

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

*- Febbraio 2015 -*



*“La vera vittoria consiste nell’essere conquistatori del sé, capaci di abbattere gli angusti confini della propria coscienza per espandere illimitatamente le proprie facoltà spirituali. Potete arrivare dove volete, superare ogni limitazione e vivere un’esistenza sommamente vittoriosa”.*

*Paramahansa Yogananda*

Cari amici,

il nuovo anno è iniziato con la celebrazione della nascita del nostro Gurudeva Paramahansa Yogananda. Abbiamo partecipato alla Cerimonia e alla lunga meditazione in onore di Guruij, e festeggiato il suo compleanno con una torta speciale preparata da alcuni devoti del Gruppo.

L’evento più importante del mese di febbraio è la Riunione Generale degli iscritti per le elezioni annuali. Durante questa riunione saranno eletti il comitato di coordinamento e i membri del comitato lettori.

Continuano senza sosta i preparativi per l’imminente tour dei monaci a Roma. Sono molti i devoti, anche di altri Gruppi SRF italiani, che hanno offerto il loro aiuto servendo come volontari in molti settori. Ringraziamo tutti con affetto e profonda gratitudine!

Nell’amore di Gurudeva.

Il Comitato di Coordinamento

## Servizi del mese



*“Se, nell’oscurità, la mente non vacilla mai, se l’amore e il desiderio del Divino non si affievoliscono mai, proverai a te stesso che hai realmente l’amore di Dio”*

Sri Gyanamata

4 mercoledì	18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
5 giovedì	17.00 - 20.00 Meditazione libera
7 sabato	16.00 - 17.00 Studio di gruppo <i>Lez. 104/2: “Lezione riassuntiva (lez. 85-91)”</i> 17.10 - 18.30 Servizio di Meditazione 18.40 - 19.40 Servizio di Lettura: <i>“Come gli Occidentali attivi possono realizzare Dio”</i>
8 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)

11 mercoledì	18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
12 giovedì	17.00 - 20.00 Meditazione libera
14 sabato	16.00 - 17.00 Studio di gruppo <i>Lez. 92: “Invertire i fari dei sensi - parte 1”</i> 17.10 - 18.30 Servizio di Meditazione 18.40 - 19.40 Servizio di Lettura: <i>“La necessità della religione”</i>
15 domenica	Riunione generale del Gruppo

18 mercoledì	18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
19 giovedì	17.00 - 20.00 Meditazione libera
21 sabato	16.00 - 17.00 Studio di gruppo <i>Lez. 93: “Invertire i fari dei sensi - parte 2”</i> 17.10 - 18.30 Servizio di Meditazione 18.40 - 19.40 Servizio di Lettura: <i>“Il modo per essere felici a volontà”</i>
22 domenica	07.00 - 07.30 Esercizi di ricarica individuali 07.30 - 13.00 Servizio di Meditazione

25 mercoledì	18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
26 giovedì	17.00 - 20.00 Meditazione libera
28 sabato	16.00 - 17.00 Studio di gruppo <i>Lez. 94: “Esiste il male?”</i> 17.10 - 18.30 Servizio di Meditazione 18.40 - 19.40 Servizio di Lettura: <i>“La coscienza cosmica dei santi”</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

### Marzo

- 7 sabato Cerimonia per il mahasamadhi di Paramahansa Yogananda  
9 lunedì Cerimonia per il mahasamadhi di Swami Sri Yukteswar  
12 giov.-15 dom. Tour dei monaci a Roma presso lo Sheraton Golf 1 (la cappella sarà chiusa)

### Aprile

- 3 venerdì Meditazione libera e Servizio di Meditazione del Venerdì Santo  
4 sabato la cappella sarà chiusa  
5 domenica Servizio di Meditazione all'alba di Pasqua  
8 mercoledì Servizio dedicato ai cari scomparsi

## Appuntamenti speciali di febbraio

### RIUNIONE GENERALE

domenica 15 febbraio 10.30 – 12.30 (Riservata agli iscritti)

Cari amici,

domenica 15 febbraio ci ritroveremo per dialogare su alcuni argomenti connessi alle attività del nostro Gruppo. Tutti gli iscritti sono vivamente invitati a partecipare. Il Guru ci ha detto: *“Se lavorerete insieme con amore, armonia, gentilezza e umiltà, la nostra opera conquisterà il mondo”*. Prima della riunione vera e propria avremo un congruo periodo di meditazione silenziosa, e dopo termineremo la mattinata in un sereno clima *“fellowship”*.

In questi incontri di fondamentale importanza tutti abbiamo l'opportunità di esprimere e confrontare le nostre idee sulle attività del Gruppo. Queste occasioni, dice la Casa Madre, *“ci offrono la possibilità di apprezzare differenti punti di vista, di espandere il nostro angolo visuale e, quindi, di crescere spiritualmente”*.

Il programma si svolgerà come segue:

- 9.15 - 10.15 Meditazione (la cappella aprirà alle 9.00)
- 10.30 - 12.30 Riunione con il seguente ordine del giorno:
  - Elezioni;
  - Aggiornamento Tour Roma 2015;
  - Programmazione di nuove attività post tour;
  - Resoconto degli ultimi lavori eseguiti in cappella;
  - Varie
- dalle 13.00 Fellowship con pranzo

Per un'adeguata preparazione chiediamo a chi rimarrà per il pranzo di scrivere il proprio nome sul foglio a disposizione. Grazie.

*“Quali esseri mortali siete limitati, ma quali figli di Dio non avete limiti. Concentrate l'attenzione su di Lui e troverete la forza di cui avete bisogno e che potrete utilizzare come e dove volete”.*

*Paramahansa Yogananda*



E' accaduto il mese scorso...



La cerimonia per la nascita di Paramahansa Yoganandaji è un evento molto atteso dai suoi discepoli! Sono molti i devoti che con profonda devozione partecipano a questa sacra commemorazione. Quest'anno abbiamo voluto festeggiare il compleanno del nostro Maestro preparando una torta (anzi cinque torte!) al limone, che sembra sia stato uno dei dolci preferiti da Guruji. Questa iniziativa è piaciuta molto e sicuramente diventerà una tradizione del nostro Gruppo negli anni a venire.



Sabato 31 gennaio abbiamo ricordato spiritualmente Sri Daya Mata nel giorno del suo compleanno, dedicandole il Servizio di Meditazione. Sono intervenuti tanti devoti del Gruppo di Roma insieme agli amici dei Gruppi di Ostia, Palestrina e Aprilia, al termine, ci siamo ritrovati insieme per una cena a base di pizza, insalate e dolci. L'allegria non manca mai in queste occasioni! Dopo cena, abbiamo goduto della visione dello splendido video, *L'aspetto materno di Dio*, tradotto in lingua italiana, di una conferenza di Bro. Anandamoy sulla Madre Divina.

## Incontro con l'Ambasciatore dell'India a Roma

Giovedì 29 gennaio un piccolo Gruppo di devoti, in rappresentanza del nostro Gruppo di meditazione, ha incontrato l'Ambasciatore indiano in Italia **Mr. Basant K. Gupta**, nella sede dell'ambasciata Indiana in Via XX settembre. E' stata per noi una piacevole sorpresa sapere che l'Ambasciatore desiderava conoscere i responsabili del Centro di Roma della SRF per avere informazioni sulle nostre attività.

Mr. Basant K.Gupta è stato gentile e davvero interessato alla Self-Realization Fellowship, conosce Paramahansa Yogananda e ha letto *l'Autobiografia di uno Yogi*. Gli abbiamo parlato della SRF, del nostro Gruppo di meditazione e dell'imminente Tour dei monaci a Roma. Naturalmente l'abbiamo invitato a partecipare alla conferenza pubblica e l'Ambasciatore ha espresso il desiderio di incontrare personalmente i monaci e di venirci a trovare nella nostra sede.

L'ambasciatore ha molto apprezzato i nostri doni: il commento alla Bhagavad Gita del nostro Maestro *God Talks with Arjuna* e una copia dell'*Autobiografia di uno Yogi* in Hindi. Ci ha regalato due suoi libri, uno in italiano *Saggezza senza tempo dall'antica India* sugli insegnamenti dai Vedanta e dalla Bhagavad Gita, e l'altro in inglese *Eternal Beauty & infinite Joy* sugli insegnamenti del Ramayana. Con le sue parole Mr. Basant K. Gupta ci ha trasmesso un profondo rispetto per le scritture e la spiritualità dell'India.

Al termine dell'incontro l'Ambasciatore ha acconsentito a posare con noi e ci ha autorizzato a pubblicare la foto nel nostro notiziario.



## Tour SRF 2015

Cari amici,

ci sono alcune importanti informazioni per il prossimo Tour SRF che potrete trovare nella nuova sezione "Tour SRF Roma 2015" del nostro sito web:

<http://www.yogananda-roma.org/pages/info/tour>

Troverete inoltre la locandina di presentazione dell'evento di spicco del fine settimana: la conferenza pubblica di **giovedì 12 marzo** alle **21.00** dal titolo **'Meditazione yoga: risvegliare la forza interiore'**

[http://www.yogananda-roma.org/scripts/news\\_attachment?id=103](http://www.yogananda-roma.org/scripts/news_attachment?id=103)

Desideriamo darvi ulteriori informazioni riguardanti il soggiorno dei devoti che interverranno al prossimo Tour SRF a Roma. Segnaliamo che a causa di altri convegni in concomitanza con le nostre stesse date, lo Sheraton Golf Hotel potrebbe non essere in grado di soddisfare tutte le richieste che perverranno. Per questo motivo abbiamo stipulato una convenzione con altri due Hotel situati nelle immediate vicinanze:

### HOTEL IBIS ROMA FIERA

Via Arturo Mercanti, 63  
Telefono: 06 650951 – fax 06 60200597  
e-mail: [h5562@accor.com](mailto:h5562@accor.com)

### HOLIDAY INN HOTEL

Viale Castello della Magliana, 65  
Telefono Sig.ra Traetta: 06 65581826  
e-mail: [reservations@holidayinn-eur.it](mailto:reservations@holidayinn-eur.it)

Per questi due hotel le prenotazioni dovranno essere effettuate direttamente dai devoti interessati entro e non oltre il 12 febbraio. Per beneficiare della convenzione, si dovrà semplicemente specificare che si parteciperà al convegno della SRF presso lo Sheraton Golf Hotel.

Le prenotazioni per ciascun pasto, al costo di 20 euro, presso lo Sheraton Golf Hotel, vanno sempre effettuate direttamente presso il proprio Gruppo di Meditazione entro il 18 febbraio. A circa 100 metri dallo Sheraton Golf Hotel vi sono comunque vari luoghi di ristoro in cui si può consumare un pasto completo al prezzo medio di 10 Euro, senza bisogno di prenotazione. Durante il tour i nostri addetti presso lo Sheraton Golf Hotel forniranno informazioni più dettagliate al riguardo.

Se avete bisogno di ulteriori ragguagli riguardo a quanto scritto sopra, non esitate a contattarci (Carmela Figoli: cell. 339.2119.712 - [carmelafigoli@gmail.com](mailto:carmelafigoli@gmail.com) ).

Nell'amore del nostro Maestro.

Il Comitato SRF Tour Roma 2015



## Un messaggio di Sri Mrinalini Mata

Alle soglie del nuovo anno, tutti noi devoti degli *ashram* di Gurudeva Paramahansa Yogananda ci sentiamo elevati e ispirati al pensiero che una famiglia sempre più vasta di anime sincere cerchi di vivere le eterne verità dei suoi insegnamenti per entrare in sintonia con il Divino e trovare la felicità, per sé e per gli altri. Vi ringraziamo per la dedizione che dimostrate verso questi ideali, per l'amicizia divina espressa nei vostri auguri e messaggi natalizi e per tutte le attenzioni che ci avete riservato durante l'anno. Ogni giorno, nelle nostre preghiere, chiediamo a Dio di benedire ogni vostro nobile proposito e ogni azione volta a far sì che la vostra vita sia permeata dalla sua luce e dal suo amore.

Lo slancio verso i cambiamenti positivi che si avverte in questa stagione di nuovi inizi rafforza la volontà e la fede nelle illimitate potenzialità della nostra anima. È tempo di espandere i nostri orizzonti, di risvegliare la consapevolezza del potere di cui siamo dotati e, anziché concentrare l'attenzione sulle nostre imperfezioni umane, cercare di vedere noi stessi come ci vede Dio: espressioni uniche del suo Essere, capaci di manifestare le sue qualità divine. Se, mentre ci impegniamo nel tentativo di migliorare noi stessi, manterremo questa prospettiva, faremo emergere il conquistatore spirituale che è racchiuso in noi. Dio ci ha dotato del libero arbitrio affinché ci assumiamo la responsabilità della nostra vita. Prendete la ferma risoluzione di fare d'ora in poi il giusto uso di questo dono divino: scoprirete che non c'è limite a ciò che potete realizzare. Gurudeva ha detto: "Voi avete la facoltà di scegliere quanta purezza, quanto amore, quanta bellezza e quanta gioia spirituale manifestare, non soltanto nelle azioni, ma anche nei pensieri, nei sentimenti e nei desideri". Bisogna anzitutto diventare consapevoli delle reazioni che tendiamo sistematicamente a manifestare di fronte agli altri e alle varie situazioni, dei criteri con cui stabiliamo le priorità e impieghiamo il nostro tempo, e delle abitudini formate nel sottile regno dei pensieri e degli atteggiamenti che influenzano la nostra visione della vita. Una volta raggiunta una tale consapevolezza, possiamo riaffermare la nostra libertà, usando questo dono di Dio per comportarci meglio e per manifestare in maggior misura il suo amore e la sua gioia. Se anche nelle piccole cose di tutti i giorni dirigeremo con perseveranza il pensiero e l'azione in una direzione positiva, senza permettere alle abitudini, agli impulsi dei sensi o alle reazioni emotive di prendere il sopravvento, riusciremo a compiere cambiamenti che gioveranno a noi e a chi ci sta vicino e che ci renderanno più ricettivi alle onnipresenti benedizioni di Dio.

Nessuno più di Dio desidera aiutarci a rimuovere le barriere dell'ego e delle abitudini che impediscono alla nostra anima di manifestarsi pienamente, ma Egli vuole che svolgiamo un ruolo attivo nella nostra liberazione. Ciò che porta alla piena espansione della coscienza, rendendola capace di ricevere il trasfigurante potere di Dio, è il rapporto interiore con Lui, nutrito dalla meditazione e dall'impegno quotidiano nel condurre una vita che sia in armonia con Lui. Via via che la vostra fiducia nel Divino diverrà più profonda, riconoscerete le opportunità di crescita che Egli vi offre, anche nelle circostanze che mettono alla prova la vostra fede e la vostra serenità. Come una bella scultura emerge dal blocco di marmo quando l'artista rimuove con lo scalpello il materiale superfluo, così la purissima natura della vostra anima emergerà dall'involucro *di maya* quando farete entrare la vostra volontà in sintonia con l'onnipotente volere di Dio e collaborerete con il divino Scultore che sta forgiando la vostra vita.

Auguro a voi e ai vostri cari un felice anno nuovo colmo delle benedizioni e dell'amore di Dio,

*Mrinalini Mata*

## Notizie dai siti web della SRF e YSS



Per conoscere il programma dei ritiri SRF nel mondo:

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



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

[http://www.yogananda-srf.org/Request\\_Free\\_Literature.aspx#.UKSfGuRFWAq](http://www.yogananda-srf.org/Request_Free_Literature.aspx#.UKSfGuRFWAq)



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*

[gruppodroma@yogananda-roma.org](mailto:gruppodroma@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>