

Chi siamo

La Self-Realization Fellowship è un'organizzazione fondata da Paramahansa Yogananda nel 1920. Il nome Self-Realization Fellowship (SRF) significa: unione con Dio attraverso la realizzazione del Sé e amicizia con tutte le anime che cercano la verità. Il Gruppo di Meditazione di Reggio Emilia e Parma della SRF nacque diversi anni fa dall'interesse di alcuni devoti, che avevano conosciuto Paramahansa Yogananda e i suoi insegnamenti attraverso il libro *Autobiografia di uno Yogi*. Il Gruppo nacque inizialmente da incontri spontanei e si organizzò in modo più specifico, seguendo ufficialmente le linee guida della SRF, nel 1974. Come insegna Paramahansa Yogananda: *"Lo scopo principale dei Templi e dei Centri SRF è quello di invitare i devoti a incontrarsi per cercare Dio e per offrire agli aspiranti sinceri la possibilità di conoscerLo per esperienza diretta"*.

Attività del Gruppo

Il Gruppo di Meditazione di Reggio Emilia e Parma tiene regolarmente i seguenti servizi:

- ◆ Pratica in gruppo degli Esercizi di Ricarica - Gli Esercizi di Ricarica sono una serie di esercizi psicofisici che Yogananda sviluppò allo scopo di ricaricare il corpo di energia cosmica; essi fanno parte integrante delle tecniche di base della SRF e si eseguono prima della meditazione. Eseguire gli Esercizi in gruppo contribuisce a praticarli in modo corretto e a creare le condizioni migliori per una profonda meditazione.

- ◆ Servizio d'ispirazione e meditazione - Questo servizio si tiene regolarmente ogni giovedì sera. Offre la possibilità di approfondire gli insegnamenti di Paramahansa Yogananda attraverso letture a tema. Dopo la lettura, il canto devozionale predispone la coscienza ad

interiorizzarsi per la meditazione. La meditazione silenziosa offre poi l'opportunità di eseguire insieme le tecniche di concentrazione e meditazione insegnate da Paramahansa Yogananda. Meditare insieme crea un magnetismo spirituale che aiuta ad elevare la coscienza di ciascuno dei presenti. L'incontro si conclude con il Servizio di Preghiera di Paramahansa Yogananda, per coloro che hanno richiesto preghiere di guarigione e per la pace nel mondo.

- ◆ Cerimonie e servizi speciali - In occasione dell'anniversario della nascita e della morte dei Maestri della SRF si svolgono celebrazioni commemorative di carattere devozionale. Inoltre, in occasione del Natale si dedica una giornata alla meditazione ed alla comunione col Cristo, e il 5 gennaio, in occasione del compleanno di Paramahansa Yogananda, si dedica una giornata alla meditazione e alla comunione col Guru.

Occasionalmente il Gruppo organizza:

- ◆ Ritiri spirituali - Costituiscono un'occasione per ritirarsi dalle distrazioni della vita quotidiana, calmare la mente ed entrare in profondità per sintonizzarsi con la coscienza dell'anima.

- ◆ Incontri sociali - Permettono ai devoti di vivere un momento di amicizia spirituale favorendo la comprensione reciproca: sono occasioni per conoscere gli altri membri del gruppo, rinsaldare le amicizie, condividere gli insegnamenti di Paramahansa Yogananda. Si possono portare amici e famigliari.

Per ulteriori informazioni:

www.yogananda-reggioemilia.org

Zeno Campani 328 0189325

Marco Tognoni 329 7609677

Andrea Ollari 347 3173225



Self-Realization Fellowship

Gruppo di Meditazione
di Reggio Emilia e Parma

Notiziario
Aprile - Giugno 2017



Paramahansa Yogananda

"Rimanete calmi.... Dite addio al mondo delle sensazioni: vista, udito, odorato, gusto e tatto: Immergetevi dentro di voi, dove si manifesta l'anima... Escludete tutte le sensazioni fisiche allontanate tutti i pensieri irrequieti. Concentratevi sul pensiero della pace e della gioia."

Paramahansa Yogananda

Via S. Ambrogio 26, Rivalta (Reggio Emilia)

APRILE

Giovedì 6, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 - 22.15 Servizio di meditazione

Venerdì 14, ore 19.00 – 22.00
Meditazione lunga del Venerdì Santo.

Domenica 16, ore 7.00 – 8.45
Meditazione di Pasqua al levar del sole.

Giovedì 20, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: "*La natura di Dio nella Madre*".
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

Giovedì 27, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: "*Avere la mente in Dio: la chiave della liberazione*".
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

Sabato 29, Karma Yoga
Ore 15.00-17.00 Pulizie della Cappella
Siete tutti invitati a partecipare all'importante servizio di pulizia della nostra cappella.



MAGGIO

Giovedì 4, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 - 22.15 Servizio di meditazione

Mercoledì 10, ore 20.30 - 22.15
Anniversario della nascita di Sri Yukteswar
Portare un fiore e un'offerta

Martedì 16, ore 20.15 – 22.15
Studio delle lezioni n.111 e n. 112 "*Metodi di guarigione scientifici e spirituali*"
Il servizio è riservato agli iscritti.

Giovedì 18, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: "*Il gioco cosmico di vita e morte*".
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

Giovedì 25, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: "*Come raggiungere il successo con il potere della supercoscienza*".
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

Sabato 27, ore 15.00 – 18.00
Servizio di meditazione guidata.



GIUGNO

Giovedì 1, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 - 22.15 Servizio di meditazione

Martedì 6, ore 20.15 – 22.15
Studio delle lezioni n.113 e 114 "*La via che conduce all'Immortalità*".
Il servizio è riservato agli iscritti.

Giovedì 8, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura:
"*Unificare la religione con la pratica dello yoga*".
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

Giovedì 15, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: "*La natura di Dio nel Padre*".
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

Sabato 17, Karma Yoga
Ore 15.00-17.00 Pulizie della Cappella
Siete tutti invitati a partecipare all'importante servizio di pulizia della nostra cappella.

Giovedì 22, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura:
"*L'equilibrio mentale è yoga*".
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

Giovedì 29, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: "*Un patriottismo destinato a durare*".
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

