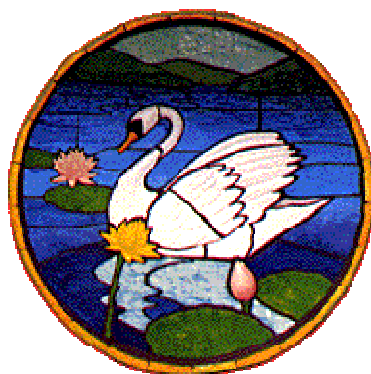


*Notiziario
del Gruppo di Meditazione di Roma della
Self-Realization Fellowship*

- febbraio 2013 -



Carissimi amici,

ci siamo appena lasciati alle spalle le importanti celebrazioni del periodo natalizio e quelle dedicate al nostro Maestro, tutte dense di significato spirituale, che ci hanno lasciato una maggiore consapevolezza di quanto sia benedetta la nostra vita.

L'avvenimento di maggior spicco del mese di febbraio sarà un incontro comprendente la riunione generale per le elezioni. Come molti sanno questa riunione avviene una volta l'anno ed è molto importante sotto il profilo della gestione del nostro Gruppo. Per un "ripasso" vi rimandiamo al numero di novembre dove abbiamo descritto i principali aspetti organizzativi dei centri e Gruppi SRF, e in particolare abbiamo parlato delle elezioni annuali.

Anche per il 17 febbraio abbiamo deciso di creare intorno alle elezioni un bel programma di tutta una giornata, proprio come il 18 novembre, approfittando ancora una volta della ospitalità affettuosamente offerta da due devoti. Lo scopo è sempre quello di rafforzare la nostra amicizia e quel magnetismo di Gruppo al quale si riferisce spesso il Maestro.

Nella sessione specifica per le elezioni, si eleggeranno i componenti del Comitato di Coordinamento, i lettori e gli insegnanti della scuola per i bambini (Sunday School). Sul programma di tutta la giornata e sulla scuola per i bambini, alla quale abbiamo dedicato l'approfondimento del mese, troverete più informazioni nelle pagine all'interno.

Come facciamo sempre per queste occasioni, invitiamo tutti gli iscritti a partecipare all'incontro; c'è infatti bisogno di ognuno di noi per far sì che il Gruppo cresca e assolva il suo nobile scopo.



“La meditazione di gruppo tiene le persone unite, non a causa della personalità del leader, o di programmi musicali, o festeggiamenti, ma a causa della loro realizzazione del Sé. Allora, spontaneamente, esse desiderano trovarsi spesso insieme per adorare Dio sull'altare della fusione della loro devozione. Le menti unite sono canali più ampi attraverso i quali il Potere di Dio fluisce nelle singole anime in modo più potente.”



In divina amicizia

Il Comitato di Coordinamento



Servizi settimanali

- Mercoledì** Servizio di Ispirazione e Preghiera dalle 18.30 alle 20.00
6-13-20-27
- Giovedì** Meditazione individuale dalle 17.00 alle 20.00 (*entrata/uscita libera*)
7-14-21-28
- Sabato** Servizio di Lettura dalle 17.30 alle 18.30
2-9-16-23 Servizio di Meditazione dalle 18.40 alle 20.00



“L’amore di Dio è indescrivibile, ma può essere percepito quando il cuore diventa puro e perseverante. Quando la mente e i sentimenti si interiorizzano, comincerai a percepire la sua gioia”.

Paramahansa Yogananda

Servizi di lunga meditazione

- Domenica 10** Servizio di Meditazione 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 24** 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*)



“Coltiva l’arte di vivere nel mondo senza perdere l’intima pace della meditazione. Segui il sentiero dell’equilibrio che conduce al meraviglioso giardino interiore della realizzazione del Sé”.

Paramahansa Yogananda

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

- Sabato 2** Lezione SRF # 27: “Come entrare in contatto con Dio nella meditazione” parte 1
- Sabato 9** Lezione SRF # 28: “Come entrare in contatto con Dio nella meditazione” parte 2
- Sabato 16** Lezione SRF # 29: “Come entrare in contatto con Dio nella meditazione” parte 3
- Sabato 23** Lezione SRF # 30: “Il valore della meditazione”

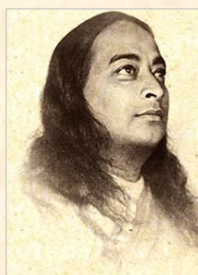


“Sei venuto sulla terra per compiere una missione divina, per riuniti a Dio. Devi capire quanto questo sia immensamente importante!”

Paramahansa Yogananda

Servizi di lettura

Sabato	2	<i>"Unite la vostra volontà all'Infinito"</i>
Sabato	9	<i>"Satana il mago cosmico"</i>
Sabato	16	<i>"Il significato interiore di Realizzazione del Sé"</i>
Sabati	23	<i>"Come curare l'intossicazione psicologica"</i>



"E' davvero meraviglioso essere in sintonia con Dio e confidare in Lui senza riserve, accettando lieti qualunque cosa voglia fare di noi e dovunque ci ponga, sempre pronti ad accogliere tutto con umiltà e devozione".

Paramahansa Yogananda

Appuntamenti speciali del 1° e del 2° trimestre

Dom.	17 febbraio	Riunione generale per le Elezioni – riservata agli iscritti
Gio.	7 marzo	Cerimonia per il mahasamadhi di Paramahansa Yogananda
Sab.	9 marzo	Cerimonia per il mahasamadhi dello Swami Sri Yukteswar
Ven.	29 marzo	Servizio di Meditazione del Venerdì Santo
Dom.	31 marzo	Meditazione di Pasqua all'alba
Mer.	3 aprile	Servizio in ricordo dei nostri cari scomparsi
Dom.	19 maggio	Gita di Gruppo
Ven. 7 – Dom.	9 giugno	Ritiro spirituale a Vicovaro

Appuntamenti speciali di febbraio

RIUNIONE GENERALE

L'incontro di domenica 17 febbraio si svolgerà a casa di due devoti, e ci fa piacere sottolineare l'invito ai nuovi e a chi non vi ha mai partecipato, così che con la loro presenza possano essere forieri di nuove idee ed energie.

Il programma, analogo a quello della precedente riunione di novembre, è il seguente:

10.30 - 11.00	Arrivo dei partecipanti, kirtan
11.00 - 11.45	Meditazione e canti
12.00 - 13.00	Workshop
13.00 - 14.30	Pranzo e tempo libero
14.30 - 16:30	Discussione su temi riguardanti la vita del Gruppo ed elezioni
16.30 - 17.30	Meditazione e canti

Il tema dell'incontro di condivisione, o workshop, è questo:

“Quali sono i modi in cui possiamo incoraggiare i devoti a partecipare alle attività di gruppo: le meditazioni, i ritiri, le attività di socializzazione, condivisione, il servizio?” Ciascuno dei presenti potrà a turno dare la sua opinione, in un'atmosfera di calma e di attento ascolto. E' essenziale evitare dibattiti.

Le elezioni, come detto all'inizio, riguarderanno il comitato di coordinamento 2013-2014, i lettori e gli insegnanti della Sunday School.

Vi aspettiamo numerosi!

Per maggiori informazioni consultate il seguente Link:

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

E' accaduto il mese scorso...

FESTA DI NATALE IN CAPPELLA



Ecco qualche foto della tradizionale, ben nota, festa di Natale del 26 dicembre. Oltre allo scambio di doni, introdotto da una schiera di simpatiche "stelline", e al rinfresco, quest'anno abbiamo avuto la proiezione di un bel DVD con tante scene e avvenimenti che hanno coinvolto il gruppo nel 2012. E poi, per ricreare l'atmosfera della meditazione di Natale, due canti: il "*Glory Alleluja*" rinnovato nel testo italiano, ora più aderente a quello inglese composto dal Guru, nella versione musicale scritta da Evelina Glanzmann, e il poetico "*Nel giardino*".



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

COMMEMORAZIONE DELLA NASCITA DI GURUDEVA (5 gennaio)

Ancora più degli altri anni la cappella per questa occasione annuale era gremita, ma vogliamo sottolineare anche l'intensa partecipazione.



MEDITAZIONE IN ONORE DI PARAMAHANSA YOGANANDA (13 gennaio)

Questa lunga meditazione (dura 6 ore intervalli compresi) crea un'atmosfera particolare ed intensa di unione guru-discepolo. Lo sanno coloro che ogni anno con devozione profonda vengono a questo appuntamento. E' l'unica lunga meditazione dedicata esplicitamente ed unicamente a Paramahansaji. E anche quest'anno è stato meraviglioso. Jai Guru!



Approfondimento del mese

Tradizionalmente in America l'insegnamento religioso impartito ai bambini dalle varie congregazioni cristiane, soprattutto alla domenica, si chiama Sunday School.

LA SUNDAY SCHOOL - SCUOLA PER I BAMBINI (estratti dal Center and Meditation Group Manual)



L'istruzione spirituale dei bimbi stava molto a cuore a Gurudeva. Nel corso della sua vita aveva espresso un vivo interesse ad aiutare i bambini e a lavorare con loro, a cominciare dal 1917 con l'istituzione di una piccola scuola per sette bimbi in una località rurale del Bengala.

Lo scopo della Sunday School è offrire ai bimbi un'esperienza godibile, che li arricchisca e sia capace di ispirarli a sviluppare un'amorevole relazione personale con Dio mostrando anche come il giusto comportamento porti ad una vita felice ed equilibrata. Le lezioni includono brevi periodi di canto e meditazione e storie tratte dagli scritti di Guruji, avendo cura di adattare i racconti al livello di comprensione del bambino. Si includono spesso semplici giochi, anche di abilità manuale, per favorire lo sviluppo di un buon carattere, come perseveranza, iniziativa, pazienza, amore per Dio, andar d'accordo con gli altri. L'intenzione è quella di evitare un ambiente tipico delle scuole ordinarie dove si richiede di memorizzare una quantità di informazioni, presentando invece gli insegnamenti SRF in modo disteso ed invitante, rendendo la Sunday School un'esperienza felice alla quale i bambini *desiderino* partecipare. In questo modo i bambini sono incoraggiati a meditare, agire giustamente, e a riferirsi a Dio nella loro quotidianità.

La Casa Madre SRF dispone di pubblicazioni varie e di istruzioni per i volontari che insegnano alla Sunday School. Coloro che servono in questa funzione, oltre a soddisfare i requisiti generali di coloro che servono (maturità, equilibrio, vita morale, devozione e lealtà verso la SRF), dovrebbero anche avere una buona conoscenza degli insegnamenti SRF.

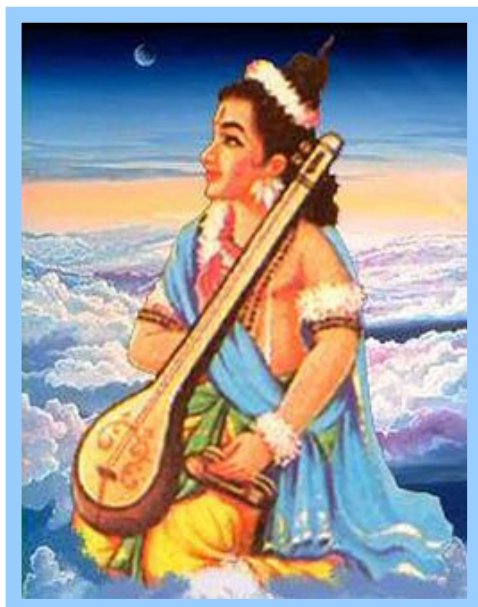
Pubblichiamo con piacere...

La prossima primavera alcuni monaci della Self-Realization Fellowship verranno in Italia per incontrare i membri e gli amici della famiglia spirituale di Paramahansa Yogananda. Il programma, che include la cerimonia di iniziazione al Kriya Yoga, si svolgerà ad Abano Terme dall'11 al 14 aprile.

Vi invitiamo a consultare il sito <http://www.tour-srf-italia.it/tour/> per tutte le informazioni e le prenotazioni. Nella sala di lettura della cappella sono disponibili il volantino e la modulistica per richiedere l'iniziazione al Kriya Yoga.



IL CANTO COSMICO DI FEBBRAIO



Il canto cosmico del mese di febbraio è *“Perché mente tu divaghi?”*, un bellissimo canto del nostro Maestro che ci ricorda l'importanza della tecnica del pranayama (il kriya yoga) per risvegliare la sacra kundalini.

“La spina dorsale e il cervello” scrive la SRF nelle sue note a questo canto *“sono la ‘casa interiore’ della mente. Lo yogi deve educare la mente alla ferma concentrazione per riuscire a entrare nel sushumna, il sacro canale astrale della spina dorsale, e ad ascendere lungo i vari centri di vita e di coscienza fino al più alto centro della realizzazione di Dio posto nel cervello. Ida e Pingala sono due correnti astrali di forza vitale che si intrecciano alla spina dorsale”*.

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

-  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

-  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=0013yYWxlr3lUFcQonXX6dAfw%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/>

