

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



*“Tutti voi devoti siete la mia famiglia, e anche in futuro, quando me ne sarò andato, molti, molti altri verranno dagli angoli più remoti della terra. Io li conosco già e so che saranno attratti da Dio verso la ricerca spirituale. Avvertiranno un grande risveglio divino e un grande amore, grazie ai quali giungeranno su questo sentiero che porta alla realizzazione”.*

PARAMAHANSA YOGANANDA

Cari amici,

a poco più di due mesi dall'uscita nelle sale italiane del film *Il Sentiero della Felicità*, più di 30.000 spettatori l'hanno visto in circa 150 città. Le proiezioni ancora proseguono ed è esploso l'interesse per gli insegnamenti del nostro Gurudeva. Tanti Gruppi SRF in tutta Italia stanno programmando degli incontri per consentire alle persone interessate di avere un'esperienza diretta della meditazione basata sugli insegnamenti di Yogananda.

Nel nostro Centro è notevolmente aumentato il numero delle persone che ci fanno visita e, grazie alla collaborazione di tanti devoti, facciamo del nostro meglio affinché tutti si sentano ben accolti e ricevano le informazioni di cui hanno bisogno. L'incontro di meditazione guidata del 2 aprile scorso, rivolto proprio alle persone nuove, è stato molto partecipato e apprezzato. Ne organizzeremo sicuramente degli altri nel corso dei prossimi mesi.

A maggio ricorderemo il compleanno di Mrinalini Mata durante il servizio di sabato 7 e martedì 10 celebreremo la nascita di Sri Yukteswar con la consueta Cerimonia. Domenica 29, da non perdere, la festa dei 40 anni del nostro Centro di Meditazione.

Che l'amore e la gioia del nostro Guru dimori sempre nei nostri cuori!

Il Comitato di Coordinamento

## Servizi del mese di maggio



*"In ogni momento libero, immergi la mente nell'infinito pensiero di Lui. Parlagli dal profondo del cuore. Egli è il più vicino, il più caro di tutti i tuoi cari. Amalo come un avaro ama il denaro, come un innamorato ama la sua amata, come chi sta soffocando ama il respiro. Se desidererai Dio con questa intensità, Egli verrà a te".*

Paramahansa Yogananda – *Il Maestro disse*

### **1 domenica**

11.30 – 13.00 Incontro mensile della Scuola Domenicale per bambini

### **4 mercoledì**

18.30 – 20.00 Servizio di Ispirazione e di Preghiera

### **7 sabato**

16.00 – 17.00 Studio di Gruppo *Lez. 124: "Le illusioni cosmiche"*

17.30 – 18.45 **Servizio di Meditazione dedicato a Sri Mrinalini Mata**

18.50 – 19.45 Servizio di Lettura *"La natura di Dio nella madre"*

### **8 domenica**

16,35 Esercizi di ricarica guidati

17.00 – 20.00 Servizio di Meditazione guidato

### **10 martedì**

18.00 - 19.00 Meditazione libera

19.00 – 20.00 **Cerimonia per la nascita di Swami Sri Yukteswar**

### **11 mercoledì**

18.30 – 20.00 Servizio di Ispirazione e di Preghiera

### **14 sabato**

16.00 – 17.00 Studio di Gruppo *Lez. 125: "La vita dopo la morte"*

17.30 – 18.45 Servizio di Meditazione

18.50 – 19.45 Servizio di Lettura *"Avere in mente Dio: la chiave della liberazione"*

### **18 mercoledì**

18.30 – 20.00 Servizio di Ispirazione e di Preghiera

### **21 sabato**

16.00 – 17.00 Studio di Gruppo *Lez. 126: "Svelare il mistero della vita"*

17.30 – 18.45 Servizio di Meditazione

18.50 – 19.45 Servizio di Lettura *"La rappresentazione cosmica della vita e della morte"*

### **22 domenica**

8.00 – 8.30 Esercizi di ricarica liberi

8.30 – 14.00 Servizio di Meditazione

### **25 mercoledì**

18.30 – 20.00 Servizio di Ispirazione e di Preghiera

### **28 sabato**

16.00 – 17.00 Studio di Gruppo *Lez. 127: "La resurrezione – parte 1"*

17.30 – 18.45 Servizio di Meditazione

18.50 – 19.45 Servizio di Lettura *"Come raggiungere il successo con il potere della supercoscienza"*

**29 domenica** **Celebrazione del 40° anniversario del Centro di Roma**

**Giovedì 5, 12, 19 e 26: meditazione libera dalle 17.00 alle 20.00**  
**Sabato 7, 14, 21 e 28 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 e sabato dalle 19.45.**

**Per maggiori informazioni consultare il sito web**

## Appuntamenti speciali dei prossimi mesi

### Giugno

10 ven – 12 dom	Ritiro a Vicovaro
19 domenica	Gita
25 sabato	Presentazione pubblica degli insegnamenti di Paramahansa Yogananda e meditazione guidata

### Luglio

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

## Appuntamenti importanti di maggio

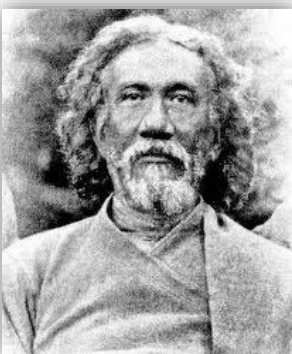


### SERVIZIO DI MEDITAZIONE DEDICATO A SRI MRINALINI MATA NELLA RICORRENZA DEL SUO COMPLEANNO

Sabato 7 maggio 17.30 – 18.45

*“L’unico desiderio del mio cuore, la mia profonda preghiera, è trasmettervi e lasciarvi nel cuore, nella mente e nell’anima un intenso anelito per Dio, una più profonda consapevolezza di quanto sia reale la sua presenza, di quanto quell’Essere infinito sia vicino a ciascuno di noi”.*

SRI MRINALINI MATA



### CERIMONIA PER LA CELEBRAZIONE DELLA NASCITA DELLO SWAMI SRI YUKTESWAR

Martedì 10 maggio 19.00 – 20.00 (meditazione libera dalle 18.00)

Lo swami Sri Yukteswar disse a Paramahansa Yogananda: *“Sarò tuo amico per tutta l’eternità, dovunque tu ti troverai, sia sul piano mentale più basso sia sul piano più elevato della saggezza. Sarò tuo amico anche se sbaglierai, perché allora avrai bisogno della mia amicizia più che in qualsiasi altro momento”.*

SWAMI SRI YUKTESWAR

In queste speciali occasioni i devoti portano in dono al Guru un fiore e un’offerta quali simboli di devozione e lealtà.

## RIUNIONE GENERALE 'INFORMATIVA'

Mercoledì 18 maggio – ore 20.00

Questa nuova iniziativa nasce dall'esigenza di maggiore condivisione con i devoti che frequentano e hanno a cuore le attività del nostro Centro. Quindi oltre alle due riunioni generali che si svolgono in febbraio e novembre, vorremmo introdurre delle periodiche brevi riunioni informative subito dopo uno dei nostri Servizi.

Il primo appuntamento è per mercoledì 18 maggio, al termine del Servizio di Ispirazione. Questo incontro si protrarrà prevedibilmente per circa mezz'ora, ma il Coordinamento sarà a disposizione di chi vorrà avere ulteriori chiarimenti e informazioni sugli argomenti presentati, che in linea di massima saranno:

- variazioni apportate ai nostri Servizi
- prossimi eventi e nuovi progetti
- spese straordinarie (lavori alle finestre, al giardino, ecc.)
- comunicazioni di servizio

## FESTA DEI 'NOSTRI' 40 ANNI

Sabato 29 maggio



Molti di noi ricordano i festeggiamenti per i 25 anni a Casa San Bernardo con Bro. Anilananda e Bro. Jayananda (foto a sinistra); poi quelli per i 35 anni (foto a destra) e la pubblicazione del libretto 'I primi 35 anni ai piedi del nostro Guru'. I 40 li festeggeremo nella nuova bella, luminosa e ariosa sede e in più come 'Centro': erano due sogni ed entrambi si sono avverati.

In realtà il 'compleanno' è stato il 7 marzo scorso ma, avendo un così bel giardino a disposizione, la festa è stata fissata per domenica 29 maggio, augurandoci tutti una splendida giornata di sole.

Il programma si aprirà con una meditazione, seguirà un 'riassunto' della nostra storia e infine ci intratterremo tutti in gioiosa amicizia gustando le consuete prelibatezze preparate dai nostri 'chef stellati'. Il programma dettagliato sarà presto affisso in bacheca.



**E' successo nei mesi scorsi...**

### **RITIRO RISERVATO AI KRIYABAN**



**Domenica 20 marzo** si è svolto il primo ritiro riservato ai *kriyaban* organizzato dal nostro Centro di Meditazione. E' stata un'ottima occasione, a ridosso dell'iniziazione al *kriya yoga* celebrata la settimana precedente durante il tour SRF a Milano, per dedicare una giornata intera a una pratica più lunga e profonda della tecnica principale del nostro sentiero spirituale.

Dopo la pausa per il pranzo è stato proiettato il video di Bro. Anandamoy "*Kriya più devozione*", di grande ispirazione per la meditazione pomeridiana. Il ritiro si è concluso con la condivisione della sacra bevanda del *prasad*, la stessa che il Mahavatar Babaji offrì a Lahiri Mahasaya durante la sua iniziazione sull'Himalaya.

Com'era desiderio del nostro Maestro, durante l'intera giornata del ritiro si è osservato il silenzio.

*La mia preghiera per ciascuno di voi è che, da oggi, voi possiate fare uno sforzo supremo per Dio, e che non vi arrendiate mai finché non sarete stabiliti in Lui. Se Lo amate, praticherete il Kriya con la massima devozione e fedeltà. CercateLo continuamente attraverso la preghiera e il Kriya Yoga. Consolatevi, perché, come Babaji disse una volta citando la Bhagavad Gita: "Anche solo un po' di pratica di questo rito religioso vi salverà da tremende paure e da colossali sofferenze".*

PARAMAHANSA YOGANANDA

### **MEDITAZIONE DI PASQUA ALL'ALBA**

**Domenica 27 marzo**



Mentre alcuni devoti si riunivano in cappella per la meditazione all'alba, un altro piccolo gruppo, sfidando il freddo mattutino, celebrava la Pasqua con una meditazione al mare a Ostia, di fronte al sole nascente!



Come consuetudine, al termine della meditazione, i devoti si sono scambiati gli auguri con la tradizionale colazione pasquale.

## PRESENTAZIONE DEGLI INSEGNAMENTI DI PARAMAHANSA YOGANANDA CON MEDITAZIONE GUIDATA



L'evento del **2 aprile** è stato dedicato prevalentemente a chi dopo aver visto il 'Il Sentiero della Felicità' aveva il desiderio di approfondire i concetti espressi nel film e di fare una breve esperienza di meditazione basata sugli insegnamenti del nostro Maestro.

In cappella erano presenti un centinaio di persone, di cui sicuramente circa cinquanta 'nuove'.

Dopo la consueta introduzione è stato proiettato il video '*I benefici della meditazione*' di Bro.

Achalananda; è seguita la meditazione guidata e l'incontro si è concluso tra scambi di amicizia e un rinfresco (anche questo molto apprezzato!).

L'atmosfera è stata molto serena, armoniosa e amichevole. Tanti 'vecchi' devoti si sono prodigati a dare informazioni generali e su come ci si iscrive alla SRF. Anche i 'giovani' hanno ben fatto la loro parte. Si sono sentiti commenti molto positivi, come la conferma di aver vissuto delle emozioni mai provate prima.

Nei giorni precedenti l'annuncio era stato postato sia sul sito web sia su FB, che si conferma essere uno strumento di divulgazione molto efficace. Era stato anche distribuito il volantino, soprattutto nelle cinque sale cinematografiche dove il film è stato proiettato.

## FELLOWSHIP CULTURALE

**17 aprile**



Un gruppo di devoti e di simpatizzanti ha raccolto l'invito a trascorrere all'aperto una mattinata domenicale e ha partecipato alla visita culturale suggerita e guidata dal nostro amico Nello.

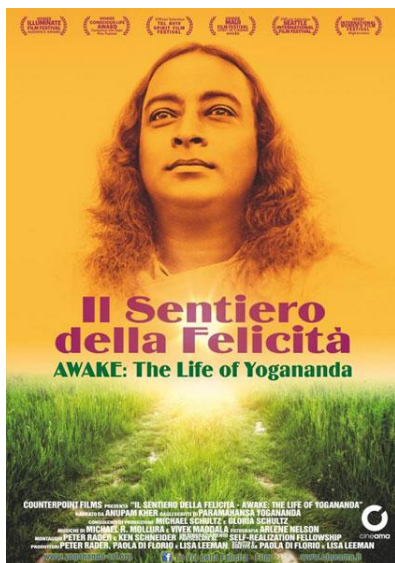
Con la passione e la serietà che gli sono proprie ha messo a disposizione la sua profonda conoscenza anche come "archeologo" supportandola con piante, schemi e schizzi esplicativi, con riferimenti storici precisi, ricchi di particolari e di curiosità, per la gioia dei partecipanti.

Lungo la via Appia Antica, inondata da un bel sole primaverile, il piccolo gruppo di devoti ha condiviso la passeggiata e si è confuso in...un'affollata maratona!

Ciò nonostante la visita alla Tomba di Cecilia Metella e al Mausoleo di Massenzio è stata un successo sia per la bellezza e l'interesse del luogo sia per lo spirito di amicizia e di condivisione che si è respirato.

## Pubblichiamo con piacere

### LE PROIEZIONI DEL FILM *IL SENTIERO DELLA FELICITA'* PROSEGUONO.....



Che il 'nostro' film avesse successo lo speravamo tutti, compreso il distributore Cineama, e questo si è avverato. Ma noi discepoli di Paramahansa Yogananda ce lo aspettavamo!

A oggi in Italia ci sono state circa 400 proiezioni con più di 30.000 spettatori in almeno 150 città.

Il film ha avuto un'ampia risonanza e nel complesso le recensioni sulla stampa, sia on-line sia sulla carta stampata, sono state positive e appropriate. Le proiezioni sono proseguite anche nel mese scorso e continueranno fino a giugno, come si può verificare visitando la pagina del film su Facebook.

Il 28 maggio, su nostra richiesta, ben accolta dalla responsabile, sarà proiettato di nuovo presso il Cinedetour, in via Urbana, e diamo per certa anche la proiezione presso il Caravaggio del 21 giugno, data della

Giornata Internazionale dello Yoga. Quest'occasione speciale potrebbe riservarci una bella sorpresa e sempre per quel giorno stiamo verificando con Cineama la possibilità di farlo proiettare in contemporanea in tutte le sale utilizzate nei mesi scorsi. Di tutto questo vi terremo informati non appena avremo delle conferme e comunque ne ripareremo nel prossimo notiziario.



In tutta Italia inoltre si stanno organizzando proiezioni a cura dei Circoli SRF di Meditazione. E' ciò che si è verificato a Sacrofano, Aprilia e Palestrina dove i rispettivi Circoli hanno fatto seguire presso le loro sedi programmi di presentazione degli insegnamenti di Yogananda con meditazioni guidate. Sta anche accadendo che dopo la visione del film alcune persone decidono di richiedere le tecniche di meditazione e danno la disponibilità a far nascere nuovi Gruppi, com'è avvenuto recentemente a Viterbo. Infatti, il giorno stesso della proiezione del film nella loro città, alcuni studenti della SRF residenti nella zona si sono incontrati per la prima volta e, desiderosi di iniziare a meditare insieme, hanno dato vita a un nuovo Circolo di Meditazione.

E ora è la volta di Campobasso, Rieti, Nuoro, Catanzaro ... La nostra famiglia spirituale è destinata a crescere, come il Guru aveva profetizzato ...



## INAUGURAZIONE DI UNA NUOVA PAGINA FACEBOOK: “YOGANANDA-SRF-ITALIA”

Constatata l'utilità delle pagine Facebook riguardo alla diffusione di eventi o informazioni della SRF e dei suoi Gruppi italiani (prova ne è stata la grande affluenza di pubblico per il film Awake del Maestro che è avvenuta soprattutto grazie all'utilizzo di questo social network), alcuni devoti hanno aperto una pagina Facebook che ha lo scopo di servire tutti i Circoli, Gruppi e Centri SRF italiani pubblicando le iniziative e le attività organizzate, diffondendo le notizie relative ai Tour annuali dei Monaci e compiendo opera di informazione per coloro che vogliono avvicinarsi agli Insegnamenti.

La pagina è visionabile su Facebook con il nome di “Yogananda-SRF-Italia”.

The image shows a screenshot of a Facebook page for "Yogananda-SRF-Italia". The page header includes navigation options like "Pagina", "Messaggi", "Notifiche", "Insights", "Strumenti di pubblicazione", "Impostazioni", and "Centro assistenza". The main content area features a profile picture of a woman, a cover photo of a cityscape, and a yellow logo with a star. Below the profile information, there is a search bar and a post by "Yogananda-SRF-Italia" with the text "Traguardo" and "Oggi". The right sidebar shows statistics for the week, including "13 Copertura dei post", "8 Interazione con i post", and "1 Clic sul sito Web". The bottom of the screenshot shows the Windows taskbar with various application icons.



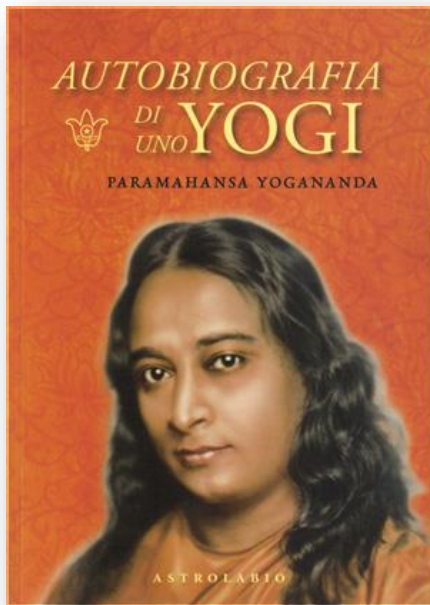


**“PAROLA DI MISTICO INDIANO – UN LONGSELLER DI SETTANT’ANNI”**

**ARTICOLO DI FEDERICO CAPITONI APPARSO**

**SU ‘LA REPUBBLICA’ DEL 17 APRILE 2016**

Il successo imperituro dell’autobiografia di Paramahansa Yogananda è tutto nel modo con cui è scritto: la semplice narrazione di una vita, seppur straordinaria, cela l’insegnamento profondo della filosofia orientale, in particolare indiana. Un pensiero, unito sempre alla pratica, dove la speculazione è orientata più all’interiorità dell’individuo che al suo esterno e che invita a intraprendere uno stile di vita volto alla realizzazione del Sé. Perciò questo vendutissimo libro, che compie settanta anni e la cui traduzione viene ricontrollata a ogni ristampa, può dirsi un classico ‘popolare’, un longseller della spiritualità. Se qualcuno, nel riferirsi all’opera, parla di *Upanishad* del nuovo millennio o esercita il confronto con la *Bhagavad Gita*, è perché ciò che intravediamo in questi testi capitali, lo ritroviamo spiegato, attraverso le estrinsecazioni esperienziali nel racconto di Yogananda. Gli incontri con i suoi maestri, le apparizioni, il *kriya yoga*, i ‘miracoli’: sono tutte tappe fondamentali che puntellano un’esistenza fatta apposta per essere raccontata.



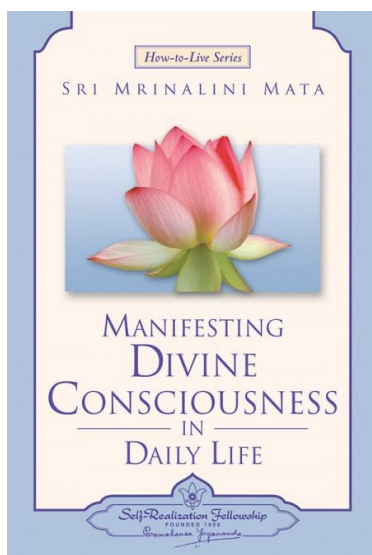
Yogananda guru, Yogananda yogi, Yogananda venerabile (Sri); soprattutto Yogananda – come Cristo – è stato un messaggero. La sua straordinaria impresa non è stata la levitazione, né l’ubiquità o la previsione del futuro, bensì scrivere questo libro e diffondere gli insegnamenti nel mondo occidentale. Il viaggio in America è infatti un capitolo decisivo nella vita di Yogananda, sebbene nel testo l’attenzione si focalizzi maggiormente sui primi anni, quelli indiani della formazione (l’esperienza statunitense è ampiamente testimoniata dai giornali e da un numero sorprendente di riprese audiovisive, come peraltro si può vedere nel film – tratto dal libro). La credibilità del libro giace interamente nell’onestà e nella trasparenza dell’autore, che ha collezionato seguaci anche molto noti, ma senza le fatue promesse di poteri sovranaturali e, bandendo gli esoterismi, ha mostrato che il divino è accessibile a chiunque.



**NUOVA PUBBLICAZIONE DELLA SELF-REALIZATION FELLOWSHIP:  
"MANIFESTARE LA COSCIENZA DIVINA NELLA VITA DI OGNI GIORNO"**

**DI SRI MRINALINI MATA**

**E ALTRE OPPORTUNITA' SUL BOOKSTORE SRF**



Vi informiamo della recente uscita di una nuova pubblicazione in italiano: **MANIFESTARE LA COSCIENZA DIVINA NELLA VITA DI OGNI GIORNO** DI **SRI MRINALINI MATA**.

Sri Mrinalini Mata, dal 2011, è presidente della Self-Realization Fellowship. In questo volume, fonte d'ispirazione e di suggerimenti pratici, ricorda con grande vividezza le esperienze fatte sotto la guida di Paramahansa Yogananda, descrivendo la formazione spirituale che il



Maestro le ha impartito, contraddistinta da una saggezza sublime e da un amore incondizionato. Esplorando gli aspetti più profondi della ricerca spirituale, Mrinalini Mata tocca temi quali le infinite potenzialità della mente, l'esercizio della forza di volontà e dell'equanimità e la pratica del *Kriya Yoga*, che ha il potere di elevare e trasformare la nostra vita.

**Casa Madre** ha recentemente introdotto alcune novità a disposizione dei visitatori del sito web. Andando sulla pagina 'Bookstore' si potranno scaricare diversi *satsanga* in formato mp3 e, per un periodo di tempo prestabilito, numerosi DVD compreso il film 'Awake'.

Questi i rispettivi link:

<http://bookstore.yogananda-srf.org/product-category/audiovideo/digital-rentals/>

<http://bookstore.yogananda-srf.org/product-category/audiovideo/mp3-downloads/>



## SUNDAY SCHOOL

### Un messaggio da parte degli insegnanti

Cari amici,

L'attività della Scuola Domenicale cominciata a settembre ormai volge al termine ma, anche se l'ultimo appuntamento dell'anno scolastico sarà a giugno, non abbiamo intenzione di smettere di incontrarci...anzi!

I ragazzi all'inizio, a settembre, si presentavano timidamente alle lezioni mentre adesso, grazie anche all'aver trascorso giornate intere tra lezioni, attività, hatha yoga e tanti momenti di gioco, hanno scoperto il piacere di poter stare insieme in un luogo accogliente dove l'atmosfera di pace e i ritratti dei nostri Maestri sono un panorama ormai familiare!

Domenica 3 aprile è stata una giornata piena perché abbiamo trascorso tutto il giorno nel nostro Centro: la mattina i ragazzi hanno fatto lezione, poi hatha yoga e infine una breve meditazione guidata. Poi, dopo la pausa necessaria a consumare insieme il pranzo al sacco, si sono riuniti tutti per fare un antichissimo e tradizionale gioco da tavolo indiano che s'intitola '*moksha-path*'. La parola sanscrita '*moksha*' significa 'realizzazione', hanno cioè giocato al 'sentiero della realizzazione', una specie di gioco dell'oca in cui chi arriva alla fine si illumina e vince, più o meno velocemente o



lentamente a seconda di quante cose giuste o sbagliate (*yama* e *niyama*) si fanno sul percorso.

Le somiglianze tra il gioco e la realtà hanno contribuito a entusiasmare anche noi insegnanti e genitori che li abbiamo seguiti per tutto il pomeriggio: di fatto alla fine vincono tutti; anche quelli rimasti indietro (che hanno commesso tanti errori) sono aiutati da coloro che hanno già vinto che, stando fuori dal gioco, possono fare qualcosa per chi

ancora sta dentro e ha a che fare con regole e leggi del karma.

A movimentare tutto il gioco hanno contribuito in maniera determinante gli interventi di Daniele che aiutava i ragazzi ogni volta che cadevano nelle grinfie del cattivo karma insegnando loro le posture yoga degli animali per aiutarli a recuperare fiducia in se stessi e la forza per andare avanti, insieme a un bell'applauso di incoraggiamento di tutto il resto del gruppo. Insomma, tra sconfitte e cadute rovinose i ragazzi hanno attraversato momenti veramente difficili; alcuni di loro erano così concentrati da perdere il sorriso mentre noi grandi assistevamo con grande trepidazione ai colpi di scena cercando di sostenere i piccoli giocatori più sfortunati. Ma alla fine hanno vinto tutti e abbiamo così concluso l'incontro riflettendo sul fatto che allo stesso modo anche la vita è un gioco e se le difficoltà si affrontano tutti insieme possono persino diventare divertenti!



Il prossimo incontro sarà domenica **1 maggio** e, infine, il **5 giugno** faremo l'ultima lezione prima delle vacanze a Villa Pamphili. Qui sono invitati tutti i bambini più piccoli che, all'aria aperta, avranno modo di conoscere e aggregarsi con più naturalezza a questa allegra comitiva.

Vi anticipiamo anche che stiamo organizzando una piccola sorpresa che vedrete alla **festa di chiusura** della cappella a **luglio**, mentre a **fine agosto** (prima della regolare ripresa di tutte le attività) vorremmo ancora riunirci per passare un bel pomeriggio insieme e proiettare in cappella un film per i ragazzi.

Ci auguriamo quindi che i genitori dei bambini più piccoli abbiano voglia di portarli per unirsi a noi nei prossimi incontri in modo da cominciare a familiarizzare col gruppo dei più grandi in queste occasioni conviviali.

Jai Guru!!



