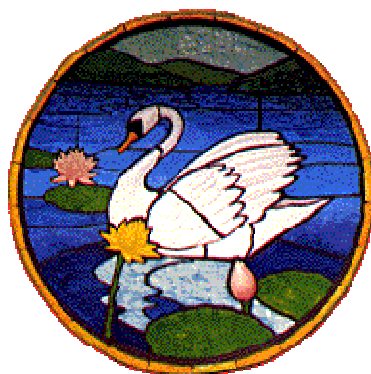


*Notiziario  
del Gruppo di Meditazione di Roma della  
Self-Realization Fellowship*

*- marzo 2013 -*



*“Oh amicizia! Là dove cadono i tuoi fiori nati dall’anima, su quel sacro altare di fragranza, l’Amico di tutti gli amici chiede con insistenza di venire e di rimanere!”*

*Paramahansa Yogananda*

Carissimi amici,

è sempre con senso di profonda, divina amicizia che ci avviciniamo a tutta una serie di attività che hanno lo scopo intrinseco di vivere momenti diversi della nostra comunità in compagnia di Dio e dei Guru.

Il mese di febbraio ha visto una grande partecipazione alla riunione generale che si è svolta domenica 17 e che, sulla falsa riga di quella di novembre è stata inserita in una giornata di condivisione del gruppo in cui abbiamo anche meditato, cantato e tenuto un workshop. Molti gli argomenti trattati di cui vi diamo memoria nelle pagine che seguono.

A marzo rispettivamente giovedì 7 e sabato 9 ci saranno due importanti Cerimonie, dedicate rispettivamente al mahasamadhi di Paramahansa Yogananda e a quello dello Swami Sri Yukteswar; durante queste Cerimonie, attraverso i canti e i riti che si compiono, vengono richiamati alla mente le dolci atmosfere dell’India, tanto cara ai nostri Maestri; è un modo per festeggiarli, entrando anche un pochino nel loro mondo natale, mentre pratichiamo la Loro presenza.

Venerdì 29 ci sarà il Servizio di Meditazione del Venerdì Santo e domenica 31 la Meditazione di Pasqua, che si sta cercando di organizzare con i nostri amici del Gruppo di Ostia; *"Fugge il buio, l'alba è qui, sveglia figlio mio! Assorto nell'asana di meditazione, pensa ai sacri piedi del tuo Guru"*, questo canto, accompagnerà i partecipanti come ogni anno mentre sacrificheremo con amore il sonno per la meditazione.

Il Gruppo di Salerno, in collaborazione con quello di Napoli, ha organizzato una fellowship, domenica 3 marzo a cui siamo tutti invitati a partecipare. Il programma prevede un periodo di meditazione di un'ora nella loro cappella, per proseguire la giornata insieme con un pasto vegetariano in un ristorante della zona. L'appuntamento è alle 10.30 presso la sede del Gruppo di Salerno sita in Via Antonietta de Pace, 11. Altre informazioni le potrete trovare sulla bacheca di via Palermo.



*"Il mio corpo passerà, ma la mia opera andrà avanti  
e il mio spirito continuerà a vivere.  
Anche quando me ne sarò andato lavorerò con tutti voi  
per liberare il mondo attraverso il messaggio di Dio.  
Preparatevi per la gloria di Dio.  
Vivificatevi con la fiamma dello Spirito".*



*Paramahansa Yogananda*

In divina amicizia

Il Comitato di Coordinamento



## Servizi settimanali

<b>Mercoledì</b> <b>6-13-20-27</b>	<b>Servizio di Ispirazione e Preghiera dalle 18.30 alle 20.00</b>
<b>Giovedì</b> <b>14-21-28</b>	<b>Meditazione individuale dalle 17.00 alle 20.00 (entrata/uscita libera)</b>
<b>Giovedì 7</b>	<b>Cerimonia per il Mahasamadhi di Paramahansa Yogananda</b>
<b>Sabato</b> <b>2-16-23-30</b>	<b>Servizio di Lettura dalle 17.30 alle 18.30</b>
<b>Sabato 9</b>	<b>Servizio di Meditazione dalle 18.40 alle 20.00</b>
	<b>Cerimonia per il Mahasamadhi di Sri Yukteswar</b>



*“L’amicizia che esiste fra il guru e il discepolo è eterna. Quando il discepolo accetta la disciplina del guru si affida a lui completamente e liberamente”.*

*Paramahansa Yogananda*

## Servizi di lunga meditazione

<b>Domenica 10</b>	<b>Servizio di Meditazione guidata 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)</b>
<b>Domenica 24</b>	<b>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)</b>



*“Io non mi aspetto nulla dagli altri, quindi le loro azioni non possono essere in contrasto con i miei desideri”.*

*Swami Sri Yukteswar*

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

<b>Sabato 2</b>	<b>Lezione SRF # 30: “La tecnica Om di meditazione”</b>
<b>Sabato 9</b>	<b>Lo Studio di Gruppo non si terrà</b>
<b>Sabato 16</b>	<b>Lezione SRF # 31: “Le visioni supercoscienti”</b>
<b>Sabato 23</b>	<b>Lezione SRF # 32: “Trovare la propria vera vocazione nella vita”</b>
<b>Sabato 30</b>	<b>Lezione SRF # 33: “La chimica dei sentimenti”</b>



*“Quando ti dicono che sei buono, non riposare sugli allori, ma cerca di diventare ancora migliore. Il tuo continuo progresso renderà felice te, coloro che ti sono vicini e Dio”.*

*Paramahansa Yogananda*

## Servizi di lettura

Sabato 2	<i>" Il Guru: canale di eterne benedizioni"</i>
Sabato 16	<i>"Il significato della reincarnazione"</i>
Sabato 23	<i>"Gesù Cristo e i suoi insegnamenti"</i>
Sabato 30	<i>"La resurrezione del Cristo in voi"</i>



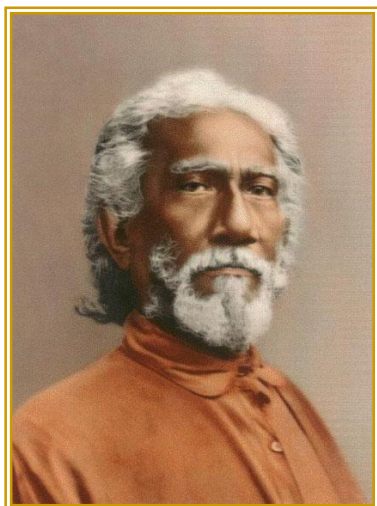
*"Perciò chiunque ascolta queste mie parole e le mette in pratica, è simile a un uomo saggio, che ha costruito la sua casa sulla roccia. Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abbatterono su quella casa ed essa non cadde, perché era fondata sopra la roccia".*

*Gesù Cristo*

## Appuntamenti speciali del 1° e del 2° trimestre

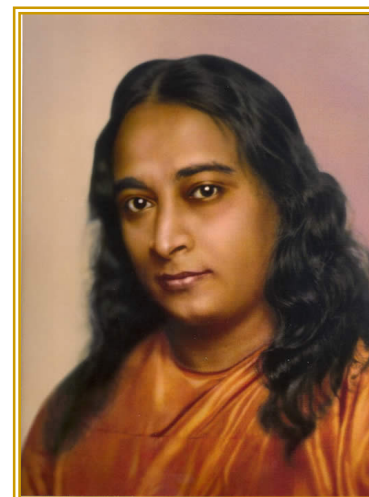
Gio.	3 marzo	Gita e meditazione presso il Gruppo di Salerno
Gio.	7 marzo	Cerimonia per il mahasamadhi di Paramahansa Yogananda
Sab.	9 marzo	Cerimonia per il mahasamadhi dello Swami Sri Yukteswar
Ven.	29 marzo	Servizio di Meditazione del Venerdì Santo
Dom.	31 marzo	Meditazione di Pasqua
Mer.	3 aprile	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 marzo



*“Sul candido altare del mio amore, terrò sempre per Te i miei fiori di devozione appena colti. Il silenzioso canto della loro fragranza parlerà eternamente di Te agli alati venti, finché tutto il creato non risuonerà degli echi divini del Tuo nome”.*

*Paramahansa Yogananda*



I prossimi 7 marzo e 9 marzo ricorreranno gli anniversari del Mahasamadhi di Paramahansa Yogananda e dello Swami Sri Yukteswar e nella nostra cappella festeggeremo insieme queste due importanti Cerimonie. Durante il servizio ci sarà la cerimonia delle offerte nella quale sarà possibile depositare ai piedi del Guru il fiore che abbiamo scelto con cura e che rappresenta la nostra devozione e l'offerta in denaro che simboleggia la nostra lealtà alla sua opera. *“Signore, mi inchino a Te, benedicimi con la Tua Luce”*; questo un esempio di preghiera che Casa Madre ci invita a fare nel momento dell'offertorio .

Queste Cerimonie sono momenti speciali in cui fare uno sforzo speciale per sintonizzarci con i nostri Guru, infatti Gurudeva ha detto che si potranno *“raccogliere grandi benefici spirituali e trovare rafforzate le proprie risoluzioni più elevate”*.

Per maggiori informazioni consultate il seguente Link:

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



## PASQUA 2013



*"Cristo è proprio qui; lo potete vedere se rivolgete lo sguardo all'interno della fronte, nel punto tra le sopracciglia: il centro della coscienza critica, la sede dell'occhio spirituale."*

Paramahansa Yogananda

### ***VENERDI' SANTO - 29 marzo***

Meditazione libera dalle 15.00 alle 18.30  
Servizio di Meditazione dalle 18.30 alle 20.00

### ***SABATO SANTO - 30 marzo***

Servizio regolare

### ***DOMENICA di PASQUA - 31 marzo***

Meditazione all'Alba  
*(al termine scambio di auguri e colazione)*



L'anno scorso abbiamo festeggiato la Pasqua con il Gruppo di Ostia, con una meditazione sulla spiaggia. Il risultato è stato molto bello, anche se la locazione non completamente agevole. Eravamo in molti e forse non si prevedeva una tale affluenza; per questo motivo stiamo cercando un locale adatto ad accoglierci e che sia comunque attiguo al mare. Sicuramente si arriverà ad una soluzione soddisfacente e vi invitiamo a consultare il sito a ridosso dell'evento (31 marzo) per i dettagli.

E' accaduto il mese scorso...

## RIUNIONE GENERALE

In questa Riunione Generale è stato votato il nuovo Comitato di Coordinamento ed i lettori; l'elenco completo delle persone elette sarà inserito nella bacheca del Gruppo, in Via Palermo. Accogliamo con gran piacere la nuova squadra e gli auguriamo di fare del loro meglio per servire Gurudeva. Il loro è un compito importante poiché un Gruppo ben gestito favorisce la partecipazione equilibrata alla vita della nostra comunità; *"Coloro che partecipano regolarmente ai servizi della Self Realization Fellowship, non soltanto per ascoltare le belle parole, ma per trovare un aiuto spirituale interiore, riceveranno da Dio ciò che desiderano"*. (Paramahansa Yogananda)

Si è parlato anche di tutta una serie di iniziative ed appuntamenti fra cui:

**Fondo libri:** è stato istituito un fondo libri per la diffusione dei testi SRF di Gurudeva presso biblioteche e scuole. Nello spazio "pubblichiamo con piacere" troverete alcune informazioni su questo argomento.

**Mahabharata:** è stato proposto di fare tre fellowship che comprendono una meditazione e poi la visione di una delle tre parti del film *"Il Mahabharata"*; l'iniziativa è stata accolta con entusiasmo e, salvo conferma, le date in cui verrà fatta la proiezione saranno il 26 aprile, il 5 e il 17 maggio nella nostra cappella di Via Palermo, 4. Vi consigliamo di verificare date e orari a ridosso degli eventi, sul nostro sito o sulla bacheca di Via Palermo.

**Giornalino:** *"2012, dodici mesi in divina amicizia"* è il titolo che si è dato ad una raccolta di tutte le principali attività svolte nel 2012, il giornalino è stato dato in offerta libera alla fine del nostro incontro.

## WORKSHOP

Cari amici,

il programma dell'ultima riunione di Gruppo, tenutasi il 17 febbraio scorso, ha incluso un workshop, o incontro di condivisione e, attraverso le pagine del notiziario desideriamo ora dividerne i contenuti.

La domanda con la quale ci siamo cimentati, tratta da un workshop del Center Department su *"Lo scopo di un Gruppo di Meditazione"*, è stata: *Quali sono i modi in cui possiamo incoraggiare i devoti a partecipare alle attività di gruppo: le meditazioni, i ritiri, le attività di socializzazione e condivisione, il servizio?*

Come spesso accade ha regnato una grande diversità di vedute; qui di seguito riportiamo solo alcune di esse:

una devota che frequenta da molti anni ha detto che si sente particolarmente ispirata dallo stato interiore di disponibilità alla condivisione, di rinuncia a giudicare gli altri accettando con amore quello che riescono a dare.

Qualcuno ha trasmesso la propria gratitudine per quanto ha ricevuto meditando con gli altri, indicando nell'impegno e nell'esempio i fattori tra i più importanti del magnetismo del gruppo.

Molti hanno detto che il gruppo dovrebbe essere più sollecito nelle manifestazioni di amicizia quali, ad esempio, la solidarietà verso i devoti che stanno attraversando dei momenti difficili, che si sono allontanati dal gruppo, e verso i meno fortunati (detenuti, malati).

L'aspetto dell'amicizia è sicuramente molto sentito: un devoto ha sottolineato l'importanza che ha avuto all'inizio del sentiero quando si sentiva un po' solo; una devota ha rimarcato: *"Siamo la famiglia del Maestro ed egli ci dice di cercare gli amici di precedenti incarnazioni"*.

Non sono mancate le testimonianze a favore della meditazione che è ciò che tutti si aspettano da un gruppo e il fondamento stesso del suo magnetismo, e quindi della sua capacità di attirare altre anime. Un devoto ha detto: *"Vengo in cappella esclusivamente per meditare e per stare con il Maestro, null'altro è veramente importante"*. Un'altra devota: *"La meditazione deve essere predominante; dovremmo agire all'unisono nelle affermazioni, nelle preghiere, nei canti"*.

Non è neanche mancato l'elogio del servizio come presupposto per vivere più profondamente la vita della cappella; c'è bisogno però, di tanto in tanto, di pause adeguate.

Evidenziamo alcuni punti che sono emersi, in risposta alla domanda iniziale, da un incontro di studio del Center Department:

- Comunicate con gli altri. Parlate agli altri dei benefici che avete ricevuto servendo e partecipando alle attività di gruppo.
- Date il buon esempio frequentando e partecipando voi per primi.
- Invitate gli altri ad aiutare in varie maniere. Fate loro sapere che la loro partecipazione è gradita e necessaria.
- Pubblicizzate le attività di gruppo in una Newsletter, agli incontri generali di gruppo, ai servizi della domenica.
- Portate un amico.

Finiamo con un commento inviato da un devoto che ha partecipato a tutta la giornata:

*"Ho molto apprezzato la riunione del 17 febbraio! Nel passare da un'attività all'altra (kirtan, meditazione, workshop, pranzo, elezioni, riunione, meditazione e merenda) l'atmosfera è andata migliorando sempre più, rivelando un'organizzazione molto ben equilibrata ma anche piena di calore e di quell'amicizia tipica delle riunioni di una vera famiglia. Ma la sensazione più bella è stata vedere come le differenze di vedute tra i devoti partecipanti, per quanto contrastanti e dette con esplicita sincerità, anziché tramutarsi in dissapori venivano tutte accolte con rispetto ed imparzialità per andare infine a disciogliersi nell'amore per il Maestro. Questo rispetto per tutti è qualcosa di veramente prezioso e raro nel mondo in cui viviamo. Jai Guru"*.



## Il Gruppo informa

### PROGETTO BIBLIOTECHE

Cosa c'è di più bello del condividere con gli altri quello che per noi è il bene più prezioso? Cosa ci può far sentire partecipi dell'Opera di Gurudeva più del dare "la lieta novella" attraverso la diffusione dei Suoi testi? È in questo spirito di amore e servizio che già parecchi anni fa un gruppetto di 4 devoti decise di portare nella maggior parte delle scuole e delle biblioteche di Roma "Autobiografia di uno Yogi" e "La scienza della religione"; poi altri vennero che si occuparono di integrare anche con altri titoli lì dove poteva essere utile e dove non si era arrivati.

C'è sempre stato negli anni chi ha avuto a cuore quest'attività, e con il crescere del Gruppo è sempre più evidente l'importanza di questo tipo di servizio. I testi donati sono tanti e di questo dobbiamo essere grati a quei pochi che si sono fatti carico di quest'onere, ma c'è ancora tanto lavoro da fare ed è in questo spirito che si è deciso di coinvolgere più da vicino tutto il Gruppo con la creazione di un fondo dedicato a questo. Durante la Riunione Generale abbiamo invitato chi fosse disponibile a partecipare, anche con un piccolo impegno mensile da consegnare all'esposizione.

### SONDAGGIO

Il sondaggio fatto per modificare la scaletta del sabato ha visto 58 votanti di cui 48 favorevoli, 5 contrari e 5 schede annullate. La nuova scaletta diventerà operativa da aprile e sarà la seguente:

16.00 – 17.00	Studio di Gruppo delle Lezioni in italiano
17.00 – 17.15	ingresso/uscita devoti
17.15 – 18.20	Servizio di Meditazione
18.20 – 18.30	pausa
18.30 – 19.30	Servizio di Lettura
19.30 in poi	esposizione degli articoli SRF e assistenza ai devoti

## **Pubblichiamo con piacere...**

### **TOUR SRF - ABANO TERME**

**11 – 14 aprile 2013**

In merito al prossimo Tour dei Monaci che si svolgerà ad Abano Terme presso l'Hotel Alexander Palace, il Comitato Tour ci aggiorna su alcuni punti:

- **Servizio navetta**

si sta valutando l'opportunità di mettere a disposizione dei devoti che arriveranno a Bologna, Aeroporto Marconi, o all'Aeroporto di Venezia-Tessera, dei servizi navetta. Partenza prevista sia da Bologna che da Venezia alle ore 12.00 circa di Giovedì 11, con arrivo all'Hotel Alexander di Abano; la partenza alla fine del Tour. La tariffa preventivata è di euro 17 circa su Bologna e euro 13 circa su Venezia, variabile in base al numero di adesioni; questo servizio si attiverà solo al raggiungimento di un certo numero di prenotazioni. I devoti interessati sono pregati di inviare le proprie adesioni entro e non oltre il 15 marzo 2013.

- **Prenotazione Hotel**

L'Hotel Alexander ha esaurito la disponibilità di stanze singole e doppie, pertanto è possibile prenotare, sempre rivolgendosi all'Hotel Alexander, alle medesime condizioni di cui al foglio prenotazioni, stanze singole o doppie presso un'altra struttura a 700 m. con servizio navetta gratuito.

- **Partecipazione bambini**

Poiché non è possibile per i bambini di età inferiore ai dodici anni partecipare alle conferenze, è stata riservata un'area apposita dell'Hotel, servita da audio, nella quale i genitori potranno stare con i loro bambini ed ascoltare le conferenze stesse.

- **Schede volontari**

I devoti che desiderino offrire il proprio servizio durante lo svolgimento del Tour devono inviare la relativa scheda il prima possibile, per meglio organizzare l'evento.

- **Tessera Kriyaban**

E' indispensabile presentare la tessera Kriyaban per partecipare alla Cerimonia Kriya ed alla revisione del Kriya.

Vi invitiamo a consultare il sito <http://www.tour-srf-italia.it/tour/> per tutte le informazioni e le prenotazioni.

## IL CANTO COSMICO DI MARZO



Per il mese di marzo è stato scelto il “*Canto dell’Om*”, un bellissimo canto che descrive alcune esperienze interiori di uno yogi in profonda meditazione e come la sua coscienza, in sintonia con l’Om, attraversa verso l’alto i Centri astrali della vita e della coscienza nella spina dorsale e nel cervello.

### Notizie dai siti web della SRF e YSS

-  L’*Autobiografia di uno Yogi* di Paramahansa Yogananda è stata tradotta in 33 lingue in tutto il mondo, per saperne di più cliccare su: <http://www.yogananda-srf.org/tmp/py.aspx?id=3884#.US42NaJWYSo>
-  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](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](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.yssofindia.org/news.php>
-  Per iscriversi alla e-Newsletter della YSS, cliccare su: <http://www.yssofindia.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](mailto: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/>

