

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

*- Dicembre 2014 -*



Cari amici,

si avvicina il mese più sacro dell'anno, nel quale la forza e l'amore del Cristo si avvertono maggiormente. Sri Daya Mata, in una delle sue ultime lettere di Natale ha detto:

*“Durante il periodo natalizio, rimanete particolarmente vicini al Cristo. Nei vostri pensieri e nell'amorevole comunione che nasce dalla meditazione, accogliete gli autentici doni di questa sacra stagione: la gioia cristiana e la pace che si risveglia nella vostra anima...”*

Sono molti gli appuntamenti previsti per festeggiare spiritualmente la nascita di Gesù. Inizieremo con un ritiro di tre giorni a Vicovaro che ci consentirà di ricaricare le batterie della nostra esistenza con il silenzio e la meditazione. Mediteremo e canteremo insieme, mantenendo il silenzio, per non disperdere la gioia che la meditazione profonda ci dona. In ultimo godremo della visione di una bellissimo filmato della SRF, tradotto per l'occasione in lingua italiana.

Per festeggiare il Natale spirituale, Domenica 21 avremo la nostra consueta lunga meditazione di un'intera giornata; il Maestro ha introdotto personalmente questo importante appuntamento. Le sue parole sono una promessa di gioia infinita:

*“Spiritualizzate sempre di più la vostra vita, accogliendo in voi le benedizioni di Cristo... Se mediterete a lungo e profondamente, se vi rivolgerete a lui con tutto l'amore della vostra anima, superando gli ostacoli dell'inquietudine e del dubbio, scoprirete che egli si donerà a voi spontaneamente. Allora conoscerete il vero significato e la gioia del Natale.”*

Prepariamoci accuratamente per questo evento, facendo di tutto per restare per l'intera giornata; leggiamo con attenzione le istruzioni che il Center Department ci invia annualmente per l'occasione.

Il 23 terremo una meditazione speciale in concomitanza alla meditazione di Natale dell'intera giornata che si terrà alla Casa Madre di Los Angeles.

Il 26 ci incontreremo in Cappella per festeggiare il Natale con il consueto scambio di doni; ognuno porterà un regalo che sarà sorteggiato fra tutti i presenti; sarà come riceverlo direttamente dalle mani del nostro Guru!

Chiuderemo questo mese speciale con la meditazione di Fine Anno.

Non dimentichiamoci del progetto di solidarietà, quest'anno dedicato ad un'associazione onlus che si occupa di assistere le famiglie di bambini malati di cancro. L'associazione Peter Pan ha soprattutto bisogno di generi alimentari e cose utili per i piccoli e i loro genitori. Potremo lasciare direttamente le nostre offerte in Cappella; alcuni amici del gruppo si occuperanno di consegnarle alla loro organizzazione.

In divina amicizia

Il Comitato di Coordinamento

## Servizi del mese



*“Se seguiremo lo spirito di Gesù, percepiremo sicuramente, ogni giorno, la sua presenza dentro di noi”*

*Paramahansa Yogananda*

3 mercoledì 18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera  
 4 giovedì 17.00 - 20.00 Meditazione libera  
 6 sabato / 8 lunedì Ritiro a Vicovaro (la Cappella resterà chiusa)  
 Studio di gruppo Lez. 85: *“Il segreto della religione - parte 2: I tre strumenti della conoscenza”*

10 mercoledì 18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera  
 11 giovedì 17.00 - 20.00 Meditazione libera  
 13 sabato 16.00 - 17.00 Studio di gruppo Lez. 86: *“Come riconoscere la propria unità con Dio”*  
 17.15 - 18.20 Servizio di Meditazione  
 18.30 - 19.30 Servizio di Lettura: *“La felicità che deriva dalla sintonia con il Cristo”*  
 14 domenica 16.05 - 16.20 Esercizi di ricarica guidati  
 16.30 - 20.30 Meditazione in preparazione del Natale  
 (si può entrare anche alle 17.30, 18.30, 19.30)

17 mercoledì 18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera  
 18 giovedì 17.00 - 20.00 Meditazione libera  
 20 sabato Nessun servizio  
 21 domenica 10.00 - 18.00 Meditazione di Natale

23 martedì 18.00 - 20.00 Meditazione in sintonia con la Meditazione di Natale a Casa Madre  
 24 mercoledì Nessun servizio  
 26 venerdì 17.00 Festa di Natale  
 27 sabato 16.00 - 17.00 Studio di gruppo Lez. 87: *“Accelerare l'evoluzione umana”*  
 17.15 - 18.20 Servizio di Meditazione  
 18.30 - 19.30 Servizio di Lettura: *“Più alti conseguimenti nell'anno nuovo”*  
 28 domenica 07.00 - 07.30 Esercizi di ricarica individuali  
 07.30 - 13.00 Servizio di Meditazione

31 mercoledì 18.00 - 19.30 Meditazione di fine anno

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 [sito web](#).

## Prossimi appuntamenti speciali

### Gennaio

- 5 lunedì Cerimonia per la nascita di Paramahansa Yogananda  
11 domenica Meditazione in onore di Paramahansa Yogananda  
31 sabato Servizio di Meditazione dedicato a Sri Daya Mata

### Febbraio

- 15 domenica Riunione generale del Gruppo per le elezioni

## PROGRAMMA DELLA STAGIONE NATALIZIA 2014



**da sabato 6 dicembre a lunedì 8 dicembre**

Ritiro a Vicovaro

**domenica 14 dicembre**

Meditazione in preparazione del Natale

**domenica 21 dicembre**

Meditazione di Natale

**martedì 23 dicembre**

Meditazione in sintonia con i monaci e le suore della SRF  
in occasione della celebrazione del Natale spirituale a Casa Madre

**venerdì 26 dicembre**

Festa di Natale con lo scambio dei regali

**mercoledì 31 dicembre**

Meditazione di Fine Anno

*A tutti il sincero augurio di un Natale da vivere in profonda comunione col Cristo, e un Nuovo Anno ricco di benedizioni divine.*

# *Meditazione di Natale*

*domenica 21 dicembre*



*“La vera celebrazione del Natale consiste nel meditare e preparare la mente a questa sacra ricorrenza, così da poter sentire interiormente la nascita di una nuova consapevolezza di fratellanza universale e amore per tutte le creature viventi”.*

*Paramahansa Yogananda*

## **10.00 – 14.00 *Prima Parte***

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

## **14.00 – 14.30 *Intervallo***

## **14.30 – 18.00 *Seconda Parte***

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

- ❖ Porteremo i doni devozionali: il frutto e l'offerta (*pranami*).
- ❖ Se non possiamo restare fino al termine della meditazione, possiamo lasciare la cappella durante l'intervallo o il canto delle 16.25.
- ❖ Non è consentito partecipare soltanto alla seconda parte della meditazione.

### ***Inoltre:***

- La cappella aprirà alle 9.00. Arrivando puntuali avremo il tempo per prendere posto con calma.
- Non si potrà entrare dopo l'inizio della meditazione.
- Se avete la tosse o il raffreddore, vi preghiamo di non partecipare alla meditazione dell'intera giornata e di meditare a casa. Quando conduceva la meditazione di Natale, Paramahansa Yogananda voleva che questo punto fosse rispettato scrupolosamente.
- Manteniamo il silenzio durante l'intervallo.



# FESTA DI NATALE 2014

Cari amici,

venerdì 26 dicembre dalle 17.00 in poi siamo tutti invitati a partecipare alla festa di Natale che si terrà presso la sede del nostro Gruppo.



Porteremo un dono scelto con amore, ricordando che ciascuno di noi è lo strumento di cui Gurudeva si serve per farci un regalo. Infatti, come ogni anno, sarà il nostro Guru a consegnare il dono a ognuno di noi.

Il resto della festa?....A sorpresa! Intervendiamo numerosi insieme ai nostri familiari e amici piccoli e grandi.

Il Comitato Incontri Sociali



## BUON NATALE A TUTTI



**E' accaduto il mese scorso...**

### **Riunione generale del Gruppo**

Nel mese appena passato abbiamo avuto una riunione generale che ha toccato argomenti importanti per la vita del nostro gruppo.

E' stato nominato il Comitato proponente, che si occuperà di preparare il *terreno* per le prossime elezioni che si terranno a febbraio per eleggere i tre membri del comitato di coordinamento e i lettori che serviranno il prossimo anno. Un augurio di buon lavoro a Maria, Carlo e Davide.

Abbiamo anche deliberato l'acquisto di due condizionatori che si spera ci consentiranno un maggiore sollievo nella prossima estate; terminate le verifiche tecniche suggerite durante la riunione, si procederà alla loro installazione.

### **Incontro dei Coordinatori dei gruppi Giovani**

Si è tenuta a Milano una riunione tra i responsabili dei gruppi Giovani, allo scopo di discutere aspetti organizzativi e futuri eventi, tra cui il primo incontro nazionale dei giovani SRF che si terrà a Trapani dal 5 al 7 giugno 2015.

Un ringraziamento di cuore al Gruppo di Milano per la loro deliziosa ospitalità!



## Un messaggio di Sri Mrinalini Mata

Con vero piacere, da questo mese inizieremo a pubblicare le lettere di Sri Mrinalini Mata, Presidente della Self-Realization Fellowship/Satsanga Yogoda Society, che ogni due mesi invia ai Gruppi di meditazione italiani. Ecco la prima:

Settembre-ottobre 2014

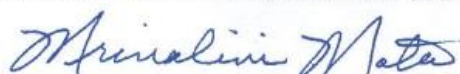
Miei cari,

quando leggiamo le biografie di anime divine come quella del nostro amato Gurudeva Paramahansa Yogananda, proviamo una grande ammirazione per la loro capacità di affrontare le svariate e mutevoli circostanze della vita senza perdere la pace e la serenità interiore. Un elemento essenziale che rende queste anime maestre nell'arte di vivere è la semplicità. È naturale chiedersi come sia possibile vivere semplicemente in questo mondo moderno dalle tecnologie polivalenti e in continua evoluzione, un mondo che esige da noi un dispendio crescente di tempo e di attenzione. Abbiamo un numero sempre più grande di informazioni da assimilare e di cose da fare e da imparare, nonché modi di comunicare sempre più numerosi e veloci. Si sono aperte dinanzi a noi nuove possibilità, ma, nel tentativo di far fronte a tutte queste esigenze, è molto facile trovarsi immersi in un'attività incessante, che trascina la nostra coscienza verso l'esterno e tiene la mente in uno stato di perenne irrequietezza.

Tuttavia abbiamo l'incoraggiamento di Gurudeva, il quale ci ha assicurato che, malgrado tutte queste difficoltà, possiamo trovare dentro di noi la pace e un chiaro senso di orientamento, se viviamo secondo il principio di "vita semplice e pensiero elevato". La semplicità non è una formula, ma un modo di essere; è un atteggiamento verso la vita che ci fa mettere le cose più importanti al primo posto. Guruji esprime sinteticamente questo concetto quando nell'*Autobiografia* cita l'osservazione di un saggio incontrato durante la sua adolescenza: "Dio è semplice. Ogni altra cosa è complicata". Il sentiero spirituale è un viaggio verso la Semplicità assoluta. Ogni ostacolo che incontriamo sul nostro cammino fa parte di *maya*, la complessità sempre crescente di questo mondo. Ad esempio, sono degli ostacoli le preoccupazioni che ci assalgono quando possediamo troppe cose, oppure quando ci sobbarchiamo di eccessive incombenze che non giovano realmente né a noi stessi né agli altri, perché sviano la nostra attenzione e le nostre energie. È essenziale rimanere concentrati sulla Meta suprema, ma per raggiungerla non è necessario disfarci di tutto ciò che possediamo e delle responsabilità che la vita ci ha riservato. Guruji consigliava di vivere con semplicità nel ruolo che Dio ci ha affidato e nell'ambiente in cui ci ha posto. Le grandi anime manifestano la propria semplicità non soltanto con le cose che possiedono o di cui si privano, ma con la loro assoluta libertà dagli attaccamenti.

Per raggiungere la vera semplicità occorrono discernimento e autodisciplina. Bisogna governare la propria vita, anziché farsi governare dalle circostanze o dai desideri, e saper dare spazio a tutto ciò che offre nutrimento all'anima. Gurudeva ci ha detto: "Semplificate la vostra vita e impiegate il tempo così risparmiato immergendovi nella meditazione, per entrare in comunione con Dio e per progredire nella ricerca di quelli che sono i beni veramente necessari della vita: la pace e la felicità". La semplicità esteriore si raggiunge quando si è contenti di possedere unicamente ciò di cui si ha un vero bisogno. La semplicità interiore consiste nel vivere in armonia con la propria coscienza e nel dominare il desiderio dell'ego di ricevere conferme e riconoscimenti esteriori. Quando siamo ancorati all'amore di Dio, siamo meno soggetti alla collera, alla suscettibilità e a tutti gli stati d'animo che complicano la vita e i rapporti con gli altri. Prego per voi affinché troviate il tempo ogni giorno per allontanarvi dal mondo e dalle continue sollecitazioni dei sensi, e vi uniate a Colui che vi ama in eterno. Allora potrete gioire di tutti i suoi doni, e al tempo stesso comprendere che, possedendo Lui, non avete bisogno di nient'altro.

Con l'amore sconfinato e le infinite benedizioni di Dio e di Gurudeva,



Sri Mrinalini Mata



## Tour Self-Realization Fellowship 2015

Visitando il sito [www.tour-srf-italia.it](http://www.tour-srf-italia.it) potremo trovare informazioni e i programmi degli incontri, condotti da monaci della [Self-Realization Fellowship](http://www.self-realization-fellowship.org) dal 12 al 15 marzo 2015. Durante questi incontri sono previste lezioni sugli insegnamenti di **Paramahansa Yogananda**, periodi dedicati alla meditazione, al canto devozionale, alla riflessione spirituale e la cerimonia di iniziazione al **Kriya Yoga**. Il Comitato tour pubblica mensilmente in questo portale un notiziario con il quale ci tiene informati sulle novità e sugli sviluppi dell'organizzazione dell'evento.

## 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>



Indice degli audio - video SRF:

[http://www.yogananda-srf.org/Audio-Video\\_Index.aspx](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](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.yssfindia.org/news.php>



Per iscriversi alla e-Newsletter della YSS:

<http://www.yssfindia.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 [gruppodioroma@yogananda-roma.org](mailto: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/>