

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

*- giugno 2013 -*



*“ Mi rilasso e metto da parte ogni fardello mentale permettendo a Dio di manifestarsi attraverso di me nel suo perfetto amore, pace e saggezza”.*

 *Paramahansa Yogananda*

**C**ari amici,

in questo mese di giugno, come nello scorso anno, ci attendono due appuntamenti particolari: *il ritiro spirituale del Gruppo a Vicovaro nel weekend dal 7 al 9 giugno* e *la partecipazione allo Yoga Festival nel weekend dal 14 al 16 giugno*.

Quest'anno siamo arrivati alla terza edizione del nostro ritiro. Come già avevamo scritto in questo giornalino l'anno scorso, ci sono le premesse perché questo evento diventi un appuntamento tradizionale del nostro Gruppo.

Invitiamo tutti i partecipanti a dirci la loro impressione per permetterci nel futuro di fare sempre meglio e di andare il più possibile incontro alle esigenze, per quanto diverse, dei devoti che partecipano.

L'anno scorso abbiamo partecipato per la prima volta allo *Yoga Festival*. Vista l'esperienza positiva (un'ottima opportunità per diffondere gli insegnamenti del nostro Maestro in un ambiente molto favorevole e anche molto bello) la Casa Madre ci ha autorizzati a partecipare anche quest'anno.

La bella novità è che *domenica 16 giugno nello spazio riservato alle "free class" delle scuole presenti, ci sarà una meditazione guidata a cura del nostro Gruppo*. Riportiamo altri particolari nella rubrica *appuntamenti speciali*.

Finalmente il 14 giugno avrà luogo la fellowship durante la quale potremo vedere la *terza ed ultima puntata del film "Il Mahabharata"*, inizialmente programmata per il 24 maggio.



🌸 *In divina amicizia*

*Il Comitato di coordinamento*

## Servizi settimanali

<b>Mercoledì</b> 5-12-19-26	<b>Servizio di Ispirazione e Preghiera dalle 18.30 alle 20.00</b>
<b>Giovedì</b> 6-13-20-27	<b>Meditazione individuale dalle 17.00 alle 20.00 (entrata/uscita libera)</b>
<b>Sabato</b> 1-8 *-15-22-29	<b>Servizio di Meditazione dalle 17.15 alle 18.20</b> <b>Servizio di Lettura dalle 18.30 alle 19.30</b>



**\*Sabato 8 i servizi non si terranno**

*“O Eterno Conquistatore! Insegnami a plasmare in me le nobili qualità: i soldati della calma e dell’autocontrollo. Sii tu il loro divino generale nella battaglia contro i funesti nemici: l’ira, l’ingratitude, la falsità. Possa innalzare sui domini della mia vita il tuo vessillo d’invincibile giustizia”.*

Paramahansa Yogananda 🌸

## Servizi di lunga meditazione

**Domenica 9** Il servizio di meditazione non si terrà

**Domenica 23** 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)



*“Nessuno può trovare Dio al vostro posto. Perché il Signore dovrebbe manifestarsi a voi se non vi impegnate personalmente? Quanti di voi fanno un sincero sforzo spirituale? Dovete rendervi conto che trovare Dio è l’unico scopo, la sola ragione per cui siete qui”.*

Paramahansa Yogananda 🌸

## Studio di gruppo delle Lezioni SRF (16.00-17.00 → riservato agli iscritti)

<b>Sabato 1</b>	<b>Lezione SRF # 41: “Voi e il vostro datore di lavoro – parte 2”</b>
<b>Sabato 8</b>	<b>Lo studio di gruppo non si terrà</b>
<b>Sabato 15</b>	<b>Lezione SRF # 42: “Tentazioni e autocontrollo – parte 1”</b>
<b>Sabato 22</b>	<b>Lezione SRF # 43: “Tentazioni e autocontrollo – parte 2”</b>
<b>Sabato 29</b>	<b>Lezione SRF # 44: “Come curare il male della gelosia – parte 1”</b>



*“E’ considerato il migliore fra gli yogi colui che prova per gl’altri, sia nel dolore sia nel piacere, ciò che prova per sé stesso”.*

Bhagavad Gita 🌸

## Servizi di lettura

Sabato 1	<i>“Come raggiungere il successo con il potere della supercoscienza”</i>
Sabato 8	Il servizio di lettura non si terrà
Sabato 15	<i>“La natura di Dio nel padre”</i>
Sabato 22	<i>“L’equilibrio mentale è yoga”</i>
Sabato 29	<i>“Un patriottismo destinato a durare”</i>



*“Quanto più meditate, e quanto più la vostra mente rimane accentrata nello stato spirituale durante le vostre attività, tanto più sarete capaci di sorridere. Io sono ormai sempre in tale consapevolezza della beatitudine di Dio. Niente mi tocca; ch’io sia solo o con la gente, la gioia del Signore è sempre presente. Ho conservato il mio sorriso; ma conquistarlo permanentemente mi è costato un duro lavoro! Gli stessi sorrisi sono qui, dentro di voi; ci sono la stessa gioia e la stessa beatitudine dell’anima. Le avete solo smarrite temporaneamente identificandovi con i sensi.”*

*Paramahansa Yogananda* 🌸

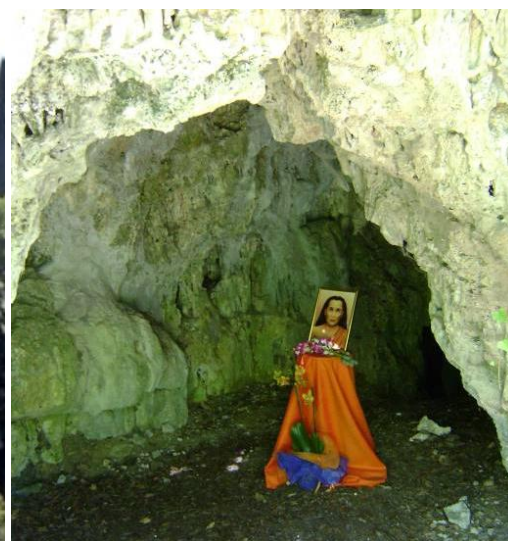
## Appuntamenti speciali di giugno e luglio

7 - 9 giugno	Ritiro spirituale a Vicovaro
14 - 16 giugno	Partecipazione al Festival dello Yoga di Roma
Ven. 14 giugno	Fellowship – III ed ultima parte del film <i>“Il Mahabharata”</i>
Merc.24 luglio	Guru Purnima
Gio. 25 luglio	Cerimonia in onore di Mahavatar Babaji 🌸
Sab. 27 luglio	Incontro prima della pausa estiva – India Night

## Appuntamenti speciali di giugno

### RITIRO SPIRITUALE A VICOVARO 🕉

7-9 GIUGNO



Il ritiro è certamente per noi l'appuntamento più importante del mese perché, come sappiamo, offre ai partecipanti un'occasione unica per vivere un paio di giorni in pace e in silenzio, allontanandoci dalle preoccupazioni quotidiane, con un ricco programma di canti, servizi devozionali e meditazioni, tutti uniti nella nostra famiglia spirituale. Il benessere e l'interiorizzazione potranno anche essere favoriti, durante il tempo libero, dall'isolarsi negli ampi spazi verdi circostanti la struttura che ci ospita.

Il luogo è lo stesso degli anni precedenti, "l'Oasi Francescana" di Vicovaro, un sito naturale, importante eremitaggio benedettino nei primi secoli del monachesimo, ove non lontano dalla struttura conventuale si possono trovare grotte e luoghi favoriti dagli eremiti.

Ai partecipanti è stata inviata la lettera di presentazione del ritiro completa del programma che è molto simile a quello dell'anno scorso, ma con qualche novità. Il tema sarà: "*percepire la presenza del Guru*". Avremo periodi di meditazione di gruppo, meditazioni speciali, servizi devozionali e kirtan.

*In questo mondo di dualità è necessario l'equilibrio, come ci raccomanda Gurudeva. Perciò, mentre il cuore dell'evento, dalla serata di venerdì alle 12 di domenica, sarà centrato sull'interiorizzazione e sul silenzio (un punto molto importante che noi tutti cercheremo di rispettare al massimo) il periodo iniziale del venerdì e il pranzo-pomeriggio di domenica saranno una libera manifestazione di amicizia con la gioia che caratterizza i nostri incontri.*

---

## PARTECIPAZIONE ALLO YOGA FESTIVAL DI ROMA 🌿

**L**o Yoga Festival è una manifestazione che si tiene annualmente a Milano e Roma, allo scopo di diffondere lo Yoga in tutte le sue manifestazioni nonché di promuovere la diffusione di prodotti e servizi vari legati al benessere mentale e fisico. A Roma lo spazio espositivo - tuttavia un po' ristretto - è inserito nella meravigliosa atmosfera di Villa Pamphilj. L'anno scorso l'abbiamo trovata sfolgorante in un radioso weekend di giugno.

Ovviamente, data l'accezione comune della parola Yoga, questa manifestazione attira un pubblico molto vario ed eterogeneo. C'è da osservare inoltre che numerosi espositori (verosimilmente la maggior parte) sono motivati perlopiù da interessi commerciali, ma abbiamo avuto contatti e scambi con alcuni gruppi ispirati dalle tradizioni autentiche dell'India, animati da una sincera spinta spirituale. E ciò si riflette anche tra il pubblico, per cui in generale si può percepire un'atmosfera vibrante, ricca di idee e speranze di modi migliori di vivere.

Per questo motivo, come dicevamo, è stato deciso di presentare di nuovo il messaggio di Paramahansaji allo Yoga Festival, in linea con il nuovo orientamento di Casa Madre in materia di apertura e partecipazione agli eventi come questo, ed altri. *La presentazione della SRF e la meditazione guidata con kirtan avranno luogo domenica 16 alle 11.00, nello spazio appositamente riservato per gli incontri organizzati dalle varie scuole presenti alla manifestazione.*

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

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

**GITA AL MONTE TUSCOLO E ALL'ABBAZIA DI SAN NILO A GROTTAFERRATA** 🌿



**I**n questo mese di maggio dal clima poco primaverile si è tenuta la gita annuale del gruppo. La meta è stata individuata non lontana dalla periferia romana; l' appuntamento era sulla cima del Monte Tuscolo dove in mattinata un vento fresco ha reso limpido il panorama delle valli sottostanti. Alcuni devoti hanno partecipato alla visita guidata del foro dell'antica e misteriosa città di Tuscolo, altri devoti attratti dalla bellezza naturale del posto, si sono invece incamminati lungo i sentieri circostanti.

La sosta del pranzo ci ha poi riuniti in casa di Anita a Grottaferrata, dove abbiamo meditato nell'accogliente salone; nell'ampio terrazzo abbiamo consumato il nostro pranzo al sacco che si è concluso con una torta strepitosa.

La visita guidata all'abbazia di San Nilo si è rivelata molto interessante grazie alla professionalità di Lucia, la nostra guida, che con una dialettica pratica ed essenziale ci ha fatto conoscere la storia dell'unica chiesa cattolica di rito greco-bizantino in Italia.

*Un grazie di cuore a tutti, organizzatori e partecipanti, per la bella giornata all'aria aperta!*

Altre foto della gita le trovate nella galleria fotografica del nostro sito web:

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

## La pagina dei giovani del Gruppo



🌸 **D**opo un certo numero di mesi di inattività, il “Gruppo dei Giovani” di Roma e di Ostia è tornato nuovamente ad incontrarsi! Francesca Dolci ha gentilmente messo a disposizione il suo appartamento per una bella serata all’insegna dell’amicizia e di quella lealtà agli insegnamenti del nostro Maestro che lega tutti i devoti in generale. Ecco i commenti ricevuti da alcuni di loro:

*“E' con molta gioia e tantissima gratitudine che ho accolto il “Gruppo Giovani” nella mia piccola casa. Dopo la meditazione del mercoledì in cappella ci siamo ritrovati per trascorrere ancora qualche ora piacevole insieme; Davide ha condiviso con noi una lettura sull'amicizia spirituale e ci ha riscaldato con una deliziosa tisana alla cannella, Giada ci ha preparato due dolci strepitosi, Martina ha condiviso con noi la sua esperienza alla SRF in America... è stata una serata di condivisione molto allegra e armoniosa perché è stata corale, tutti hanno partecipato cucinando, pregando, raccontando qualche cosa di sé e offrendo con gioia la propria presenza... grazie a tutti e a presto, perché come Gesù e il Guru hanno detto ‘quando due o più devoti si uniscono a pregare insieme io sarò in mezzo a loro’”.*

Francesca 🌸

*“Sono stato bene anch'io mercoledì sera da Francesca; mi piacciono questi giovani, soprattutto i più giovani! :-) ..sono contento che ci siano e sono felice di vedere che possiamo stare bene insieme anche se abbiamo qualche anno di differenza (tra di noi intorno agli “anta” siamo tutti in buona sintonia mi sembra, ma non era così scontato che lo fossimo anche con i più “freschi”, che, tutti carini, spero abbiano avuto in cambio la stessa sensazione stando con noi più kilometrati!). Non c'è un momento in particolare che mi sia piaciuto più degli altri, o forse sì, è una stupidata, ma quello delle foto con la panoramica deformante! Mi ha divertito dopo un inizio un po' serio e un filo imbarazzato.. Comunque alla fine mi trovo sempre bene e sono sempre contento di stare con tutti i devoti che il Maestro chiama a Sé..dove c'è il Maestro c'è casa! Credo proprio che ci divertiremo insieme e che magari potremo anche costruire una*



*vera e propria rete di amicizia e solidarietà per vivere a 360° quella realizzazione e quella felicità che il Maestro ci spinge a ricercare continuamente, perciò i momenti migliori sono quelli che verranno in seguito ogni volta.. crescendo insieme!”*

*Davide* 🌱

*“Sempre bello stare insieme e sentirci in cammino sullo stesso sentiero. Bellissimo iniziare con una meditazione insieme, sia per sintonizzarci all’interno del gruppo, lasciando il mondo “esterno” fuori dal nostro luogo, sia perché l’incontro sia benedetto e accompagnato dalla presenza del Guru. Bella occasione per conoscerci un po’ più a fondo. Serata armoniosa”.*

*Giada* 🌱

*“E’ stata una piacevole atmosfera in un ambiente accogliente e ideale. Mi è piaciuta la meditazione iniziale condotta da Davide, poi le foto e la libera narrazione di alcuni degli interventi dei Monaci tenuti ad Abano. Il cibo delizioso. Da ripetere anche alla luce delle nuove attività programmate assieme”.*

*Daniele C.* 🌱

*“Ci tenevamo anche noi a lasciare un commento, della splendida serata passata insieme a voi. Che dire..... iniziamo innanzitutto col dire che abbiamo trascorso una serata indimenticabile con una compagnia imbattibile; la meditazione di gruppo è qualcosa di fantastico, ha un potere unico e si riesce a percepire una energia positiva nella stanza. Inoltre relazionarci sui racconti, storie e aneddoti del nostro Maestro o dei racconti dei monaci è sempre affascinante, basta solo pensare che è grazie al nostro Guru, che ci siamo incontrati formando un gruppo fantastico nel quale lo scopo univoco è quello di apprendere al meglio gli insegnamenti del nostro Maestro verso la realizzazione del Sé, in questo cammino che è la vita! L’augurio è quello di rivederci presto per trascorrere di nuovo una bella giornata. Un grande abbraccio a tutti e a presto!”*

*Mirco & Alice* 🌱

🌱 *Il prossimo appuntamento per tutti i Giovani dei due gruppi è previsto per domenica 16 giugno a casa di Martina e Alice!*

**PS:** Si informa ufficialmente, visto che non è stato fatto in pompa magna come nelle volte precedenti, che il “Gruppo dei Giovani” a fine aprile ha battuto a calcetto la squadra dei cosiddetti “Seniors” della cappella per ben 10 a 5! Quando vogliono la rivincita, basta che ce lo facciano sapere.

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



## Il Gruppo informa

### IL CANTO COSMICO DI GIUGNO 🎵

Il canto cosmico di giugno è *“Nel Samadhi”*. Nel libro dei Canti Cosmici leggiamo la seguente citazione: *“Nel sabikalpa samadhi yoga perderai (fonderai) il tuo sé (l’ego) nel tuo Sé (lo Spirito). Nel nirbikalpa samadhi yoga troverai (vedrai) il tuo sé (l’ego) nel tuo Sé (lo Spirito). Nel sabikalpa samadhi il devoto ottiene la temporanea realizzazione della sua unità con lo Spirito, ma non è in grado di conservare la coscienza cosmica eccetto che nell’immobile stato di trance. Perseverando nella meditazione egli raggiunge lo stato superiore del nirbikalpa samadhi, nel quale può muoversi liberamente nel mondo e assolvere i propri doveri esteriori senza perdere la percezione di Dio. Egli, allora, realizza pienamente la propria identità come Spirito”*.




## Notizie dai siti web della SRF e YSS

- 📖 Per conoscere il programma dei ritiri a Hidden Valley (California) e Bermersbach (Germania) usiamo il seguente link: <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 Self-Realization Fellowship il modulo d’iscrizione e altri supporti SRF cliccare su: [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 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.yssfindia.org/news.php>
- 📖 Per iscriversi alla e-Newsletter della YSS, cliccare su: <http://www.yssfindia.org/contents/eNewsletter>



*“Tutte le mie capacità mi sono solo date in uso da te. Nessuno è superiore a Te, Padre mio! Io finirei di vivere e di esprimermi senza la tua saggezza e la tua forza. Tu sei così grande e io così piccino. Insegnami a non inorgogliarmi. Sei tu il Guru-Precettore che ammaestra nel tempio di ogni anima. Io mi inchino dinanzi a Te ai piedi di ognuno”.*

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

