

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

*- Settembre 2013 -*



Cari amici,

il nostro Notiziario di settembre ci riporta come di consueto alla ripresa delle attività dopo le vacanze estive o comunque alla fine dell'estate, quando al fulgore di una Natura incantata nelle soleggiate e roventi giornate di luglio e agosto e nelle splendide notti della piena estate, subentrano le prime avvisaglie delle piogge e del fresco autunnale. E con questi segni stagionali c'è la ripresa delle attività e dei ritmi consueti. Ma non lasciamoci incantare dal grande spettacolo dell'illusione e volgiamo invece lo sguardo verso i riferimenti divini ed immutabili che ci guidano e ci sostengono ogni giorno in questo mondo in cui nulla permane.

Il Signore Krishna, sul quale abbiamo già meditato in cappella nel giorno del Janmashtami, che quest'anno è stato celebrato il 28 agosto, è il primo ad accoglierci nella cerimonia di sabato 7 settembre.

***“Dov'è il dharma (rettitudine), là è la vittoria; e dov'è Krishna, là è il dharma.”***

Domenica 15 riprendono le fellowship culturali; tutti i dettagli li troverete all'interno.

La Giornata internazionale per la Pace delle Nazioni Unite (21 settembre) quest'anno cade di sabato. Il nostro Servizio di sabato 21, in armonia con l'invito della Self-Realization Fellowship, sarà perciò dedicato alla Pace nel mondo, e sarà aperto a tutti. Invitiamo quindi tutti coloro che parteciperanno a portare amici e conoscenti.

Alla fine del mese, come sappiamo, ci sono le Cerimonie per gli anniversari del nostro param-paramguru, Lahiri Mahasaya, il 26 e il 30 settembre. Fu il grande Lahiri Mahasaya ad intercedere per tutti noi presso Babaji: *“Angelico guru, poiché avete già aiutato l'umanità facendo risorgere la perduta arte del kriya, non volete accrescere il beneficio che le avete accordato attenuando la severità delle regole per divenire discepoli? Vi prego, permettetemi di impartire il kriya a tutti coloro che si impegnano sinceramente nella ricerca spirituale...”*

Il Comitato di Coordinamento

## Servizi del mese



*“Caro Dio, io so che Tu sei Amore, perché mio padre e mia madre mi amano. Tu sei il mio Padre celeste e la mia Madre celeste. I miei amici mi amano, perché Tu sei presente nei loro cuori. Tu sei il mio migliore Amico. Tu sei il mio divino Maestro. Insegnami ad amarti come Tu ami me”.*

*Paramahansa Yogananda*

7 sabato	18.00 - 19.00 <b>Meditazione libera</b> 19.00 - 20.00 <b>Cerimonia per Sri Krishna</b>
8 domenica	17.00 - 20.00 <b>Servizio di Meditazione con Esercizi di Ricarica in gruppo alle 16.30</b> (possibilità di ingresso anche alle 18.00 e alle 19.00)
11 mercoledì	18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
12 giovedì	17.00 - 20.00 Meditazione libera
14 sabato	16.00 - 17.00 Studio di gruppo Lez. 45: <i>“Come curare il male della gelosia”</i> 17.15 - 18.20 Servizio di Meditazione 18.30 - 19.30 Servizio di Lettura: <i>“La vita: un cosmico film”</i>
18 mercoledì	18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
19 giovedì	17.00 - 20.00 Meditazione libera
21 sabato	16.00 - 17.00 Studio di gruppo Lez. 46: <i>“Come accrescere il vostro magnetismo”</i> 17.15 - 18.20 Servizio di Meditazione 18.30 - 19.30 <b>Servizio per la Pace</b>
22 domenica	7.30 - 13.00 Servizio di Meditazione - apertura alle 7.00 per gli Esercizi di Ricarica individuali (possibilità di ingresso anche alle 8.55 e alle 10.00)
25 mercoledì	18.30 - 20.00 Servizio di Ispirazione e Preghiera
26 giovedì	18.00 - 19.00 Meditazione libera 19.00 - 20.00 <b>Cerimonia per il mahasamadhi di Lahiri Mahasaya</b>
28 sabato	16.00 - 17.00 Studio di gruppo Lez. 47: <i>“Come manifestare il vostro magnetismo segreto”</i> 17.15 - 18.20 Servizio di Meditazione 18.30 - 19.30 Servizio di Lettura: <i>“Trovare Dio nella vita familiare”</i>
30 lunedì	18.00 - 19.00 Meditazione libera 19.00 - 20.00 <b>Cerimonia per la nascita di Lahiri Mahasaya</b>

## Prossimi appuntamenti speciali

	<b>Novembre</b>
Domenica 17	Riunione generale per le Elezioni – riservata agli iscritti
Venerdì 29	Ritiro di due giorni a Vicovaro
	<b>Dicembre</b>
Domenica 8	Meditazione di 4 ore in preparazione del Natale
Domenica 15	Meditazione di Natale
Lunedì 23	Meditazione di 2 ore in sintonia con la celebrazione del Natale alla Casa Madre
Giovedì 26	Festa per lo scambio dei regali
Martedì 31	Meditazione di fine anno

**Appuntamenti speciali di settembre**

**Cerimonia in onore di Bhagavan Krishna  
sabato 7**



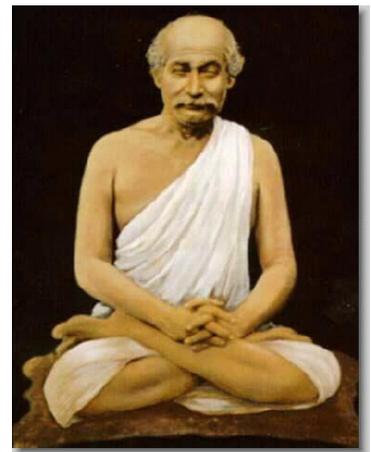
*“A coloro che Mi sono sempre devoti e Mi venerano con amore,  
io dono la saggezza del discernimento  
che permetterà loro di conoscermi completamente”.*

- Bhagavan Krishna

**Anniversario di Lahiri Mahasaya  
mahasamadhi giovedì 26  
nascita lunedì 30**

*“Io sono sempre vicino a coloro che praticano il Kriya Yoga.  
Ti guiderò alla dimora cosmica  
attraverso le tue sempre più profonde percezioni spirituali”.*

- Lahiri Mahasaya



**Le cerimonie inizieranno alle 19.00 e saranno precedute da un'ora di meditazione libera. Ricordiamoci di portare un fiore e un'offerta, simboli della nostra devozione e lealtà, che deporremo ai piedi dell'altare, davanti al ritratto dei Maestri.**

## Giornata internazionale della Pace sabato 21 ore 18.30



*Voi siete membri della razza umana, non dimenticatelo. Dovete amare il mondo così come amate la vostra famiglia e il vostro Paese. Non è un obiettivo facile, ma il compito della Self-Realization Fellowship è quello di aiutarvi a raggiungerlo.”*

- Paramahansa Yogananda

**Il 21 settembre è il giorno scelto dalle Nazioni Unite per celebrare ogni anno la Giornata Internazionale della Pace. La Self-Realization Fellowship aderisce con entusiasmo a questa importante iniziativa, ispirata dal desiderio del suo fondatore, Paramahansa Yogananda, di creare un mondo unito sotto la guida di Dio.**

**Il Gruppo di Meditazione di Roma invita tutti a partecipare al Servizio dedicato ai temi della pace e della fratellanza che si terrà il prossimo 21 settembre.**

**I devoti si incontrano**

### **Fellowship culturale – domenica 15 alle 10.00**

**Ripartono le fellowship culturali organizzate dal nostro Nello! Domenica 15 l'appuntamento sarà all'ingresso di S. Maria in Domnica, la chiesa di fronte alla Navicella, vicino l'entrata di Villa Celimontana. E' in programma anche la visita alla vicina quanto interessantissima chiesa paleo-cristiana di S. Stefano Rotondo.**



Per ulteriori informazioni <http://www.yogananda-roma.org/>

E' accaduto il mese scorso...

## Meditazione in concomitanza con l'iniziazione Kriya a Los Angeles.

L'iniziazione al Kriya yoga a Los Angeles è particolarmente emozionante per la grande presenza di devoti di tutto il mondo. Come si sa è una parte molto importante della Convocazione SRF e quest'anno si è tenuta il 9 agosto. Contemporaneamente in cappella abbiamo avuto una meditazione di due ore, come ormai avviene da alcuni anni, in sintonia con questo avvenimento di grandissimo rilievo.

## Meditazione per il Janmashtami

L'anniversario della nascita del Signore Krishna è celebrato annualmente secondo il calendario lunare induista. La tradizione scritturale racconta che l'amato avatar nacque nell'ottavo giorno della luna calante tra metà agosto e metà settembre. Questo santo giorno è chiamato *Janmashtami*, da *janma*, "nascita" e *ashtami*, "ottavo". Quest'anno la ricorrenza è stata il 28 agosto, e in quel giorno abbiamo avuto una bellissima meditazione di due ore in cappella. Ecco come la Gita ci riporta la visione del Signore avuta da Arjuna:

*"Infinita nelle sue forme, risplendente in ogni direzione dello spazio, onnipotenza che tutto pervade, adorna di innumerevoli vesti, ghirlande e ornamenti celestiali, e munita di armi divine levate in alto, fragrante di ogni incantevole essenza, con bocche e occhi in ogni dove!"*

Dopo la meditazione, alla quale hanno partecipato 40 devoti nonostante il periodo di vacanza, c'è stata una semplice quanto piacevole cena in pizzeria durante la quale abbiamo anche gustato i buonissimi fichi di Vincenzo e Adriana!



## Approfondimento del mese

### Le Lezioni SRF

La maggior parte delle informazioni che seguono è tratta dal sito web SRF  
(traduzione dall'inglese non ufficiale)

Com'è noto la serie completa delle Lezioni (180 circa) è disponibile solo nell'originale inglese e in spagnolo. In italiano attualmente sono disponibili solo tre Lezioni fondamentali che offrono le istruzioni sull'energizzazione (gli Esercizi di Ricarica), sulla concentrazione (la tecnica dell'Hong-So) e su come udire il suono dell'Om (la tecnica dell'Om). Poiché come tutti sanno la SRF non desidera una diffusione di scritti la cui traduzione non sia ufficialmente approvata dalla Casa Madre, oggi chi non conosce a sufficienza né l'inglese né lo spagnolo può accedere al contenuto delle Lezioni attraverso lo Studio di gruppo. Si tratta della lettura di traduzioni non ufficiali, effettuate da devoti autorizzati, che si tiene in molti Centri e Gruppi italiani. Il nostro Gruppo di meditazione dedica a questo servizio un'ora settimanale, riservata ai soli iscritti, il sabato dalle 16.00 alle 17.00.



Le Lezioni furono compilate sotto la direzione di Paramahansa Yogananda, estraendole dai suoi scritti e dalle numerose lezioni e letture che aveva dato nel corso degli anni. In aggiunta alle esaurienti istruzioni sulla meditazione, le Lezioni offrono una guida pratica per ogni aspetto della vita spirituale: come vivere gioiosamente e con successo in mezzo le sfide incessanti e le opportunità in questo mondo di cambiamenti.

Ogni Lezione ha una lunghezza di 6-8 pagine ed è concepita per lo studio di una settimana. L'intero corso di Lezioni dura circa 3 anni e mezzo. Poiché lo Yoga si basa sulla pratica e l'esperienza più che sull'adesione ad un particolare insieme di credenze, i seguaci di qualsiasi religione possono trarre beneficio dagli insegnamenti spirituali e dalle tre tecniche base (Esercizi di Ricarica, Hong-So e Om). Quando praticati regolarmente, questi metodi conducono infallibilmente a livelli più profondi di consapevolezza spirituale.

Le Lezioni sono divise in sei "steps", ciascuno composto da trenta Lezioni; due Lezioni sono inviate per posta dalla Casa Madre ogni quindici giorni. Tutte le tecniche di meditazione di base propedeutiche al Kriya Yoga sono spedite nei primi sei mesi.

Era desiderio di Paramahansa Yogananda che le Lezioni fossero disponibili senza difficoltà a tutti coloro che sinceramente desiderano conoscere Dio. A questo scopo esse sono sempre state offerte ad un prezzo nominale che aiuta a coprire solo le spese di stampa e spedizione. Il modulo di iscrizione alle Lezioni è disponibile nel sito web ufficiale, oltre che nei Gruppi e Centri di meditazione della Self-Realization Fellowship.

**Gli argomenti delle Lezioni comprendono:**

- **Le tecniche scientifiche della meditazione yoga**
- **Come intrecciare la presenza di Dio nella vita quotidiana**
- **Amicizia: l'arte di trovarsi bene con gli altri**
- **Creare l'armonia nella vita matrimoniale e nella famiglia**
- **Come sviluppare l'intuizione creativa**
- **Trovare la vera vocazione, successo equilibrato e prosperità**
- **Metodi yoga di dieta, guarigione, rilassamento e ringiovanimento**
- **Vivere senza stress né paura**
- **Il potere dinamico della volontà: come creare a volontà ciò di cui si ha bisogno**
- **La vita dopo la morte**
- **Karma e reincarnazione**

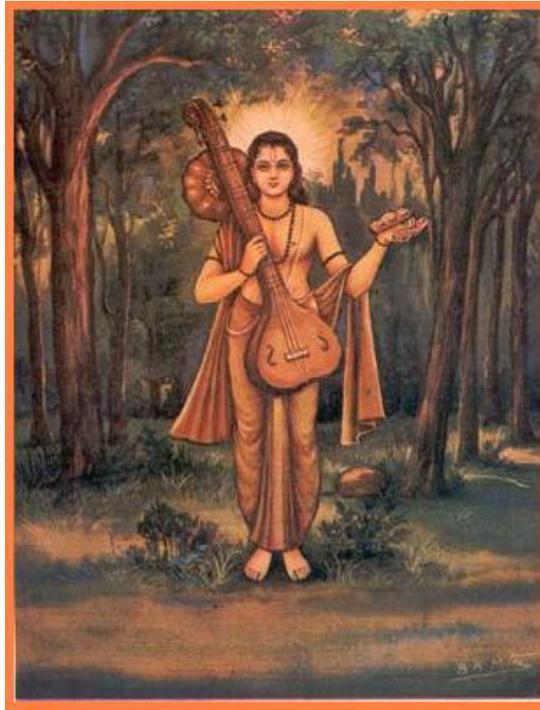
### **La pagina dei giovani del Gruppo**

**Settembre riporta in movimento non solo le attività del Gruppo, ma anche quelle dei Giovani, i quali stanno organizzando un progettino niente male per l'imminente autunno: un pellegrinaggio ad Assisi a fine ottobre (25 e 26) sulle orme del Maestro e di Sri Daya Mata!**



**Con l'occasione di questa gita spirituale nella città di S. Francesco, proveranno ad incontrarsi con altri giovani devoti del Gruppo di Firenze e, se risponderanno all'invito, anche con i giovani austriaci e tedeschi... la macchina organizzativa si è appena messa in moto. Ulteriori aggiornamenti nel prossimo notiziario e sulla bacheca del Gruppo!**

## Il Canto cosmico del mese



Il Canto cosmico che verrà maggiormente eseguito in cappella a settembre sarà *“Nel tempio del silenzio”*. A proposito di questo canto, che il Maestro ha tradotto in inglese dalla versione bengali *“Shanti mondire”*, leggiamo dal libro dei Canti Cosmici la sua esortazione:

*“Venite, cantate con me! E sentite che state cantando alla Sua presenza che vi ascolta, che è in voi, intorno a voi, ovunque”.*

**Nel tempio di pace dove tutto è silenzio  
Io T’incontrerò, io Ti toccherò, io Ti amerò  
Ti attirerò al mio altare di pace.**

**Nel tempio del samadhi, della felicità,  
Io T’incontrerò, io Ti toccherò, io Ti amerò  
Ti attirerò nel mio tempio di gioia.**

## Notizie dai siti web della SRF e YSS

 Per conoscere il programma dei ritiri SRF nel mondo:  
<http://www.yogananda-srf.org/tmp/centers.aspx?id=92#.UN2dhOQsCSx>



Lake Shrine (California)



Hidden Valley (California)



Encinitas (California)



Greenfield (Virginia)



Bermersbach (Germania)

 **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 SRF il modulo d'iscrizione e altri supporti SRF:  
[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:  
<https://members.yogananda-srf.org/Subscription/Account/Register.aspx>

 Chi desidera ricevere via e-mail la Newsletter SRF può mettere il proprio indirizzo e-mail su:  
<http://visitor.r20.constantcontact.com/manage/optin/ea?v=0013yYWxlR3lUfCQonXX6dAfw%3D%3D>

 Per rimanere aggiornati sulle attività della Yogoda Satsanga Society (SRF in India):  
<http://www.ysofindia.org/news.php>

 Per iscriversi alla e-Newsletter della YSS:  
<http://www.ysofindia.org/contents/eNewsletter>



*“Nel giardino dei secoli  
intorno le mie orazioni, invitando coloro  
che dormono a ridestarsi in Te.”*

- 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 [gruppodroma@yogananda-roma.org](mailto:gruppodroma@yogananda-roma.org)*

Sito ufficiale della Self-Realization Fellowship <http://www.yogananda-srf.org/>

Sito ufficiale della Yogoda Satsanga Society <http://www.yssofindia.org/>

Sito ufficiale del Gruppo di Meditazione di Roma della SRF <http://www.yogananda-roma.org/>