

*Notiziario  
del Centro di Meditazione di Roma  
della Self-Realization Fellowship  
Gennaio 2016*



*“Rifugiatevi in Dio, dove si sono rifugiati i Maestri che vegliano sul mondo e lo aiutano. Sarete per sempre al sicuro, non soltanto voi, ma anche tutti coloro che vi sono stati affidati dal nostro Signore e Padre”.*

PARAMAHANSA YOGANANDA

Cari amici,

si sta concludendo una stagione spirituale molto intensa e ricca di incontri: il ritiro a Vicovaro, le lunghe meditazioni culminate in quella di Natale di otto ore, il 20 dicembre scorso; la lunga meditazione del 23, tenuta in sintonia con i monaci e le monache della Casa Madre; infine la speciale meditazione dell'ultimo dell'anno.

E il mese di gennaio sarà anch'esso ricco di avvenimenti.

Innanzitutto festeggeremo Gurudeva Paramahansa Yogananda in occasione della ricorrenza del suo giorno di nascita: il 5 terremo la consueta cerimonia, che si concluderà con una festicciole di compleanno; e domenica 10 dedicheremo al Maestro una meditazione di sei ore.

Da gennaio si arricchisce il programma dei nostri incontri del sabato: prima del servizio di meditazione avremo modo di praticare gli esercizi di ricarica, guidati da un devoto autorizzato dalla Casa Madre.

Inizieremo inoltre a raccogliere le adesioni per le elezioni che si terranno in febbraio. Il Centro di Roma continua a crescere, le attività sono molto numerose, e di conseguenza cresce il bisogno di devoti volenterosi, disposti a offrire il loro aiuto per portarle avanti! Ci auguriamo che in tanti vorrete contribuire alla diffusione del meraviglioso messaggio di Paramahansa Yogananda.

Infine inizierà la campagna di promozione del film *Awake*, a cui saremo tutti invitati a partecipare. È prossima infatti la distribuzione del film nei cinema italiani, col titolo “Il Sentiero della Felicità”.

Buon anno a tutti con molto affetto, nell'amore per Gurudeva.

Il Comitato di Coordinamento

## Servizi del mese di gennaio



*“O Guru, 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 – *Sussurri dall’eternità*

### 2 sabato

16.00 – 17.00 Studio di Gruppo *Lez. 111: “Metodi di guarigione scientifici e spirituali – parte 1*  
17.30 – 18.45 Servizio di Meditazione  
18.50 – 19.45 Servizio di Lettura *“Il Kriya Yoga: la scienza regale per raggiungere la realizzazione”*

### 3 domenica

11.30 – 13.00 **Incontro mensile della Scuola Domenicale per bambini**

### 5 martedì

18.00 – 19.00 Meditazione libera  
19.00 – 20.30 **Cerimonia per la nascita di Paramahansa Yogananda**

### 6 mercoledì

18.30 – 20.00 Servizio di Ispirazione e di Preghiera

### 9 sabato

**Nessun servizio**

### 10 domenica

10.00 – 16.00 **Meditazione in onore di Paramahansa Yogananda**

### 13 mercoledì

18.30 – 20.00 Servizio di Ispirazione e di Preghiera

### 16 sabato

16.00 – 17.00 Studio di Gruppo *Lez. 112: “Metodi di guarigione scientifici e spirituali – parte 2*  
17.30 – 18.45 Servizio di Meditazione  
18.50 – 19.45 Servizio di Lettura *“Perciò ci vengono imposte le prove della vita”*

### 20 mercoledì

18.30 – 20.00 Servizio di Ispirazione e di Preghiera

### 23 sabato

16.00 – 17.00 Studio di Gruppo *Lez. 113: “La via che conduce all’immortalità” – parte 1*  
17.30 – 18.45 Servizio di Meditazione  
18.50 – 19.45 Servizio di Lettura *“Come utilizzare al meglio le vostre domeniche”*

### 24 domenica

8.00 – 8.30 Esercizi di ricarica liberi  
8.30 – 14.00 Servizio di Meditazione

### 27 mercoledì

18.30 – 20.00 Servizio di Ispirazione e di Preghiera

### 30 sabato

16.00 – 17.00 Studio di Gruppo *Lez. 114: “La via che conduce all’immortalità” – parte 2*  
17.30 – 18.45 **Servizio di Meditazione dedicato a Sri Daya Mata**  
18.50 – 19.45 Servizio di Lettura *“Unite la vostra volontà con l’infinito”*

**Giovedì 7, 14, 21 e 28: meditazione libera dalle 17.00 alle 20.00**  
**Sabato 2, 16, 23 e 30 dalle 17.05 alle 17.25: Esercizi di ricarica guidati**

Gli orari indicati sono quelli dell’inizio dei servizi. La cappella apre, generalmente, mezz’ora prima.  
Benvenuto e informazioni: mercoledì alle 18 e sabato dalle 19.45. Per maggiori informazioni consultare il sito web.

## Prossimi appuntamenti speciali

### Febbraio

21 domenica Riunione generale

### Marzo

7 lunedì Cerimonia per il *mahasamadhi* di Paramahansa Yogananda  
9 mercoledì Cerimonia per il *mahasamadhi* di Swami Sri Yukteswar  
20 domenica Giornata di ritiro per soli *kriyaban*  
25 venerdì Meditazione libera e Servizio di Meditazione del Venerdì Santo  
27 domenica Meditazione di Pasqua all'alba

## Appuntamenti importanti di gennaio

### CERIMONIA PER L'ANNIVERSARIO DELLA NASCITA DI PARAMAHANSA YOGANANDA

Martedì 5 gennaio 19.00 – 20.30 (meditazione libera dalle 18.00)



*“Sono qui con voi perché Dio vi vuole, e vi chiama affinché torniate a casa, dove si trova il mio Amato...”*

PARAMAHANSA YOGANANDA

In queste speciali occasioni i devoti portano in dono al Guru un fiore e un'offerta quali simboli di devozione e lealtà. Subito dopo la cerimonia festeggeremo il compleanno del Maestro anche in maniera tradizionale offrendogli la sua torta preferita decorata con una sola candelina.

### SERVIZIO DI MEDITAZIONE IN ONORE DI PARAMAHANSA YOGANANDA

Domenica 10 gennaio 10.00 – 16.00

10.00 – 13.00 *Prima Parte*

Mediteremo per periodi di durata crescente intervallati da canti e brevi letture d'ispirazione.

13.00 – 13.30 *Intervallo*

13.30 – 16.00 *Seconda Parte*

I periodi di meditazione saranno più brevi, i canti più lunghi e gioiosi.

- ❖ Porteremo in dono uno o più frutti, simbolo di devozione e di rispetto per il Guru.
- ❖ Se non possiamo restare fino al termine della meditazione, possiamo partecipare solo alla prima parte e lasciare la cappella durante l'intervallo.
- ❖ Per non disturbare la pace di quelli che hanno già passato diverse ore in profonda meditazione, nessuno dovrebbe entrare in cappella per prendere parte alla seconda metà della meditazione se non ha partecipato alla prima parte. In questo caso, vi invitiamo a meditare a casa, mettendovi mentalmente in sintonia con il gruppo (vi preghiamo di informarvi allo 06 31054519 per eventuali eccezioni).

Per maggiori informazioni consultare il nostro sito web.



**SERVIZIO DI MEDITAZIONE DEDICATO A SRI DAYA MATA  
NELLA RICORRENZA DEL SUO COMPLEANNO  
Sabato 30 gennaio 17.30 – 18.45**

*“Il nostro dovere di figli di Dio in questo mondo consiste nel cercare la comprensione: comprendere noi stessi, gli altri, la vita e, soprattutto, Dio. Questo mondo potrà essere un posto migliore soltanto quando la comprensione regnerà nel cuore e nella mente dell’uomo”.*

*SRI DAYA MATA*

**E' successo il mese scorso...**

**RITIRO INVERNALE A VICOVARO**

Come sempre il ritiro a Vicovaro ha mantenuto tutte le sue promesse. Anche il tempo ci è stato amico, molto freddo ma giornate splendide. Sono stati tre giorni intensi sul tema: “La seconda venuta del Cristo”, con cui abbiamo dato inizio alle attività del mese di dicembre così ricco di avvenimenti spirituali. Come sempre tantissimi amici con cui abbiamo condiviso la gioia spirituale di ritrovarci insieme per mettere in pratica gli insegnamenti di Gurudeva.

Ecco le parole di un devoto che per la prima volta ha partecipato a questo evento:

*“...la grandezza di questa esperienza sta nella sua “semplicità”, nello spontaneo “darsi” di ogni partecipante, di cui magari poi non ricorderai il nome, ma avrai un suo gesto stampato nella memoria ....per sempre.*

*Essere insieme....per pregare e per migliorarci, ognuno con le proprie capacità ed attitudini, ognuno con i propri sentimenti e propensioni, ma tutti coesi ed uniti....nel percorso interiore, che il nostro GURU ci insegna con le parole soavi....che ti lasciano, dopo che le hai ascoltate, un non so che di eterno nel cuore....*

*Il RITIRO di VICOVARO è un momento (mi si lasci usare il termine) “magico”, in cui le molecole della singola devozione si incastrano le une con le altre, intonando melodie che ti rapiscono e che ti segnano, che tu lo voglia o no, per il resto della tua esistenza.*

*Io ho sentito di aver varcato un traguardo spiritualmente molto importante....RITIRANDOMI A VICOVARO.”*





## PROGETTO DI SOLIDARIETA'

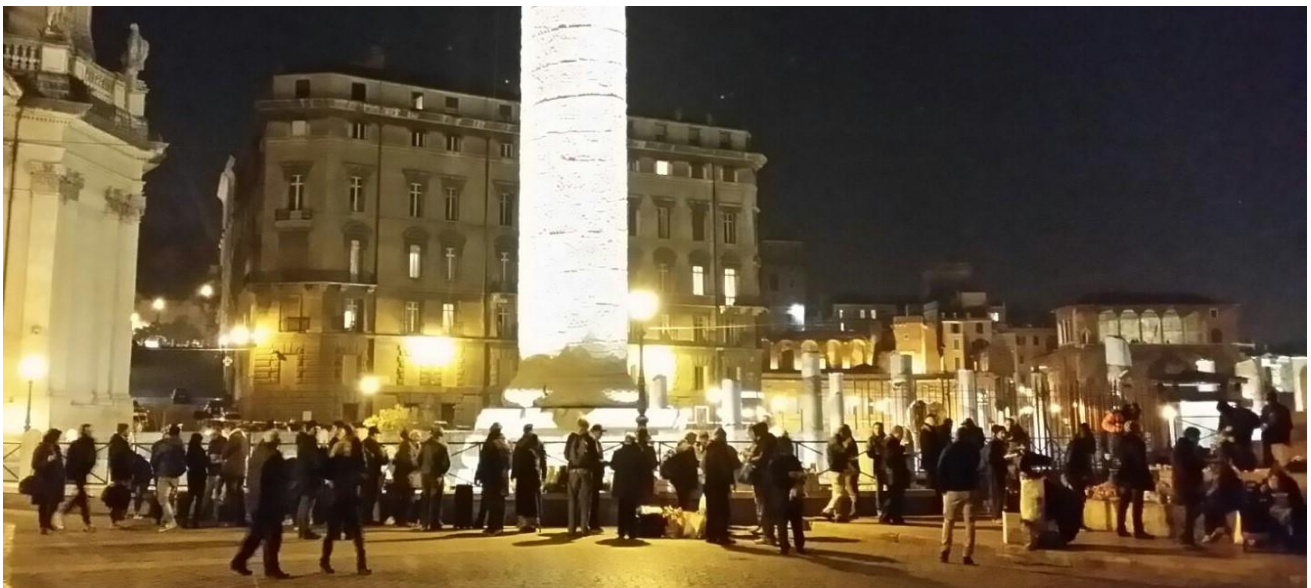
Quest'anno per il progetto di solidarietà abbiamo raccolto vestiti e alimenti da dare a coloro che vivono in strada, ai margini della società.

Il Gruppo Giovani Devoti del nostro Centro, per la distribuzione degli alimenti, si è unito a un gruppo di giovani volontari che ogni giovedì sera offre una cena completa all'aperto, sotto la Colonna Traiana a fianco di Piazza Venezia (v. foto sotto), a chiunque ne faccia richiesta. Giovedì 17 dicembre sono stati serviti tutti coloro che si sono presentati sul posto e il Gruppo poi si è spostato nei dintorni, per portare da mangiare a coloro che non si muovono dal proprio angolo.

I vestiti raccolti saranno invece distribuiti durante l'anno nuovo, in accordo con le richieste che il Gruppo Giovani riceverà.

I giocattoli che alcuni devoti hanno portato al nostro Centro, sono stati consegnati ai bambini dell'ospedale San Gallicano.

Grazie a tutti coloro che hanno partecipato con tanta generosità.





## FESTA DI NATALE

Il nostro Natale "sociale" quest'anno è stato allietato dai bimbi della Scuola Domenicale che ci hanno distribuito i doni del Guru. La proiezione delle foto degli eventi del 2015, accompagnate da belle musiche in sottofondo, ci ha fatto ricordare con gioia i momenti più significativi dell'anno appena trascorso.





## Pubblichiamo con piacere

Lettera bimestrale di Sri Daya Mata per i Centri, Gruppi e Circoli SRF del mondo.



### Self-Realization Fellowship

Founded in 1920 by Paramahansa Yogananda

Settembre-ottobre 2009

Miei cari,

nel corso della vita siamo posti di fronte a molte decisioni e spesso i devoti si chiedono come possono essere certi di stare agendo nel modo giusto e in accordo con la volontà di Dio. Talvolta abbiamo forse pensato che se Egli ci avesse semplicemente detto come comportarci, ci avrebbe risparmiato molti problemi. Ma Dio ci ha donato il libero arbitrio, del quale dobbiamo servirci per affinare il nostro potere di discernimento e per imparare a manifestare la nostra vera natura divina. Dio non ha voluto che fossimo dei burattini, manovrati da Lui in modo arbitrario, ma anime dotate della comprensione intuitiva che ci pone in grado di scegliere con saggezza e di esprimere le sue qualità nel pensiero e nell'azione. Portare a compimento questo nobile destino richiede iniziativa da parte nostra e l'impegno costante di porci in sintonia con Lui.

Il Signore sa che non è semplice per noi scorgere con chiarezza la via giusta da seguire tra le tante suggestioni contrastanti di questo mondo di *maya* e distinguere se stiamo seguendo il richiamo dei desideri del nostro ego oppure l'intuizione dell'anima. Per questo motivo Egli ci ha dato il potere di ragionare affinché potessimo valutare le nostre scelte, la voce della coscienza per agire in accordo con le sue leggi universali e gli insegnamenti delle grandi anime che hanno raggiunto l'unione con Lui. Nonostante questa guida, i potenti sentimenti generati dalle nostre preferenze personali e da altre forme di agitazione mentale possono talvolta alterare la nostra prospettiva. Quando si è in preda a una forte emozione, si ha la tendenza a parlare o ad agire d'impulso, senza riflettere sulle conseguenze o senza tener conto dei sentimenti altrui. Gurudeva ci ricordava spesso la necessità di rimanere calmi, per poter pensare con chiarezza ed entrare in contatto con la conoscenza intuitiva della verità insita nell'anima. Ogniquale volta gli sottoponevamo una questione, ed egli ci vedeva tesi o coinvolti emotivamente nella situazione, rispondeva: "Rivolgi la mente qui", indicando il centro *kutastha* o cristico nel punto tra le sopracciglia. A volte pensavamo: "Ma non ha dato risposta al mio problema!". Tuttavia in seguito realizzavamo che ci stava indicando la maniera più efficace di ottenere l'aiuto che ci era necessario, facendo in modo che focalizzassimo con calma la mente su Dio.

La calma è lo stato naturale dell'anima, nel quale si può sentire più chiaramente la voce dell'intuizione e porsi in sintonia con il Divino. Per questo Guruji ci diceva: "Create dentro di voi un segreto rifugio di silenzio, dove non lascerete entrare i malumori, le difficoltà, i conflitti e le disarmonie... In questo rifugio di pace Dio si manifesterà a voi". Attraverso la profonda e quotidiana meditazione, create dentro di voi questo rifugio di silenzio, dove potrete liberarvi dai problemi del mondo e raggiungere la Sorgente di ogni saggezza. Prima di prendere decisioni importanti, entrate in quella quiete, liberi dalla preoccupazione e dall'attesa di risposte immediate, ma ponendo interiormente il vostro problema davanti a Dio e pregando di poter agire in armonia con il suo volere. Valutando i vari aspetti della situazione e prestando ascolto al calmo sentimento intuitivo del cuore, il suo amore vi guiderà sulla giusta via in tutte le situazioni della vita.

Dio vi ama e vi benedice

Sri Daya Mata

Copyright © 2009 Self-Realization Fellowship. Tutti i diritti riservati.

SRI DAYA MATA, PRESIDENT

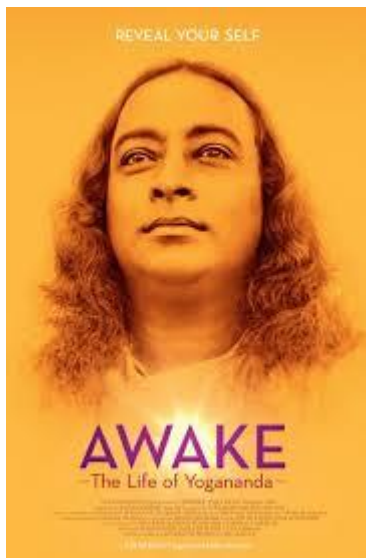
INTERNATIONAL HEADQUARTERS: 3880 SAN RAFAEL AVENUE, LOS ANGELES, CALIFORNIA 90065-3219

TEL: (323) 225-2471 • FAX: (323) 225-5088 • [www.yogananda-srf.org](http://www.yogananda-srf.org)

IN INDIA: YOGODA SATSANGA SOCIETY OF INDIA



**IL FILM-DOCUMENTARIO "AWAKE: THE LIFE OF YOGANANDA"  
DA FEBBRAIO NELLE SALE ITALIANE CON IL TITOLO "IL SENTIERO DELLA FELICITA'"**



Cari amici,

la Casa Madre della Self-Realization Fellowship ci ha informati che il film-documentario (in rete lo chiamano docufilm) "Awake: La vita di Yogananda" è approdato anche in Italia, con il titolo "Il Sentiero della Felicità".

Il distributore italiano, Cineama, sta predisponendo un programma che prevede un lancio iniziale in alcune grandi città per poi proseguire con una distribuzione più diffusa su tutto il territorio nazionale.

L'esordio a Roma è previsto per il 16 febbraio prossimo.

Cineama opera come distributore indipendente ed è importante sottolineare che la Self-Realization Fellowship non è direttamente coinvolta nella distribuzione e nel marketing del film e apprezza l'entusiasmo e la dedizione di Cineama per fare del film un successo cinematografico in Italia.

Ciò che ci richiedono, sia Casa Madre che Cineama, in quanto devoti e simpatizzanti degli insegnamenti di Paramahansa Yogananda, è di spargere la notizia tra i nostri amici. Come sappiamo, attualmente il mezzo più veloce utilizzato è Facebook. Andiamo quindi sulla pagina Facebook di Cineama <https://www.facebook.com/cineama.it/?fref=ts> mettiamo un "mi piace" e "condividiamo", magari con un nostro commento, la notizia. Condividiamo poi tutti quei post riguardanti il docufilm che Cineama inserirà sulla sua pagina. In questo modo, anche noi daremo il nostro contributo alla diffusione del meraviglioso messaggio di Paramahansa Yogananda.

Cineama ha messo anche a disposizione un trailer del film da vedere e condividere:

<https://www.youtube.com/watch?v=ePWYtr0mbB4>, e una clip:

<https://www.youtube.com/watch?v=Vltz8w6qFkU>

I circuiti cinematografici, nel decidere quale film proiettare, controllano il numero di "mi piace" e di "condivisioni". Se ne troveranno veramente in gran numero, riferite al "nostro" docufilm, saranno più propensi a includerlo nella programmazione delle loro sale.

Un'altra cosa importante che la SRF tiene a sottolineare è che il lancio del film non vuole essere l'occasione per promuovere se stessa. Lo scopo del film è infatti quello di ispirare le persone ricettive a iniziare una pratica spirituale o ad approfondire la ricerca della verità a prescindere dalla scelta di seguire o meno i sacri insegnamenti di Paramahansa Yogananda.

Chiunque avesse dei suggerimenti utili per questa campagna di diffusione può contattare il nostro Centro telefonando o inviando una mail:

[centrodiroma@yogananda-roma.org](mailto:centrodiroma@yogananda-roma.org) - 06 31054519

In divina amicizia.

Il Comitato di Coordinamento



*Self-Realization Fellowship*  
Tour Milano 2016



Dal 10 al 13 marzo alcuni monaci della Self-Realization Fellowship condurranno a Milano una serie di incontri durante i quali sono previsti: lezioni sugli insegnamenti di Paramahansa Yogananda, periodi dedicati alla meditazione, al canto devozionale e alla riflessione spirituale. Ci sarà, inoltre, la cerimonia di iniziazione spirituale al kriya yoga.

Per informazioni e prenotazioni vi invitiamo a visitare il sito dedicato <http://www.tour-srf-italia.it/>



*“Risvegliati dal sonno della limitatezza e scopri, dentro di te, l’immensità”*

PARAMAHANSA YOGANANDA



## Si informa che....

### NUOVO ORARIO DEI SERVIZI DEL SABATO E DELLA 4° DOMENICA DEL MESE

Con l'inserimento dell'esecuzione guidata degli Esercizi di Ricarica, il **programma del sabato** si arricchisce di una nuova, importante attività. Come annunciato nell'ultima riunione generale questo comporta una modifica degli **orari dei servizi**.

Ecco, di seguito, il nuovo programma dei servizi del sabato, con i relativi orari, **in vigore dal prossimo 2 gennaio**:

<b>16.00 – 17.00</b>	<b>Studio di gruppo (riservato agli iscritti alla SRF)</b>
<b>17.05 – 17.25</b>	<b>Esercizi di Ricarica guidati</b>
<b>17.30 – 18.45</b>	<b>Servizio di Meditazione</b>
<b>18.50 – 19.45</b>	<b>Servizio di Lettura</b>

Alla fine del Servizio di Lettura comincia l'accoglienza (informazioni, nuove iscrizioni, esposizione) che dura fino alle 20.00.

Visto il tempo ridotto delle pause tra un'attività e l'altra, è richiesto cortesemente a tutti i devoti di essere il più possibile puntuali.

La **Lunga Meditazione della 4° domenica del mese**, da gennaio, inizia alle 8.30 e termina alle 14.00. Dalle 8.00 si possono praticare individualmente gli Esercizi di Ricarica (apertura alle 7.50). Si può entrare anche alle 10, alle 11 e alle 12.



### LE PROSSIME ELEZIONI

**Il 21 febbraio** è in programma una riunione generale di tutto il Centro durante la quale si terranno le elezioni annuali dei membri del comitato di coordinamento, dei lettori e degli insegnanti della scuola domenicale per i bambini.

La proposta delle candidature si potrà fare presso la nostra sede, segnalando le proprie preferenze in apposite liste, dopo aver letto le istruzioni ricevute dalla Casa Madre.

Come si sostiene economicamente il Centro? Spesso ci sentiamo rivolgere questa domanda da devoti nuovi e anche di vecchia data. Con questa breve informativa, che abbiamo già diramato presso la nostra sede, speriamo di rispondere in modo chiaro ed esauriente.

Cari amici,

Nell'ultima riunione generale ci siamo resi conto che non tutti i devoti che frequentano il Centro sanno come esso si finanzia e fa fronte a tutte le spese di gestione e manutenzione. Del resto questo è plausibile perché, in armonia con le direttive della Casa Madre, nei Circoli, nei Gruppi e nei Centri della SRF non viene mai data troppa enfasi all'aspetto economico/finanziario che, seppur importante, è sempre subordinato ad altri fattori essenziali come l'armonia, il servizio, la meditazione in gruppo, l'applicazione delle direttive spirituali di Casa Madre.

Tuttavia, ogni mese dobbiamo pagare l'affitto, le bollette delle utenze e sostenere tante altre spese per far sì che la nostra sede sia sempre bella e accogliente; quindi, oltre alla grazia di Dio e del Guru, abbiamo bisogno dei fondi necessari.

Da dove vengono? Da noi, solo da ognuno di noi. In che modo? Dagli offeritori, dall'attività legata all'esposizione, da offerte spontanee una-tantum ma, soprattutto, dalle offerte mensili. L'offerta mensile è un impegno, revocabile e modificabile in ogni momento, tramite il quale ognuno di noi può assicurare al Centro una somma fissa su base regolare: di regola ogni mese, ma anche bimestrale, trimestrale, ecc. L'entità dell'importo è a libera scelta del devoto, l'importante è che la somma venga corrisposta con la regolarità scelta.

L'entità totale delle offerte mensili è, quindi, un'entrata certa e quantificabile sulla quale il Centro può fare affidamento per la programmazione delle spese. Per il devoto rappresenta una forma di ringraziamento al Guru (come quando diamo l'offerta alle cerimonie) e un elemento per sentirsi maggiormente a "casa propria", e ancora più parte integrante del Centro.

Siamo a disposizione di chiunque desideri ulteriori informazioni.

In divina amicizia

Il Comitato di Coordinamento



