



**Programma dello Studio di gruppo delle Lezioni SRF  
ottobre 2019**

sabato alle 16.30

5 ottobre	Lezione sulla tecnica Hong-So
19 ottobre	Lezione sugli Esercizi di Ricarica – 1° parte
26 ottobre	Lezione sugli Esercizi di Ricarica – 2° parte

Lo Studio di gruppo consiste in un incontro settimanale durante il quale gli studenti si riuniscono per ascoltare la lettura di una Lezione SRF, riflettendo e meditando sul suo contenuto. Le Lezioni vengono lette direttamente in italiano senza spiegazioni o commenti, per evitare che gli insegnamenti di Paramahansa Yogananda possano essere snaturati da interpretazioni personali.

Lo Studio di gruppo, con la sua atmosfera di concentrazione e di devozione, oltre a favorire la preparazione e l'apprendimento, assicura metodo e regolarità nello studio, poiché permette di dedicare ogni settimana almeno un'ora all'ascolto delle Lezioni. Può essere inoltre un valido aiuto per i devoti che non conoscono l'inglese.

Gli incontri si tengono ogni sabato dalle 16.15\* alle 17.15\* e si svolgono come segue:

1. preghiera di apertura
2. breve meditazione
3. lettura della lezione
4. affermazione di gruppo
5. preghiera di chiusura

**\*= nel mese di ottobre 2019 l'orario dello Studio di Gruppo sarà 16.30 – 17.45**