
10 giovedì	17.00 - 20.00 Meditazione libera
12 sabato	16.00 - 17.00 Studio di gruppo <i>Lez. 49: “L’arte di sviluppare la memoria – Parte 2”</i> 17.15 - 18.20 Servizio di Meditazione 18.30 - 19.30 Servizio di Lettura: <i>“Metodi pratici per la crescita spirituale”</i>
13 domenica	17.00 - 20.00 Servizio di Meditazione con Esercizi di Ricarica in gruppo alle 16.30 (possibilità di ingresso anche alle 18.00 e alle 19.00)

16 mercoledì	18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
17 giovedì	18.00 - 19.00 Meditazione libera
19 sabato	16.00 - 17.00 Studio di gruppo <i>Lez. 50: “I desideri materiali e la meditazione”</i> 17.15 - 18.20 Servizio di Meditazione 18.30 - 19.30 Servizio di Lettura: <i>“La reincarnazione”</i>

23 mercoledì	18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
24 giovedì	17.00 - 20.00 Meditazione libera
26 sabato	16.00 - 17.00 Studio di gruppo <i>Lez. 51: “Il guru e il discepolo”</i> 17.15 - 18.20 Servizio di Meditazione 18.30 - 19.30 Servizio di Lettura: <i>“Coltivare il desiderio di Dio”</i>
27 domenica	07.00 - 13.00 Servizio di Meditazione - apertura alle 7.00 per gli Esercizi di Ricarica individuali (possibilità di ingresso anche alle 8.55 e alle 10.00)

30 mercoledì	18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
31 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 19.30. Per maggiori informazioni consultate il link:

<http://www.yogananda-roma.org/pages/servizi-attivita/servizi-settimanali> o telefonate al n. 06.48905797.

Prossimi appuntamenti speciali

	Novembre
Mercoledì 6	Diwali
Domenica 17	Riunione generale per le Elezioni – riservata agli iscritti
Venerdì 29	Ritiro di due giorni a Vicovaro
	Dicembre
Domenica 8	Meditazione di 4 ore in preparazione del Natale
Domenica 15	Meditazione di Natale
Lunedì 23	Meditazione di 2 ore in sintonia con la celebrazione del Natale alla Casa Madre
Giovedì 26	Festa per lo scambio dei regali
Martedì 31	Meditazione di fine anno

E' accaduto il mese scorso...

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA PACE



“Benedetti siano coloro che portano la pace”... Matteo 5:9

“Sono i veri portatori della pace coloro che generano pace praticando la devozione con la meditazione quotidiana”.

Paramahansa Yogananda

Con queste citazioni del Vangelo e del nostro Maestro, Brother Anilananda ha introdotto il programma dedicato alla pace che si è svolto dal 13 al 15 settembre presso il Tempio di Hollywood, in vista della celebrazione che ogni anno si tiene il 21 settembre, giornata dedicata dalle Nazioni Unite alla Pace Internazionale e alla quale ha aderito la Self-Realization Fellowship.

Il Tempio di Hollywood ha invitato altri Centri e Gruppi SRF ad associarsi alla sua nobile iniziativa esortandoli a:

- **Generare pace meditando con devozione**
- **Irradiare agli altri vibrazioni risananti di pace**
- **Godere insieme dell'amicizia spirituale**
- **Crogiolarsi nell'amore risanante di Dio e nelle Sue benedizioni**
- **Approfondire i principi delle relazioni armoniose**

Anche noi abbiamo aderito. I devoti presenti al Servizio di meditazione di sabato 14 hanno avuto la gioia di partecipare con la mente e con lo spirito. Da qualche anno anche il nostro Gruppo dedica un Servizio speciale alla celebrazione della Giornata Internazionale della Pace e come l'anno passato il Servizio è stato 'aperto a tutti'. Sono stati invitati familiari e amici dei devoti e abbiamo divulgato un volantino informativo nel quartiere ove è ubicata la cappella e in altri posti individuati da alcuni volontari.

Durante il Servizio abbiamo ascoltato una lettura dedicata al tema e la meravigliosa 'Preghiera per la Pace sulla Terra' del nostro Maestro, che tutti al mondo dovrebbero poter conoscere, e cantato con grande sentimento 'Om Shanti'. Il Servizio ha visto la presenza di numerosi devoti abituali, ma abbiamo avuto anche il piacere di accogliere alcuni visitatori interessati all'argomento del Servizio e alle attività del Gruppo.

Infine vi invitiamo a leggere sul sito di Casa Madre la pagina dedicata a questo evento.

http://www.yogananda-srf.org/Self-Realization_Fellowship_News_Feed/Praying_for_Peace.aspx

I devoti si incontrano

FELLOWSHIP CULTURALE



Domenica 15 settembre un gruppo di devoti si è incontrato per una visita culturale a due chiese particolarmente significative dal punto di vista storico e artistico, situate in uno dei tanti suggestivi posti della nostra città.

Una devota che ha partecipato all'incontro ci racconta: *"La giornata era cominciata bene quando il nostro piccolo gruppo si era trovato a piazza della Navicella. Il cielo era un po' coperto, tuttavia contavamo di fare dopo la visita, anche una passeggiata a Villa Celimontana proprio lì accanto. Delle due chiese visitate, l'una del IV secolo, "Santo Stefano Rotondo", circolare come dal nome, presenta la singolarità della più ampia chiesa al mondo a pianta centrale.*

'In muratura – precisa Nello – perché in cemento armato o altri materiali si possono avere oggi soluzioni anche più ardite.' L'altra del IX secolo, Santa Marina in Domnica, conclude l'ampia navata centrale con gli affreschi dell'abside, sormontati dal luminoso mosaico della cupola semi-circolare. Ed è impreziosita da un ricco soffitto a cassettoni. Nello, oltre a illustrare tutto ciò, ci ha intrattenuti con i suoi simpatici e immancabili aneddoti. Insomma tutto bene...se una pioggia battente non ci avesse alla fine sequestrati all'interno di Santa Maria. E non smetteva più, fino a costringere i 'maschietti' del gruppo ad avventurarsi verso le auto, chi con un grazioso ombrellino di fortuna, chi facendo affidamento sul berretto di panno calato sulle orecchie. Così, addio passeggiata a Villa Celimontana e addio gelato, promesso a Lucilla...in risarcimento. Andrà meglio alla prossima! Ma temo che la mia nipotina mi manderà da sola ad ammirare ombrose navate e preziosi mosaici''.

INCONTRO SUL VESUVIO....

Insieme agli amici dei Gruppi SRF di Napoli e Salerno, una decina di nostri devoti hanno raggiunto nelle prime ore della mattinata di domenica 29 il luogo dell'appuntamento. Le non precisissime indicazioni hanno portato gli amici napoletani e la prima macchina dei romani in una rotonda di Ercolano, i salernitani in un'altra rotonda di Ercolano/Portici, e la seconda macchina dei romani dispersa e ripresa in tempo tra gli autogrill della A-3! A parte il simpatico modo di essersi incontrati in tre punti diversi, tutti insieme hanno poi raggiunto in fila indiana il parcheggio in quota del monte Vesuvio.

La gita, oltre a creare la solita e piacevole atmosfera di amicizia che lega da tanti anni i tre gruppi, è servita anche per ricalcare le orme del nostro Maestro che nel lontano luglio del 1935 percorse quegli stessi polverosi sentieri. Un'esauriente spiegazione di una guida locale ha chiarito molti dubbi sul passato (lontano e recente) del Vesuvio, ma anche sulle possibili e minacciose future attività del sempre desto vulcano.

Una meditazione prima del pranzo, una bella e lunga tavola apparecchiata in un ristorante della zona e la foto di rito in gruppo hanno concluso una gita piacevole che speriamo diventi una tradizione fissa dei prossimi anni.



Approfondimento del mese

IL RITIRO SPIRITUALE



“Per conversare con gli uomini è necessaria la voce. Per conversare con Dio è necessario il silenzio”.

Paramahansa Yogananda

Con queste parole il Maestro ci indica uno degli scopi importanti della nostra vita, la conversazione con Dio, il sentirlo vicino e sentirsi vicini a Lui. Praticamente la via per essere felici.

Il nostro vivere quotidiano, le preoccupazioni, gli impegni familiari e di lavoro ci costringono a fare grandi sforzi per poter portare la nostra mente e il nostro cuore a conversare con Dio. Ma quando abbiamo la possibilità di ‘ritirarci’ dal mondo, anche per poche ore, o se siamo più fortunati per uno o più giorni, allora tutto può diventare più facile. Superati i primi momenti in cui il consueto turbinio dei pensieri ha il sopravvento, avremo poi la gioia di sperimentare realmente il silenzio, non quello materiale della ‘bocca chiusa’, ma quello vero, quello che ci permetterà di porci in ascolto della voce di Dio dentro di noi e poter così finalmente ‘conversare con Lui.’

Il programma dei ritiri comprende meditazioni e canti di gruppo, l’ascolto degli scritti del Maestro, preghiere collettive per la guarigione e la pace nel mondo, l’esecuzione degli Esercizi di Ricarica, e vari momenti di tempo libero da poter dedicare alla personale lettura dei libri del Guru o a passeggiate all’aria aperta.

Una delle più belle esperienze che può vivere un devoto è quella di partecipare a un ritiro presso uno degli ashram della SRF, come a Lake Shrine o ad Encinitas. Chi ha avuto l’opportunità di godere dell’accoglienza che si riceve lì non potrà mai dimenticarla, né potrà mai dimenticare quanto sia viva la presenza del Maestro in quei luoghi dalla natura lussureggiante, e come siano belli e curati i giardini. E, infine, quanto sia d’ispirazione ad Encinitas attraversare il ‘Giardino della Meditazione’ per trovarsi poi d’improvviso ad allargare lo sguardo sulla vastità dell’oceano sottostante.

Molti Gruppi SRF nel mondo organizzano ritiri di varia durata. Il nostro Gruppo per tanti anni ha vissuto ritiri di un giorno, sempre molto piacevolmente frequentati, ma da anni ne sognavamo uno più lungo. Quello che si sta organizzando in questo periodo, in preparazione del Natale, è il quarto che vivremo, anche questo lungo un intero fine settimana.

“Potreste sorprendervi di quanto il ritirarvi con Dio possa fare per mente, corpo e spirito...Attraverso i portali del silenzio il sole risanante della saggezza e della pace risplenderà su voi.”

Paramahansa Yogananda

RITIRO SPIRITUALE 29 novembre – 1 dicembre 2013

 **Oasi Francescana di Vicovaro** 

Come già annunciato nella bacheca del Gruppo, informiamo i lettori del nostro Notiziario che stiamo organizzando un Ritiro spirituale a Vicovaro nel week-end dal 29 novembre al 1° dicembre.

Per poterci assicurare lo spazio necessario nella struttura che ci ospiterà (l'Oasi di San Francesco a Vicovaro) dobbiamo garantire un certo numero di presenze con un buon anticipo. Pertanto tutti coloro che intendono partecipare sono gentilmente pregati di prenotare entro mercoledì 9 ottobre. Le prenotazioni si possono effettuare in cappella, ma chi avesse difficoltà a venire, potrà contattarci via mail al seguente indirizzo: grupposrfdiroma@gmail.com

La pagina dei giovani del Gruppo

Un appuntamento speciale in questo mese sarà il pranzo preparato e servito dai Giovani SRF di Roma e Ostia a tutti i devoti che si prenoteranno per passare una piacevole domenica (il 6 ottobre) a casa di Carlo e Carla. Per i ritardatari e gli indecisi dell'ultima ora ecco il menù previsto:

Pasta e fagioli alla Macchiagodena
Crepes ripiene alla Di Blasio
Lasagne di Alisia
Tortini salati di Francesca
Cous cous della mitica Giada
Grigliata di zucchine e melanzane alla Mirko Corelli
Insalate miste con varietà di semi alla Voltattorni
Torta del Vescovo e cheese cake di Giada e Martina
E per finire, a volontà, i meravigliosi tè di Davide Carnovali!

Un servizio di meditazione e un video finale inizieranno e concluderanno la bella giornata. Per ulteriori informazioni o tardive prenotazioni, chiamare lo 06.791.3118.

Il Canto cosmico del mese




Nei servizi devozionali di ottobre risuoneranno più frequentemente del solito le note di *“Inno a Brahma”* che è stato selezionato come il canto del mese, le cui parole, dense di misticismo e profonde verità, sono riportate qui sotto:

*Estasi sei e amore supremo,
che non conosce dualità,
Tu sei la gioia, gioia che ci doni
Tutti sanno che: “Quello sei Tu”.*

*Puro Tu sei, immobile, eterno
Conosci tutto,
sei al di là delle virtù e d’ogni pensiero
Guru mio Signor, m’inchino a Te!*

Notizie dai siti web della SRF e YSS

 Un interessante articolo in inglese sull’ultimo regalo di Steve Jobs, fondatore della Apple, ai suoi colleghi nel giorno del suo funerale:

http://www.yogananda-srf.org/Self-Realization_Fellowship_News_Feed/Autobiography_of_a_Yogi_Last_Gift_of_Steve_Jobs.aspx

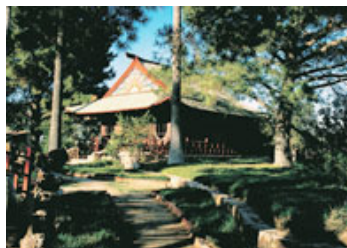


Per conoscere il programma dei ritiri SRF nel mondo:

<http://www.yogananda-srf.org/tmp/centers.aspx?id=92#.UN2dhOQsCSO>



Lake Shrine (California)



Hidden Valley (California)



Encinitas (California)



Greenfield (Virginia)



Bermersbach (Germania)



Indice degli audio - video SRF:

http://www.yogananda-srf.org/Audio-Video_Index.aspx



Per scaricare dal sito della SRF il modulo d'iscrizione e altri supporti SRF:

http://www.yogananda-srf.org/Request_Free_Literature.aspx#.UKSfGuRFWAg



Per ricevere direttamente sul nostro indirizzo di posta elettronica le notizie dalla SRF:

<https://members.yogananda-srf.org/Subscription/Account/Register.aspx>



Chi desidera ricevere via e-mail la Newsletter SRF può mettere il proprio indirizzo e-mail su:
<http://visitor.r20.constantcontact.com/manage/optin/ea?v=0013yYWxlr3IUfcQonXX6dAfw%3D%3D>



Per rimanere aggiornati sulle attività della Yogoda Satsanga Society (SRF in India):

<http://www.ysofindia.org/news.php>



Per iscriversi alla e-Newsletter della YSS:

<http://www.ysofindia.org/contents/eNewsletter>



“La comunione con Dio è l’unica cosa per la quale valga la pena di vivere. Voi giungerete, col tempo, a questa conclusione, spesso dopo aver molto sofferto. Perché non imparare adesso? Egli è pronto a ricevervi.”

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.yssofindia.org/>

Sito ufficiale del Gruppo di Meditazione di Roma della SRF <http://www.yogananda-roma.org/>