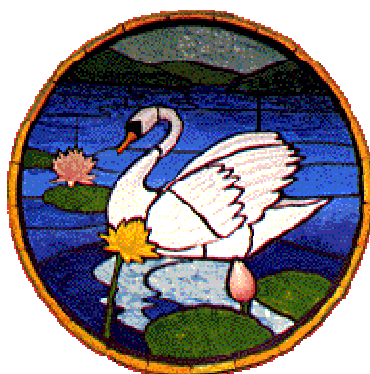


*Notiziario
del Gruppo di Meditazione di Roma della
Self-Realization Fellowship*

- Dicembre 2012 -



“Festeggiate il Natale in maniera spirituale, come Gurudeva ci ha insegnato. Leggete le parole pronunciate dal Maestro in questa santa occasione, poiché accenderanno nella vostra coscienza la certezza che potrete anche voi conoscere Dio, Gesù e i Grandi e sentirli ‘più vicini di coloro che vi sono vicini, più cari di coloro che vi sono cari’”

Sri Daya Mata

Cari amici,

quest'anno la meditazione di Natale si terrà domenica 16 dicembre. Questa celebrazione interiore del Natale è diventata una tradizione gioiosa in tutti gli ashram, centri, templi, gruppi di meditazione e circoli della Self-Realization Fellowship. Devoti di tutto il mondo hanno trovato le proprie vite elevate e trasformate grazie alle benedizioni che fluiscono da Dio, da Cristo, e dai Guru durante questo giorno sacro e gioioso.

Tutti siamo invitati a partecipare; i nuovi iscritti non si sentano scoraggiati dalle molte ore che dedicheremo alla meditazione perché 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.

Per entrare nello spirito natalizio e prepararci insieme nel migliore dei modi a questo appuntamento, sempre molto sentito e ricco di promesse spirituali, avremo due lunghe meditazioni nelle domeniche del 2 e 9 dicembre.

La novità di quest'anno è il servizio di sabato 22 con il quale desideriamo condividere con tutti la celebrazione spirituale del Natale, così come è stata vissuta e insegnata da Paramahansa Yogananda. Sarà un'occasione adatta per invitare i nostri amici e parenti. Il volantino/invito sarà presto disponibile sul sito e in cappella.

Il 26 festeggeremo il Natale con il tradizionale scambio dei doni. Ognuno di noi cercherà di comprendere il senso nascosto del dono che simbolicamente riceverà da Guruji.

Infine, anche il 31 potremo meditare insieme per sottolineare e rafforzare in ogni momento il filo d'amore che ci sorregge e ci accompagna nella nostra vita.

Un dicembre, dunque, pieno di impegni spirituali che sicuramente ci rafforzerà e ci aiuterà ad affrontare con il giusto atteggiamento il nuovo anno.

Un augurio sincero a tutti per un anno pieno di incessanti benedizioni di Dio e dei Guru.

Il Comitato di Coordinamento



“Nella divina cattedrale del silenzio che innalziamo nella profonda meditazione, Dio si manifesterà come pace, gioia e amore. Le mura della separazione si dissolveranno rivelando l'identità, il vincolo eterno che unisce il benessere di ogni anima a quello di tutte le altre. Possa il Natale portarvi la nascita di questo stato di coscienza, la rivelazione nel vostro cuore dell'amore divino che tutto racchiude.”



Sri Daya Mata

Servizi settimanali

Mercoledì 5-12-19	Servizio di Ispirazione e Preghiera dalle 18.30 alle 20.00
Mercoledì 26	nessun servizio
Giovedì 6-13-20-27	Meditazione individuale dalle 17.00 alle 20.00 (entrata/uscita libere)
Sabato 1-8-29	Servizio di Lettura dalle 17.30 alle 18.30 Servizio di Meditazione dalle 18.40 alle 20.00
Sabato 15	nessun servizio
Sabato 22	16.00-17.00 Servizio di Meditazione – 17.30-18.30 Servizio di Natale



“La vera manifestazione di Gesù è la comunione con la coscienza cristica. Se sei in sintonia con il Cristo, tutta la tua vita cambierà.”

Paramahansa Yogananda

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

Sabato 1	Lezione SRF # 25 “Coltivare la gioia interiore dell’anima: la vera felicità”
Sabato 8	Lezione SRF # 26/1 Lezione riassuntiva (Lezioni 1-5)
Sabato 15	lo Studio di Gruppo non si terrà
Sabato 22	lo Studio di Gruppo non si terrà
Sabato 29	Lezione SRF # 26/2 Lezione riassuntiva (Lezioni 6-11)

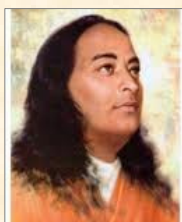


“Possa l’espansione di coscienza essere il dono divino che riceverete a Natale e che porterete con voi durante il nuovo anno.”

Mrinalini Mata

Servizi di lettura

Sabato 1	“L’universalità della religione”
Sabato 8	“Trovare la gioia nella vita”
Sabato 22	Servizio di Natale dalle 17.30 alle 18.30
Sabato 29	“Come controllare il vostro destino nell’anno nuovo”



“Sempre sullo sfondo della tua mente, mormora un silenzioso canto di amore e devozione al tuo amato Padre celeste, ricordando che ogni tua capacità è un dono che viene da Lui.”

Paramahansa Yogananda

Eventi speciali di dicembre

Dom. 2 dicembre	Meditazione in preparazione del Natale
Dom. 9 dicembre	Meditazione in preparazione del Natale
Dom. 16 dicembre	Meditazione di Natale
Sab. 22 dicembre	Servizio di Natale
Dom. 23 dicembre	Meditazione in sintonia con Casa Madre per la celebrazione del Natale
Mer. 26 dicembre	Festa di Natale
Lun. 31 dicembre	Meditazione di fine anno



“Perciò chiunque ascolta queste mie parole e le mette in pratica, è simile a un uomo saggio, che ha costruito la sua casa sulla roccia. Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abbattono su quella casa ed essa non cadde, perché era fondata sopra la roccia.”

Gesù Cristo

Appuntamenti speciali del prossimo trimestre

Vi invitiamo a prendere nota che la lunga meditazione in onore di Paramahansa Yogananda, inizialmente programmata per il 6 gennaio, è stata spostata al 13.

Sab. 5 gennaio	Cerimonia per la nascita di Paramahansa Yogananda
Dom. 13 gennaio	Meditazione in onore di Paramahansa Yogananda
Mer. 30 gennaio	Servizio di meditazione dedicato a Sri Daya Mata in occasione della ricorrenza della sua nascita
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

Appuntamenti speciali di dicembre



PROGRAMMA DELLA STAGIONE NATALIZIA 2012

domenica 2 dicembre Meditazioni in preparazione del Natale
domenica 9 dicembre

16.05 Esercizi di Ricarica guidati
16.30 – 20.30 Servizio di Meditazione
si potrà entrare anche
alle ore 17.30 – 18.30 – 19.30

domenica 16 dicembre Meditazione di Natale

10.00 – 14.00 prima parte
14.00 – 14.30 intervallo
14.30 – 18.00 seconda parte

sabato 22 dicembre Servizio di Natale

16.00 – 17.00 Servizio di Meditazione
17.30 – 18.30 Servizio di Natale

domenica 23 dicembre Meditazione in sintonia con Casa Madre
per la celebrazione del Natale

18.00 – 20.00 Servizio di Meditazione

mercoledì 26 dicembre

17.00 Festa di Natale in cappella con lo
scambio dei regali

lunedì 31 dicembre

18.00 – 19.30 Servizio di Meditazione di Fine Anno

*Un grande, grandissimo augurio di Buon Natale
e Felice Anno Nuovo a tutti voi!*



PROGETTO DI SOLIDARIETA'

Natale 2012

Cari amici,

la stagione natalizia è tempo di condivisione e solidarietà e il nostro Gruppo, come ormai è consuetudine da alcuni anni, desidera stare vicino a chi si trova in difficoltà. Quest'anno saremo molto felici di incontrare i giovani ospiti della **casa-famiglia "I Paguri"**, bambini e ragazzi di ambo i sessi in età scolare, in prevalenza vittime di fenomeni di maltrattamento, abuso e abbandono.

A questa piccola comunità porteremo innanzitutto il nostro dono più prezioso: il Maestro. Grazie, infatti, alla collaborazione di una responsabile che conosce e apprezza la filosofia della SRF, potremo fare una breve meditazione, presso la loro struttura, nella quale guideremo i ragazzi in semplici esercizi di respirazione e visualizzazione. I ragazzi stessi, ai quali è stata anticipata l'iniziativa, si sono dimostrati subito molto curiosi e ben disposti a vivere questa esperienza. Nell'occasione regaleremo ai più piccoli il racconto "Due rane nei guai" e a quelli più grandi l'Autobiografia di uno Yogi.

Uniamoci nella preghiera per sostenere questa iniziativa nella quale quest'anno ci ritroviamo maggiormente, vista l'opportunità che ci dà di portare all'esterno la vera identità del Gruppo. Inoltre, se ne abbiamo la possibilità, contribuiamo con:

- **un'offerta di denaro libera per l'acquisto dei libri che doneremo ai ragazzi;**
- **un'offerta di prodotti alimentari a lunga conservazione per il sostegno materiale della casa-famiglia.**

La raccolta di queste offerte avverrà in cappella entro l'8 dicembre e per informazioni potrete rivolgervi a **Carmela (cell. 3392119712)**.

In divina amicizia

Il Comitato Incontri Sociali

"Dimenticando il piccolo sé per aiutare gli altri scoprirai che senza aver chiesto nulla il calice della tua felicità sarà sempre colmo."

Paramahansa Yogananda

Vi ricordiamo che nell'atrio del piano inferiore della cappella è stata allestita una postazione per raccogliere le offerte destinate a questa iniziativa.

E' accaduto il mese scorso...

GIORNATA DEDICATA ALLA RIUNIONE GENERALE DEL GRUPPO



Poiché un numero sempre maggiore di persone abbraccia questo sentiero e i Centri e i Gruppi SRF crescono di dimensioni, gli aspetti organizzativi diventano inevitabilmente più complessi. Di conseguenza, sarà necessario impegnarsi più a lungo per raggiungere un'intesa comune quando devono essere prese decisioni di interesse generale.

(dal Bollettino SRF n.100)

Per favorire la partecipazione, quest'anno la Riunione Generale si è svolta all'interno di un'intera giornata che ha incluso due periodi di meditazione, un workshop e una lettura tratta da un discorso di Bro. Anandamoy sul tema della devozione. Chi non avesse potuto partecipare e volesse ricevere qualche informazione riguardo agli argomenti trattati durante la riunione, può rivolgersi ai membri del Comitato di Coordinamento.

Per quanto riguarda il resto della giornata, vorremmo condividere con voi un breve resoconto di quanto emerso durante il workshop sviluppato sul tema "Lo scopo di un Gruppo di Meditazione".

E' stato un momento molto partecipato e l'argomento scelto è stato introdotto da tre domande che potrebbero essere spunto di riflessione per ognuno di noi:

- a) In un gruppo di meditazione qual è il giusto equilibrio fra meditazione e lo spirito di fratellanza?
- b) Come possiamo capire se il nostro gruppo non presenta questo equilibrio?
- c) Che possiamo fare per correggere un'eventuale situazione di questo tipo?

Le riflessioni sono state molte ed eterogenee, sia di soddisfazione sia di sprone a fare molto di più.

C'è chi, a sostegno dell'attuale situazione, ha evidenziato l'importanza degli incontri sociali, dell'aiuto reciproco, dell'equilibrio necessario fra spiritualità e relax, dell'amicizia e dell'accoglienza che si riceve dal gruppo, dell'amicizia come espressione di quanto condiviso nella meditazione, sostenendo in sostanza che "sì, questo equilibrio c'è".

C'è chi ha fatto notare che l'amicizia dovrebbe essere il frutto e non il seme di un rapporto basato sulla condivisione degli insegnamenti del Guru, e chi ha affermato l'importanza della partecipazione ai servizi e, in particolare, alle lunghe meditazioni. A questo proposito, emerge una sostanziale differenza tra le adesioni agli incontri sociali piuttosto che alle meditazioni, nonostante "l'incredibile sostegno" che, come rilevato da una giovane devota, si riceve nel praticare le lunghe meditazioni in gruppo. Inoltre, riguardo all'accoglienza si è posto l'accento sulla necessità di una maggiore apertura, tolleranza e rilassatezza verso l'esterno (rilassatezza e non lassismo!).

Infine, abbiamo letto le risposte ai quesiti iniziali scaturite da un incontro di studio del Center Department:

a) Il giusto equilibrio consiste nel meditare e nel condividere i benefici della meditazione con gli altri. L'accogliere gli altri, le attività sociali e il servizio contribuiscono tutti a rafforzare la nostra spiritualità. Ma essere troppo rivolti all'esterno, trascurando la meditazione, significa perdersi nell'attività, e ci impedisce di dare il meglio di noi stessi agli altri.

b) Se ci arrivano commenti che dicono che il gruppo è poco amichevole o freddo. Se molte persone vengono alle attività sociali ma solo pochi vengono alla meditazione, o viceversa.

c) Voi date l'esempio, ma siate certi che il vostro esempio sia equilibrato. Partecipate alle meditazioni e alle attività di gruppo. Sviluppate il concetto che il vostro gruppo è una famiglia spirituale.

Alla fine è apparso evidente che nonostante il nostro gruppo nel tempo sia molto migliorato, possiamo e dobbiamo ancora crescere, ricordandoci con atteggiamento positivo e volitivo che, come ci ha detto pochi giorni fa un monaco, *"lo sforzo in se stesso è già evoluzione"*.



I devoti s'incontrano

Continuano le visite guidate dei luoghi più belli della nostra città con grande soddisfazione dei partecipanti affascinati dalle tante informazioni e curiosità offerte da Nello. Non ci ferma neanche la pioggia...



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

La rivincita della sfida tra Roma e Ostia è stata altrettanto emozionante e ha portato sul campo nuovi amici (benvenuti Sergio, Mirko e Daniele!). Ha vinto di nuovo Roma (gli arancioni) ma, ancora una volta, il vero "risultato" è stato la gioia di stare insieme in semplicità.



Pubblichiamo con piacere...

La prossima primavera alcuni monaci della Self-Realization Fellowship saranno di nuovo 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. Nella sala di lettura della cappella sono disponibili il volantino e la modulistica per richiedere l'iniziazione al Kriya Yoga.

IL CANTO COSMICO DI DICEMBRE



Il canto che abbiamo scelto di suonare nel mese di dicembre è "*Fiamma d'opale*", un canto molto adatto alla stagione natalizia. Questo canto descrive il passaggio del devoto attraverso la "porta" dell'occhio spirituale, la cui luce opalescente appare nel centro della fronte. Lo yogi contempla al centro dell'occhio spirituale una luminosa stella bianca, circondata da un anello di luce blu. Coloro che con la devozione e il *pranayama* (controllo della forza vitale) attraversano questa porta stellata, entrano in comunione con la Coscienza Cristica, che permea tutta la creazione.

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/Retreats.aspx#.ULPRpOQsCSo>


-  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>

-  Chi volesse partecipare al Kumbha Mela nel gennaio 2013 troverà le informazioni necessarie su:
http://www.ysofindia.org/programmes/purna_kumbh_mela_at_prayag_2013_for_SRF

-  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/>

