

*Notiziario
del Centro di Meditazione di Roma
della Self-Realization Fellowship
dicembre 2015*



La culla della coscienza umana è molto piccola ed è colma di egoismo. La culla del misericordioso amore cristico racchiude invece la coscienza infinita che accoglie tutte le creature, tutte le nazioni, tutte le razze, tutte le religioni.

Paramahansa Yogananda

Cari amici,

inizia il mese più spirituale dell'anno. Il Maestro ci ha spesso detto che in questo mese le vibrazioni del Signore Gesù si avvertono maggiormente, e il suo amore può toccare il nostro cuore in modo più energetico, purché ci manteniamo sempre in sintonia con i suoi insegnamenti.

Com'è tradizione da qualche anno, inizieremo a prepararci spiritualmente con il nostro ritiro di tre giorni a Vicovaro. Mediteremo e canteremo insieme e, per l'occasione, verranno presentati anche due canti di Natale riveduti, con nuove parti inedite. Termineremo il ritiro con un bellissimo video in cui Daya Mata e Mrinalini Mata raccontano del periodo ad Encinitas durante il quale il Maestro ha scritto i commenti al Vangelo.

Festeggeremo spiritualmente il Natale il 20 dicembre con la Meditazione di Natale di otto ore. Il Maestro stesso ha iniziato questa meravigliosa tradizione e i Centri, i Gruppi e i Circoli di tutto il mondo la perpetuano fedelmente anno dopo anno. Prepariamoci a questo evento e leggiamo con attenzione le istruzioni di seguito riportate; che il Center Department ci ha inviato, facendo di tutto per prendere parte all'intera giornata. Invitiamo tutti coloro che verranno per la prima volta a questa meditazione speciale a partecipare con tranquillità e devozione. Vi assicuriamo che resterete stupiti di come il tempo scorrerà velocemente; il Maestro ci sosterrà e ci guiderà.

Per il 23 dicembre è stata programmata una meditazione di due ore per sintonizzarci con i monaci e le suore della Self-Realization Fellowship che, nello stesso momento presso la Casa Madre di Los Angeles, tengono la loro Meditazione di Natale.

Dopo aver festeggiato il Natale con le nostre famiglie, il 26 lo festeggeremo tutti insieme in cappella. Quest'anno fra le varie attività che si stanno preparando, vedremo anche un simpatico filmato. Ricordiamoci di portare un regalino scelto con cura che, secondo la tradizione del nostro Maestro, inseriremo in un grande sacco; successivamente saranno i bambini che lo sceglieranno per ciascuno di noi, e sarà come riceverlo dal Guru stesso.

Chiuderemo questo mese speciale il 31 con la meditazione di fine anno.

Com'è consuetudine, nel periodo natalizio penseremo concretamente a chi è meno fortunato di noi: il progetto di solidarietà di quest'anno prevede di fornire vestiti, cibi e bevande a coloro che vivono per strada, ai margini della società. Nella sezione "pubblichiamo con piacere" anticipiamo l'annuncio che troverete nei prossimi giorni in bacheca.

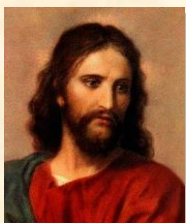
Il Comitato di Coordinamento



Durante il periodo natalizio lasciate che le vibrazioni divine dell'amore e della saggezza che si sprigionano dalla vita e dagli insegnamenti di Cristo avvolgano e ridestino il vostro spirito. Saprete allora che Gesù provava per ogni anima un desiderio instancabile di sacrificarsi senza riserve, che fluiva da un cuore traboccante di amore umanamente inimmaginabile, un amore in armonia con quello sublime di Dio. In questo mondo di contrastanti interessi personali non esiste un potere risanante più grande dell'amore cosmico del Cristo. Mentre colmate il vostro cuore e la vostra anima di questo amore, grazie alla comunione con Dio e a gesti di altruismo, esso non solo santificherà la vostra vita ma continuerà a diffondersi per contribuire a portare su tutta la terra la pace e la buona volontà.

SRI DAYA MATA

Servizi del mese di dicembre



“Amerai il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta l’anima e con tutta la tua mente. Questo è il più grande e il primo dei comandamenti. E il secondo è simile al primo: amerai il prossimo tuo come te stesso. Da questi due comandamenti dipende tutta la Legge e i Profeti”.

(Matteo 22, 37-40)

2 mercoledì

18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e di Preghiera

4 ven./6 dom.

Ritiro a Vicovaro

Studio di Gruppo
Servizio di Lettura

Lez. 110: La storia della creazione – parte 5
“Celebrare il Natale nel silenzio dell’anima”

9 mercoledì

18.30 – 20.00 Servizio di Ispirazione e di Preghiera

12 sabato

16.00 – 17.00 Studio di gruppo
17.10 – 18.30 Servizio di Meditazione
18.40 – 19.40 Servizio di Lettura

Lez. 130/1: Lezione riassuntiva (105-110)

“La natura di un maestro”

13 domenica

16,05 Esercizi di Ricarica guidati
16.30 – 20.30 **Meditazione in preparazione del Natale** (non guidata)

16 mercoledì

18.30 – 20.00 Servizio di Ispirazione e di Preghiera

19 sabato

Nessun Servizio

20 domenica

10.00 – 18.00 **Meditazione di Natale**

23 mercoledì

18.00 – 20.00 **Meditazione di Natale in sintonia con Casa Madre**

24 giovedì

Nessun Servizio

26 sabato

17.00 **Festa di Natale**

27 domenica

7.00 – 7.30 Esercizi di ricarica liberi
7.30 – 13.00 Servizio di Meditazione

30 mercoledì

18.30 – 20.00 Servizio di Ispirazione e di Preghiera

31 giovedì

18.00 – 19.30 **Meditazione di Fine Anno**

Giovedì 3, 10, 17: meditazione libera dalle 17.00 alle 20.00

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 19.40. Per maggiori informazioni consultate il [sito web](#).

Prossimi appuntamenti speciali

Gennaio

5 martedì	Cerimonia per la nascita di Paramahansa Yogananda
10 domenica	Meditazione in onore di Paramahansa Yogananda
30 sabato	Servizio di Meditazione dedicato a Sri Daya Mata

Febbraio

21 febbraio	Riunione generale
-------------	-------------------

Appuntamenti importanti di dicembre



MEDITAZIONE di NATALE
domenica 20 dicembre 2015
10.00 – 18.00
(apertura della cappella alle 9.00)

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 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).



FESTA DI NATALE 2015

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

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 Natale, sarà il nostro Guru a consegnare il suo dono a ognuno di noi.

Il resto della festa?....A sorpresa! Ma si parla, in segreto, di un filmato inedito e trapelano voci che i bambini della Sunday School non mancheranno di stupirci con la loro creatività.

Interveniamo numerosi insieme ai nostri familiari e amici piccoli e grandi.

PROGRAMMA DELLA STAGIONE NATALIZIA 2015

da venerdì 4 dicembre a domenica 6 dicembre

Ritiro a Vicovaro

domenica 13 dicembre

Meditazione in preparazione del Natale

domenica 20 dicembre

Meditazione di Natale

mercoledì 23 dicembre

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

sabato 26 dicembre

Festa di Natale

giovedì 31 dicembre

Meditazione di Fine Anno





Self-Realization Fellowship

LA MEDITAZIONE DI NATALE DELL'INTERA GIORNATA

*Questa è la mia benedizione speciale per tutti voi:
se mediterete profondamente durante il periodo natalizio
percepirete la presenza del Cristo.*

Paramahansa Yogananda

ISTRUZIONI PER I DEVOTI

Paramahansa Yogananda, molti anni fa, dette inizio alla consuetudine di celebrare il Natale riservando un'intera giornata del periodo natalizio alla meditazione, affinché i devoti potessero trascorrere un giorno uniti nella comunione sempre più profonda con Dio e con il Cristo.

Molti devoti della Self-Realization Fellowship considerano la meditazione di Natale dell'intera giornata l'evento più importante dell'anno. Infatti, hanno potuto constatare che le benedizioni che scaturiscono anche da una sola giornata dedicata completamente a Dio permangono nel tempo, soprattutto se questa è stata preceduta da regolari meditazioni quotidiane durante tutto il periodo natalizio.

Talvolta i principianti credono di non riuscire a meditare per molte ore. Ma spesso, pur essendo ancora agli inizi, chi ha preso parte alla meditazione di Natale della Self-Realization Fellowship ha poi affermato che le ore sembravano trascorrere come minuti. La sincerità, la forza spirituale e l'impegno devozionale generati dal gruppo compensano e riducono la naturale irrequietezza iniziale, permettendo ai devoti di sentire più profondamente la presenza di Dio e del Cristo. Coloro che hanno partecipato alla meditazione di Natale si sono successivamente resi conto che, grazie a quell'unico giorno di intensa comunione divina, si è verificato un profondo cambiamento spirituale nella loro vita. Ci auguriamo dunque che possiate partecipare alla meditazione di Natale che si terrà nel vostro Centro o Gruppo SRF, unendovi così a noi nel seguire la tradizione di dedicare ogni anno un'intera giornata alla comunione con Dio.

La meditazione dura in genere dalle sei alle otto ore. Dopo le prime tre o quattro, è previsto un intervallo durante il quale chi lo desidera può lasciare la cappella. Tuttavia, come regola generale, 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*. Se non potete trattenervi per tutta la giornata, vi preghiamo di intervenire soltanto alla prima parte della meditazione.

In caso contrario, vi invitiamo a meditare *a casa*, mettendovi mentalmente in sintonia con il gruppo (vi preghiamo di informarvi presso il Centro o il Gruppo su eventuali eccezioni). Il vostro impegno sincero sarà ricompensato dalle benedizioni di Dio, del Cristo e dei Guru.

Le seguenti informazioni possono essere utili a coloro che intendono partecipare alla meditazione:

1. Programma

- La meditazione durerà da sei a otto ore e di solito è previsto un intervallo dopo le prime tre o quattro.
- Vi preghiamo di arrivare in anticipo, prevedendo di rimanere almeno fino all'intervallo. Non è permesso entrare in cappella a meditazione iniziata.

2. Come prepararsi

- Mangiate poco o, se lo preferite, rimanete a digiuno prima della meditazione. Non portate con voi cibi di alcun genere (eccetto il frutto che offrirete; vedere il punto 3).
- Rimanete in silenzio prima della meditazione.
- Eseguite gli Esercizi di ricarica prima della meditazione.
- Al fine di potervi rilassare prima che la meditazione abbia inizio, vi consigliamo di arrivare con ampio anticipo.
- Partecipate a questa giornata speciale animati da un profondo fervore e allontanate ogni pensiero estraneo. Cercate di colmare il cuore e la mente con il solo pensiero di Dio.
- 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. Siamo certi che per riguardo verso gli altri, non vorrete certo disturbarli con colpi di tosse, starnuti, e così via.

3. Che cosa portare

- *Portate un frutto e un pranami, ossia un'offerta in busta chiusa, come omaggio devozionale.*
- Indossate abiti comodi e caldi, così da potervi dimenticare del corpo. Se lo desiderate portate anche uno scialle o un piccolo cuscino.
- Se volete eseguire la Tecnica Om durante la meditazione, potete portare il poggiamiti.

Possa questa essere una giornata speciale per ciascuno di voi e darvi una nuova consapevolezza della presenza del Cristo.

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP
3880 San Rafael Avenue
Los Angeles, CA 90065-3298, USA

E' successo il mese scorso...

RIUNIONE GENERALE DEL CENTRO

Nel mese appena passato ci siamo incontrati per definire alcuni importanti argomenti per la vita del nostro Centro.

Fra le tante informazioni che sono state portate all'attenzione dei devoti è stata comunicata l'introduzione, dal prossimo mese di gennaio, della **pratica di gruppo degli esercizi di ricarica il sabato**; l'orario è in via di definizione, ma possiamo anticiparvi che solo gli orari del servizio di meditazione e di lettura subiranno piccole modifiche.

Dallo stesso mese, **la lunga meditazione di 6 ore** della quarta domenica viene posticipata di un'ora; **inizierà alle ore 8.00.**

Durante la riunione è stato anche ben illustrato il sistema adottato dallo scorso anno per le **candidature agli incarichi elettivi**, che saranno poi proposte alle elezioni del prossimo febbraio 2016. Da questo mese saranno disponibili in sala accoglienza le liste sulle quali potremo candidare o autocandidarci.

Una *fellowship* con cena ha concluso la serata (v. foto).



IL PRIMO COMPLEANNO DEL CIRCOLO DI MEDITAZIONE DI APRILIA

Sabato 7 novembre il Circolo di Aprilia ha spento la sua prima candelina ed è diventato un circolo ufficiale della SRF! Un anno è passato velocemente da quando i nostri amici hanno inaugurato nell'ottobre del 2014 la bella cappellina al centro del paese. Si sono tenuti tanti bei servizi di meditazione e ispirazione e numerosi sono stati i volti nuovi che si sono affacciati per toccare con mano questa nuova realtà di Aprilia.

Una meditazione guidata ha aperto lo speciale incontro, seguita poi dalla proiezione del video sulla missione del Maestro nel mondo. Un ricco rinfresco di prodotti fatti in casa dai devoti ha infine concluso il bel pomeriggio.

Chiunque voglia partecipare ai servizi settimanali può contattare Lorena Salvi, o riferirsi alla nuova locandina.



Self-Realization Fellowship

CIRCOLO di MEDITAZIONE di APRILIA



Programma settimanale

MARTEDI

Meditazione libera
18.30 – 19.30

GIOVEDI

Servizio di Ispirazione e Preghiera
18.30 – 19.30

DOMENICA

Servizio di Lettura
11.00 – 12.00

L'ingresso per l'accoglienza è previsto 15 minuti
prima dell'inizio degli incontri

Lorena Salvi: cell 329.359.6772
mail: yogananda.srf.aprilia@gmail.com

SERATA "YOUNG ADULT"

Sabato 28 Novembre Luigi, un devoto SRF di Ischia, e il suo amico Giovanni sono venuti in visita a Roma e con l'occasione abbiamo organizzato una **cena formato "Young" a casa di Martina e Alice**. Una serata davvero piacevole, accompagnata da pizza e supplì a volontà, vicini ad un caldo e accogliente camino. Il protagonista indiscusso della serata è stato Costantino che con la sua simpatia e autoironia ha coinvolto ognuno di noi nei suoi divertenti racconti!

Con noi si è aggiunta una nuova giovane SRF, Monia, che speriamo di rivedere al più presto, e anche il piccolo Andrea, il simpatico nipote dei nostri amici Nello e Luciana, che ha un amore incondizionato per Ubaldo, il dalmata dei Santangelo. Lo ha accompagnato il padre Virgilio che ci ha parlato a lungo del suo piccolo biposto col quale ha promesso che "scarrozerà" presto sul cielo laziale tutti gli Young Adults sotto gli 80 chili!!



MEDITAZIONE IN MEMORIA DI SRI DAYA MATA



Il 30 novembre scorso abbiamo voluto ricordare la nostra cara **Sri Daya Mata**, nel giorno in cui ha lasciato questa terra, con una meditazione e la proiezione di un filmato tratto dalla cerimonia di commemorazione che è stata tenuta a Los Angeles in quell'occasione. Bellissime le parole dei monaci che hanno condiviso con noi alcuni dei loro pensieri e ricordi più belli; meraviglioso e toccante è stato il *kirtan* finale, tenuto da Brother Devananda e alcuni altri monaci.

Pubbllichiamo con piacere

Cari amici,

Natale si avvicina e ci stiamo nuovamente organizzando per la nostra raccolta di beneficenza.

Quest'anno collaboreremo con la Ronda della Solidarietà, una piccola associazione che distribuisce alimenti e vestiti direttamente sulla strada a chi ne faccia richiesta.

Raccoglieremo:

- guanti, sciarpe, cappelli, abbigliamento intimo (solo se nuovo), coperte a una piazza (non piumoni), borsoni morbidi.
- Alimenti pronti e facili da consumare per strada, preferibilmente che resistano almeno una settimana affinché possano venir distribuiti in più tempi a seconda della necessità. Possibili suggerimenti: frutta secca (fichi, datteri, mandorle, nocciole), succhi di frutta in bottiglia o brik; dolci, inclusi panettoni e torroni che provvederemo a tagliare in porzioni.
- Varie: fazzoletti, salviette detergenti, lamette da barba, tovaglioli, piatti e posate di plastica.

E' possibile anche fare donazioni in denaro, i contributi raccolti saranno utilizzati per acquistare alimenti e prodotti per la distribuzione. La raccolta terminerà mercoledì 16 dicembre.

Per chi desidera sarà possibile partecipare alla distribuzione, giovedì 17 dicembre dalle 20:00, nei pressi di Piazza Venezia, per poterci organizzare al meglio vi chiediamo di segnalarci la vostra presenza.

Saremo presenti anche due giovedì a gennaio, vi comunicheremo al più presto le date. Stiamo verificando la possibilità di portare cibi caldi direttamente da casa.

Questa associazione di volontariato è aperta a chi volesse continuare a collaborarvi, anche occasionalmente, come hanno fatto alcuni nostri giovani devoti.

Per maggiori informazioni potete scrivere a fabiovolta@gmail.com o chiamare il 348 2595 415 (il recapito telefonico sarà disponibile solo dal 3 dicembre).

Sicuri che sarà una bella esperienza di condivisione e di sostegno, ringraziamo tutti per la partecipazione e l'aiuto che potrete dare.

In Divina amicizia

Il comitato di solidarietà



Self-Realization Fellowship
Tour Milano 2016



E' stata recentemente annunciata la prossima visita in Italia dei monaci della Self-Realization Fellowship. Dal 10 al 13 marzo i monaci 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

