

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



“Lasciarsi dominare dagli stati d’animo significa appartenere al mondo della materia. Se decidi fermamente di non perdere mai la pace, raggiungerai uno stato divino. Crea dentro di te un rifugio segreto di silenzio, in cui non permetterai che entrino i malumori, le sofferenze, i conflitti o le disarmonie. Lascia fuori l’odio, lo spirito vendicativo e i desideri. In questo rifugio di pace Dio verrà a te”.

PARAMAHANSA YOGANANDA

Cari amici,

le attività che hanno visto coinvolto il nostro Centro nello scorso maggio sono state varie, ma certamente aspettavamo con ansia i festeggiamenti per i 40 anni del nostro Centro! Domenica 29 maggio abbiamo vissuto una bella giornata in armonia e gioiosa amicizia e la pioggia, temuta al mattino e poi effettivamente caduta copiosa mentre eravamo in meditazione, non ci ha turbato più di tanto. Poi il sole è arrivato in tempo per permetterci di godere del nostro giardino e, grazie al lavoro e alla creatività di tanti devoti, tutta la festa è stata un susseguirsi di momenti coinvolgenti.

Anche il mese di giugno vedrà il nostro Centro impegnato in molteplici attività e tutte molto interessanti. Domenica 5 ci sarà l’ultimo incontro della scuola domenicale durante il quale i bambini potranno partecipare a una lezione di *Hatha Yoga*; seguiranno l’ormai irrinunciabile ritiro spirituale a Vicovaro e la nostra tradizionale gita di gruppo. Di tutto questo parleremo in dettaglio all’interno del notiziario.

Ma non finisce qui. Il 21 giugno è il secondo anno che viene celebrata la Giornata Internazionale dello Yoga e anche quest’anno il nostro Centro si sta adoperando per organizzare degli eventi o parteciparvi.

Sabato 25 avremo un altro incontro dedicato a tutti coloro che desiderano approfondire gli insegnamenti di Paramahansa Yogananda, l’ultimo per questa stagione; ma alla ripresa, dopo la pausa estiva, ne potranno seguire altri, perché l’entusiasmo e l’interesse che ha suscitato la visione del film *‘Il sentiero della felicità’* sulla figura e sugli insegnamenti del Maestro sono palpabili, e il nostro Centro sarà sempre pronto ad accogliere i simpatizzanti e ad adoperarsi per la divulgazione della sua opera.

Per finire, un’informazione che riguarda proprio il nostro notiziario: dal prossimo luglio sarà trimestrale e la pagina dei ‘Servizi del mese’, con i titoli delle letture del sabato e delle lezioni dello Studio di gruppo, verranno pubblicati in una nuova pagina inserita nel nostro sito web. Questo cambiamento non comporterà una diminuzione delle informazioni e delle notizie; il notiziario sarà sempre esaustivo e interessante.

Il Comitato di Coordinamento

Servizi del mese di giugno



“Non datevi pace finché non avrete realizzato Dio nella vostra vita. Egli vi darà tutto ciò che avete mai desiderato; e vi metterà alla prova. Le prove della vita spirituale sono più grandi che in qualunque altro tipo di vita. Ma coloro che superano le Sue prove diranno: “Signore, la mia massima preghiera è stata esaudita. Che cos’altro potrebbe il mio cuore desiderare volere, se non Te?”

Paramahansa Yogananda – *L’eterna ricerca dell’uomo*

1 mercoledì

18.30 – 20.00 Servizio di Ispirazione e di Preghiera

4 sabato

16.00 – 17.00 Studio di Gruppo

Lez. 128: “La resurrezione – Parte 2”

17.30 – 18.45 Servizio di Meditazione

18.50 – 19.45 Servizio di Lettura

“Unificare le religioni con la pratica dello yoga”

5 domenica

11.00 – 13.00 Incontro mensile della Scuola Domenicale per bambini

8 mercoledì

18.30 – 20.00 Servizio di Ispirazione e di Preghiera

10 ven./12 dom.

Ritiro spirituale a Vicovaro

(la sede del Centro rimarrà chiusa)

Servizio di Lettura di domenica 12

“La natura di Dio nel Padre”

15 mercoledì

18.30 – 20.00 Servizio di Ispirazione e di Preghiera

18 sabato

16.00 – 17.00 Studio di Gruppo

Lez. 129: “La resurrezione – parte 3”

17.30 – 18.45 Servizio di Meditazione

18.50 – 19.45 Servizio di Lettura

“L’equilibrio mentale è yoga”

19 domenica

Gita a Sutri – Lago di Vico

22 mercoledì

18.30 – 20.00 Servizio di Ispirazione e di Preghiera

25 sabato

16.00 – 17.00 Studio di Gruppo

Lez. 130/4: Lezione riassuntiva (123-129)

17.30 – 19.00

Presentazione pubblica degli insegnamenti di Paramahansa Yogananda e meditazione guidata

26 domenica

8.00 – 8.30

Esercizi di ricarica liberi

8.30 – 14.00

Servizio di Meditazione

29 mercoledì

18.30 – 20.00 Servizio di Ispirazione e di Preghiera

Giovedì 2, 9, 16, 23 e 30: meditazione libera dalle 17.00 alle 20.00

Sabato 4, 18 e 25 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 18.00 e sabato dalle 19.45.

Per maggiori informazioni consultare il sito web

Appuntamenti speciali dei prossimi mesi

Luglio

19 martedì	Guru Purnima
24 domenica	India Night (incontro sociale prima della chiusura estiva)
25 lunedì	Cerimonia in onore del Mahavatar Babaji

Agosto

12 venerdì	Servizio di Meditazione in concomitanza con l'iniziazione al <i>kriya yoga</i> tenuta alla convocazione annuale della Self-Realization Fellowship
25 giovedì	Servizio di Meditazione in onore di Sri Krishna per il <i>Janmashtami</i>

Settembre

3 sabato	Cerimonia in onore di Sri Krishna
24 sabato	Giornata internazionale della Pace
26 lunedì	Cerimonia per il <i>mahasamadhi</i> di Lahiri Mahasaya
30 venerdì	Cerimonia per la nascita di Lahiri Mahasaya

Appuntamenti importanti di giugno

RITIRO A VICOVARO venerdì 10 – domenica 12



mente a Dio”.

“Rimani solo nel tuo intimo. Non condurre una vita priva di scopo, come fanno tante persone. Medita di più e leggi buoni libri. E' giusto andare al cinema una volta ogni tanto e partecipare talvolta alla vita sociale, ma per la maggior parte del tempo rimani solo e vivi nel tuo mondo interiore. Assapora la solitudine, ma quando desideri stare in compagnia, esprimi tutto il tuo amore e tutta la tua amicizia, così che gli altri non potranno dimenticarti, ma ricorderanno sempre il loro incontro con qualcuno che li ha ispirati a elevare la propria

PARAMAHANSA YOGANANDA - L'ETERNA RICERCA DELL'UOMO

Il prossimo ritiro ci attende, come sempre, carico di promesse spirituali che ognuno di noi potrà tradurre in realtà grazie al silenzio, alla solitudine, alla preghiera e al vivere la presenza di Dio. Verifichiamo di aver sbrigato le formalità e di avere tutte le informazioni necessarie. **Ricordiamo che nei giorni in cui si svolgerà il ritiro il Centro rimarrà chiuso.** Buon ritiro a tutti!

ULTIMO INCONTRO DELLA SCUOLA DOMENICALE PRIMA DELLA PAUSA ESTIVA
Domenica 5 giugno

INCONTRO DELLA SCUOLA DOMENICALE DEI BAMBINI



Cari amici,

Siamo ormai prossimi all'ultimo incontro della Sunday school prima della chiusura estiva. L'intera mattinata di **domenica 5 giugno** sarà dedicata ad una intensa sessione di hatha yoga, guidata dal nostro bravissimo e coinvolgente Daniele, che terminerà con un kirtan ed una breve meditazione. Si suggerisce di portare un tappetino per sdraiarsi sul prato durante la lezione.

Per questa occasione speciale siamo tutti invitati a partecipare ed apprendere i vari consigli e suggerimenti sulle varie posture per rinvigorire il corpo e la mente. Gentilmente Carla ci ha messo a disposizione l'ampio spazio del suo bel giardino dove potremo eseguire insieme più liberamente gli esercizi e passare qualche ora in divina amicizia. Le indicazioni per raggiungere casa di Carla le trovate sul mobile sotto la bacheca.

Alle ore 11.00 ci sarà l'accoglienza; **le attività inizieranno alle 11.30** e termineranno alle 13.00. Subito dopo la lezione di Yoga potremo consumare tutti insieme il pranzo al sacco.

Jai Guru!!

gli insegnanti della Scuola Domenicale



GITA A SUTRI E AL LAGO DI VICO

Domenica 19 giugno 2016

Il Parco Naturale Regionale “**Antichissima Città di Sutri**” è un luogo davvero unico nel panorama delle Aree Protette del Lazio grazie alla ricchezza di valori archeologici, paesaggistici e naturalistici. Ai piedi del paese si può visitare liberamente l’**Anfiteatro** e, a pagamento, **La Necropoli e la Chiesa della Madonna del Parto (Mitreo)**. (€ 5,00 a persona fino a 26 persone, oltre € 3,00 - le visite si effettuano ogni ora)

All’interno delle mura di Sutri si trova la **Cattedrale** dedicata a Santa Maria Assunta dove si conserva un’immagine del **Santissimo Salvatore** risalente ai primi anni del XIII secolo. Da lì, a pochi passi, godremo della vista della suggestiva piazza della cittadina.



Dopo la visita pranzeremo al sacco tra gli alberi nell’area-picnic della riserva naturale del **Lago di Vico** (per chi fosse interessato sul posto c’è un bar e un ristorante).



La gita si farà in pullman al costo di 17 € a persona (la quota si riferisce a un numero minimo di ventiquattro partecipanti). Sarà di 14 € se si raggiungerà il numero di trentaquattro. L’appuntamento è alle 8.30 ai parcheggi a ridosso della **fermata Anagnina della metro A**.

La conferma della prenotazione del pullman va data entro mercoledì 15 giugno, di conseguenza vi chiediamo, in caso di ripensamento, di avvertire entro quella data telefonando al numero sotto indicato.

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 - centrodiroma@yogananda-roma.org

Il Comitato Incontri Sociali

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLO YOGA

Martedì 21 giugno



Per la celebrazione della Giornata Internazionale dello Yoga stiamo lavorando su alcuni progetti dei quali vi terremo informati non appena avremo i riferimenti definitivi. A oggi abbiamo la certezza che lunedì 20 giugno alle ore 20.00 ci sarà la proiezione del film *'Il Sentiero della Felicità'* al cinema Adriano a piazza Cavour. Questa proiezione avrà un carattere speciale poiché, da come ci è stato annunciato, vedrà la presenza del nuovo Ambasciatore dell'India S.E. Anil Wadhwa. Come il suo predecessore S.E. Basant Gupta inaugurò le proiezioni in Italia in occasione dell'anteprima al Caravaggio lo scorso 11 febbraio, così, sempre una figura in tal modo significativa, le chiuderà.

PRESENTAZIONE PUBBLICA DEGLI INSEGNAMENTI DI PARAMAHANSA YOGANANDA

Sabato 25 giugno - 17.30 / 19.00

Sulla scia delle iniziative legate alla Giornata Internazionale dello Yoga, e a chiusura delle stesse, troverà posto l'incontro dedicato alla diffusione degli insegnamenti del nostro Maestro e rivolto principalmente a chi desidera conoscerli e approfondirli.

L'appuntamento è presso la nostra sede e, per l'occasione, varierà il programma dei Servizi. Come già annunciato nei 'Servizi del mese', ci sarà lo Studio di gruppo ma non si terranno i Servizi di Meditazione e di Lettura che verranno sostituiti da una scaletta appositamente predisposta per i nuovi visitatori.

Naturalmente siamo tutti invitati a partecipare per creare quel magnetismo che attirerà le benedizioni dei Maestri.



E' successo nel mese scorso...

FESTA DEI QUARANT'ANNI DEL CENTRO

“Carissimi, ci riempie di gioia sapere della formazione del vostro Gruppo di Meditazione della Self-Realization. Benedetti siete voi che vi riunite per svolgere la più elevata attività possibile per l'uomo, la comunione con il Creatore. Possa il vostro gruppo servire come un faro ispirante per altre anime che cercano la liberazione dal buio dell'illusione...”.

Con queste parole iniziava una lettera di quaranta anni fa, firmata da Brahmachari Philip (più tardi Brother Ramananda), con la quale la Casa Madre esprimeva la sua gioia per la nascita del gruppo ed esortava a *“svolgere tutte le attività...con reverenza...ogni membro deve essere sempre disposto a subordinare i sentimenti e i desideri personali al benessere del gruppo...”.*

Siamo convinti che l'allegria e la gioia di stare insieme, sentite nella festa del 29 maggio, siano essenzialmente frutto dell'impegno a seguire questi ideali, perché l'unica ragione per cui si fonda un Gruppo è *cercare Dio insieme*. Questo è quello che vorremmo fare, almeno per i prossimi quarant'anni!

Ora spazio alle immagini...





INCONTRO CON IL NUOVO AMBASCIATORE DELL'INDIA

Molti eventi organizzati o nei quali il nostro Centro è stato coinvolto nei mesi precedenti, hanno visto la presenza dell'Ambasciatore dell'India, S.E. Basant Gupta, che ha dimostrato sin dal primo incontro grande interesse per la figura e per gli insegnamenti di Paramahansa Yogananda, ma nel frattempo, come già accennato, un nuovo diplomatico ha preso il suo posto.

Naturalmente si è cercato di verificare se si poteva dar seguito ai buoni rapporti precedentemente stabilitisi con l'ambasciata indiana e dopo vari contatti con la segreteria del nuovo Ambasciatore, finalmente il 20 maggio scorso una piccola rappresentanza del nostro Centro lo ha potuto incontrare. Al primo approccio, pur dichiarando di non conoscere Paramahansa Yogananda, è apparso disponibile e interessato all'ascolto della presentazione dell'attività della Self-Realization Fellowship e del suo fondatore.

Non si è potuto naturalmente far a meno di parlare della Giornata Internazionale dello Yoga e con una certa sorpresa ha accettato, senza molte esitazioni, di essere presente alla proiezione del film '*// sentiero della felicità*' e di fare un intervento, come accennato nella pagina degli appuntamenti importanti di giugno.



