

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

- Luglio 2012 -



“Un caro saluto a tutti! Con questo Notiziario mensile desideriamo farvi sentire ancor più vicini al Gruppo tenendovi costantemente informati sulle sue principali attività...”

Ricordate queste parole? Sono quelle che hanno inaugurato il primo notiziario mensile nel giugno 2011. La prima candelina è stata spenta e noi ci uniamo, con tutto il cuore, nell’augurio di spegnerne tante altre!

Questo mese tornano due appuntamenti per i quali molti di noi posticipano le ferie o anticipano il ritorno da esse: la cerimonia in onore del Mahavatar Babaji e l’incontro prima della chiusura estiva della cappella.

Ci dice il Maestro nella sua Autobiografia: *“Mahavatar Babaji ha promesso di proteggere e guidare tutti i sinceri kriya yogi nel loro cammino verso la meta. ‘Ogni volta che un devoto pronuncia con reverenza il nome di Babaji’ ha detto Lahiri Mahasaya, ‘attira su di sé un’istantanea benedizione spirituale’”*. Il prossimo 25 luglio ci ritroveremo per “pronunciare” più e più volte il suo nome e offrirgli tutta la nostra devozione.

Sabato 28 luglio Vincenzo e Adriana ci accoglieranno nella loro bella casa in campagna, vicino a Roma, per il consueto saluto prima delle ferie estive. Sarà una “India Night”, preparate i vestiti e...leggete le informazioni all’interno!

In divina amicizia

Il Comitato di Coordinamento

Servizi settimanali

- Mercoledì** Servizio di Ispirazione e Preghiera dalle 18.30 alle 20.00
4-11-18
Giovedì Meditazione individuale dalle 17.00 alle 20.00 (*entrata/uscita libere*)
5-12-19
Sabato Servizio di Lettura dalle 17.30 alle 18.00
7-14-21 Servizio di Meditazione dalle 18.40 alle 20.00



“Voi siete una scintilla della fiamma eterna. Potete nascondere la scintilla, ma non riuscirete mai a estinguerla.”

Paramahansa Yogananda

Servizi di lunga meditazione

- Domenica 8** Servizio di Meditazione guidata dalle 17.00 alle 20.00 con Esercizi di Ricarica in gruppo alle 16.30 (possibilità di ingresso anche alle 18.00 e alle 19.00)
- Domenica 22** Servizio di Meditazione dalle 7.30 alle 13.00 – apertura alle 7.00 per gli Esercizi di Ricarica individuali (*possibilità di ingresso anche alle 8.55 e alle 10.00*)



“Quando nella meditazione riuscirete a interiorizzare la mente, comincerete a comprendere che dentro di voi esistono cose molto più belle di quelle esteriori.”

Paramahansa Yogananda

Studio di gruppo delle Lezioni SRF (riservato agli iscritti)

Lo Studio di gruppo delle Lezioni SRF non si terrà, riprenderà Sabato 8 settembre



“Se solo guardaste la vostra anima, il riflesso perfetto di Dio racchiuso in voi, scoprireste che tutti i vostri desideri sono stati esauditi!”

Paramahansa Yogananda

Servizi di lettura

- Sabato 7 *"Metodi yoga per dimostrare la reincarnazione"*
Sabato 14 *"I passi che conducono a Dio"*
Sabato 21 *"Un avatar immortale"*

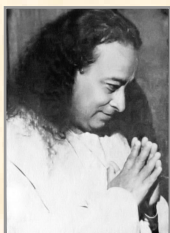


"Cercate di manifestare nella vita più gioia, più buon umore, più comprensione, più compassione, più amore. Queste cose provengono soltanto da una meditazione sempre più profonda e regolare."

Sri Daya Mata

Servizi di ispirazione e preghiera

- Mercoledì 4 *brano d'ispirazione sul rapporto Guru-discepolo*
Mercoledì 11 *"Armonizzare i metodi di guarigione del corpo, della mente e dell'anima" da "Il divino romanzo"*
Mercoledì 18 *"Il valore del silenzio" da "Soltanto amore"*



"Pensate che Dio è presente in tutto ciò che vi circonda. Siate una cosa sola con Lui e nulla potrà nuocervi."

Paramahansa Yogananda

Appuntamenti speciali del prossimo trimestre

- | | |
|-------------------------|---|
| Ven. 3 agosto | Meditazione in concomitanza iniziazione Kriya a Los Angeles |
| Ven. 10 agosto | Meditazione in onore di Sri Krishna (Janmashtami) |
| Sab. 1 settembre | Cerimonia in onore di Sri Krishna |
| Sab. 22 settembre | Servizio di meditazione dedicato alla Giornata mondiale della Pace |
| Mer. 26 settembre | Cerimonia per il mahasamadhi di Lahiri Mahasaya |
| Dom. 30 settembre | Cerimonia per la nascita di Lahiri Mahasaya |
| Sab. 20 ottobre | Introduzione alla meditazione Yoga e agli insegnamenti di Paramahansa Yogananda - Evento condotto da Monaci SRF |
| Gio. 25/Dom. 28 ottobre | Tour SRF al Ciocco (Lucca) |

Altri appuntamenti importanti del 2012

- Dom. 23 dicembre Meditazione di Natale

Appuntamenti speciali di luglio

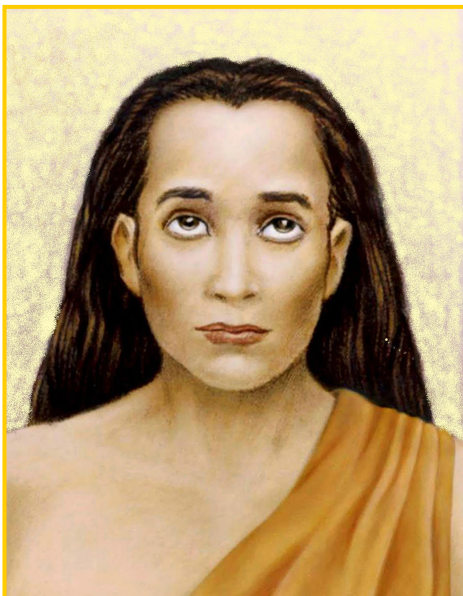
GURU PURNIMA 2012

Il prossimo 3 luglio, nel calendario indiano, è dedicato alla celebrazione del Guru Purnima, il giorno in cui tutti i discepoli rendono omaggio al loro Guru con amore e devozione. Ci uniremo a questa festa dedicando il Servizio di Ispirazione di mercoledì 4 luglio al nostro Guru Paramahansa Yogananda. Ecco un breve stralcio della lettera di Mrinalini Mata inviata ai gruppi per l'occasione.



“Offro le mie preghiere colme d’amore affinché in questa occasione possiate ancora una volta realizzare la presenza trasformante di Guruji. Se ascolterete e seguirete fedelmente la ‘voce’ dei suoi insegnamenti traboccanti di saggezza e se praticherete con devozione le sue tecniche yoga di comunione divina, la vostra vita quotidiana sarà pervasa dalla sua presenza”.

CERIMONIA IN ONORE DEL MAHAVATAR BABAJI



Mercoledì 25 luglio ci riuniremo in cappella per celebrare la cerimonia in onore del Mahavatar Babaji; porteremo un fiore e un'offerta che offriremo con reverenza al grande Avatar. La cerimonia inizierà alle 19.00 e sarà preceduta da un'ora di meditazione libera.

Babaji ha detto: *“Chiunque si raccolga interiormente con profonda devozione e mi chiami credendo in me, riceverà la mia risposta”.*

INCONTRO PRIMA DELLA CHIUSURA ESTIVA DELLA CAPPELLA

Sabato 28 Luglio - dalle ore 18.00 -



Come ogni anno, prima della chiusura estiva della cappella, ci incontreremo per trascorrere una piacevole serata insieme e approfondire sempre più il sentimento di divina amicizia che ci unisce. Quest'anno saremo ospiti di Adriana e Vincenzo nella loro casa a Montelibretti.

Grazie al contributo del Gruppo Giovani SRF di Roma e Ostia, il nostro incontro si arricchirà dei colori, dei sapori, dei suoni e delle dolci sfumature poetiche e dell'anima che solo la nostra amata India sa offrire.

Per maggiori informazioni sul programma della giornata vi invitiamo a leggere l'annuncio pubblicato sul sito, cliccando sul seguente link:

<http://www.yogananda-roma.org/>

E' accaduto il mese scorso...

FESTIVAL DELLO YOGA

C'eravamo lasciati con la promessa di parlarvi della nostra esperienza al Festival dello Yoga ed eccoci qua puntuali a farlo. Vogliamo dirlo subito: è stata una bella esperienza, che speriamo di ripetere. Abbiamo scoperto con piacere e soddisfazione quanto il nostro Maestro sia noto ai devoti dello yoga: molti che si sono fermati al nostro tavolo per chiedere informazioni, ci hanno detto infatti di aver letto l'Autobiografia di uno Yogi, lo Yoga di Gesù e altri libri del Maestro. Non altrettanto conosciuto, ma questo lo sapevamo, è il nostro Gruppo e siamo quindi felici di esserci presentati a un pubblico più eterogeneo (rispetto a quello che abbiamo ospitato nell'Outreach dello scorso novembre) ma altrettanto interessato. Abbiamo consegnato molti opuscoli sulla SRF, sul Maestro, e diversi booklet sull'arte di vivere. *"Come superare i difetti del carattere"* di Sri Daya Mata ha destato particolare interesse. I semi sono stati sparsi....

Anche i rappresentanti delle altre scuole si sono avvicinati al nostro stand e hanno voluto conoscerci; si è subito stabilito un senso di condivisione, segno di un interesse comune che va di là delle filosofie. Abbiamo anche apprezzato l'atmosfera generale dell'evento: tante persone con storie e interessi diversi nelle quali però si poteva cogliere il desiderio, a volte profondo e nascosto, di quel "Qualcos'altro" di cui spesso parla il Guru.

Ringraziamo, infine, tutti i devoti del Gruppo che ci sono venuti a trovare portandoci il loro calore e il loro sorriso. Ecco alcune foto scattate nell'occasione. Le altre le trovate, come sempre, sul nostro sito.



La pace della meditazione

Quanto più intensa è la pace che provate nella meditazione, tanto più siete vicini a Dio.

Paramahansa Yogananda

*G*li eteri metodi scientifici della meditazione yoga, insegnati da Paramahansa Yogananda ci permettono di scoprire, attraverso l'esperienza personale, la coscienza universale di Dio che dimora in noi.

Ogni settimana il nostro gruppo si riunisce per tenere dei servizi di ispirazione incentrati sulla meditazione e sull'approfondimento di ideali spirituali utili nella vita di ogni giorno. Mettendo in pratica questi principi, la vostra vita sarà calma di illimitata felicità e di armonia nel corpo, nella mente e nell'anima. Vi invitiamo ad unirvi a noi.

Per ulteriori informazioni:
Gruppi di Meditazione SRF di Roma e di Ostia

 Self-Realization Fellowship
FONDATA DA PARAMAHANSA YOGANANDA NEL 1920
www.yogananda-srf.org
Copyright © 2011 Self-Realization Fellowship
Tutti i diritti riservati

RITIRO DI VICOVARO

“Non eravamo soli, abbiamo avuto, per tutto il tempo, la presenza astrale dei nostri Maestri. Ed anche se in qualche occasione abbiamo fatto i bambini capricciosi, ed abbiamo goduto non soltanto dei pranzi (che avevano un sapore particolare, quello della più pura amicizia) ma anche di qualche parola scambiata tra di noi, questo non ha diminuito l’interiorizzazione, ha soltanto aumentato l’amore, non quello emotivo, ma quello dell’anima”.



“Un'esperienza indimenticabile in cui si sentiva la presenza del nostro Guru!”



“Nel ritiro il mondo esteriore piano piano perde consistenza e subentra quella gioiosa solitudine che rivela l’anima”.

Da questi e altri pensieri che ci avete trasmesso si comprende la gioia e la realizzazione insite nei ritiri. Questo tempo prolungato che dedichiamo solamente a Dio ha davvero un valore inestimabile e ce ne rendiamo sempre più conto, tanto che qualcuno ha detto che dovremmo fare due ritiri l’anno.

Magari in futuro sarà così ma per il momento ringraziamo i nostri Maestri per questa benedetta occasione spirituale che ci ha dato nuova forza e fiducia in noi stessi. Tra i tanti momenti belli vogliamo ricordarne due: il *kirtan* Dio Magnifico e il *satsanga* di Daya Mata.



Altre foto su <http://galleria.yogananda-roma.org/main.php>

Approfondimento del mese

IL CIRCOLO MONDIALE DI PREGHIERA

(estratti dall'omonimo opuscolo edito dalla Self-Realization Fellowship)



Dio è l'amore che sostiene l'universo, l'oceano di vita e di forza che pervade la creazione. Con metodi scientifici di preghiera possiamo metterci coscientemente in sintonia con la Sua forza infinita e guarire il corpo, la mente e l'anima. Con la preghiera formiamo un rapporto di amore e di intimità con Dio, e la sua risposta non può mancare. Perché la preghiera porti la risposta di Dio, è essenziale sapere *come* pregare.

Il successo della preghiera dipende in grande misura:

- dalla capacità di concentrarsi, cioè, di liberare la mente dalle distrazioni e di porla in maniera esclusiva su qualsiasi cosa si voglia;
- dalla meditazione, per raggiungere la consapevolezza che siamo fatti a 'immagine di Dio';
- dalla forza di volontà, che è un elemento essenziale della preghiera perché l'uso continuo, calmo, dinamico della volontà scuote le forze che sostengono la creazione e porta la risposta dell'infinito;
- dalla devozione. La preghiera più efficace è la preghiera satura di devozione. La devozione, l'amore per Dio, è l'attrazione magnetica del cuore cui Dio non può resistere.

Paramahansa Yogananda servì l'umanità attraverso le sue preghiere per la pace nel mondo e per la guarigione di problemi fisici, mentali e spirituali. Ogni mattina, nella meditazione profonda, Yoganandaji invocava l'aiuto divino per quelli che si erano rivolti a lui per ricevere aiuto, e inviava loro energia risanante eseguendo una tecnica semplice ma molto efficace. In seguito, Paramahansaji chiese a tutti i rinuncianti dell'Ordine della SRF di unirsi a lui nel servire l'umanità con la preghiera. Così nacque il Concilio di Preghiera della Self-Realization Fellowship.

L'opera di questo Concilio è continuata sotto la guida dei successori spirituali di Paramahansa Yogananda e, nel tempo, con l'adesione dei membri e degli amici della SRF in tutto il mondo, è diventato il Circolo Mondiale di Preghiera.

Il Servizio di Guarigione, inclusa la tecnica, fa parte dei nostri servizi di ispirazione e di meditazione e siamo felici se vorrete unirvi al gruppo per contribuire a creare un'ondata crescente di forza divina che possa circondare il mondo di armonia, pace e buona volontà.

Pubblichiamo con piacere...

TOUR DEI MONACI AL "CIOCCO"

Siamo lieti di comunicarvi che dal 25 al 28 ottobre 2012, presso "Il Ciocco" Lucca, avremo la splendida opportunità di approfondire gli insegnamenti di Paramahansa Yogananda con un programma di attività spirituali condotto da monaci della Self-Realization Fellowship. Il programma comprende la cerimonia di iniziazione al Kriya Yoga (unica cerimonia di iniziazione prevista in Italia nel corso del 2012).

Tutte le informazioni necessarie potete trovarle in cappella e anche on-line collegandovi al sito <http://www.tour-srf-italia.it/tour/>




Vi segnaliamo che su Roma Explorer ci siamo anche noi:


ROMA
EXPLORER
IL PORTALE PIU' VISITATO A ROMA

http://www.romaexplorer.it/roma/turismo_sport/meditazione_roma.htm

Notizie dai siti web della SRF e YSS


-  **Indice degli audio - video SRF:** http://www.yogananda-srf.org/Audio-Video_Index.aspx

-  **Per ascoltare il discorso di Swami Smaranananda Giri su come mantenere la pace interiore clicchiamo sul link:** [http://www.yogananda-srf.org/Self-Realization_Fellowship_News_Feed/TEDx Talk by Swami Smaranananda Giri.aspx](http://www.yogananda-srf.org/Self-Realization_Fellowship_News_Feed/TEDx_Talk_by_Swami_Smaranananda_Giri.aspx)

-  **E' disponibile su** [http://www.yogananda-srf.org/SRF World Convocation.aspx](http://www.yogananda-srf.org/SRF_World_Convocation.aspx) **la registrazione online per chi desidera partecipare alla Convocazione SRF 2012.**

-  **Per ricevere direttamente sul nostro indirizzo di posta elettronica le notizie dalla SRF possiamo utilizzare il seguente link e selezionare le voci che desideriamo:** <https://members.yogananda-srf.org/Subscription/Account/Register.aspx>

-  **Chi desidera ricevere via e-mail la Newsletter dalla SRF può mettere il proprio indirizzo e-mail sul seguente link:** <http://visitor.r20.constantcontact.com/manage/optin/ea?v=0013yYWxlr3IUFcQonXX6dAfw%3D%3D>

-  **Per rimanere aggiornati sulle attività e gli eventi della Yogoda Satsanga Society (SRF in India) si può usare il seguente link:** <http://www.ysofindia.org/news.php>

-  **Per iscriversi alla e-Newsletter della YSS, cliccare su:** <http://www.ysofindia.org/contents/eNewsletter>



*“Non datevi tregua, finché la vostra
devozione per Dio e la vostra consapevolezza
di Lui non saranno complete.”*

- Paramahansa Yogananda

*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*

gruppodioroma@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/>

