

## 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](http://www.yogananda-reggioemilia.org)  
Paolo Pomelli 339 1657995  
Marco Tognoni 329 7609677  
Massimo Guerra 353 4425042



## *Self-Realization Fellowship*

Gruppo di Meditazione  
di Reggio Emilia e Parma

### *Notiziario*

*Luglio – Settembre 2025*



*Paramahansa Yogananda con  
Anandamayi Ma*

"Cercherò di far sorridere coloro che piangono, sorridendo io stesso anche quando è difficile."

*Paramahansa Yogananda*

Via S. Ambrogio 26, Rivalta (Reggio Emilia)



## Luglio

**Giovedì 3,**  
ore 20.15, esercizi di ricarica,  
Ore 20.30 - 22-15 servizio di meditazione.

**Giovedì 10,**  
ore 20.15, esercizi di ricarica.  
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura :  
“risvegliate la vostra facoltà di essere felici”.  
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.

**Giovedì 17,**  
ore 20.15, esercizi di ricarica.  
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura:  
“il significato di reincarnazione”.  
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.

**Venerdì 25,**  
Ore 20.30 - 22-15 :  
**Babaji day**  
(si prega di portare un fiore e un'offerta)

**Giovedì 31,**  
ore 20.15, esercizi di ricarica.  
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura:  
“fate la conoscenza di Dio”.  
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.



## Agosto

**Giovedì 28,**  
Ore 20.30 - 22-15 :  
**Janmashtami, celebrazione della  
nascita di Krishna**  
(si prega di portare un fiore e un'offerta).



**Nel mese di Agosto il centro rimarrà  
chiuso per la maggior parte del tempo,  
può essere però che vengano  
organizzate delle meditazioni speciali  
fuori programma. Per info contattare i  
numeri riportati sul retro.**



## Settembre

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

**Giovedì 11,**  
ore 20.15 Esercizi di ricarica  
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura:  
“guarire conoscendo la natura della  
creazione”.  
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

**Giovedì 18,**  
ore 20.15, esercizi di ricarica.  
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura:  
“Gesù cristo e i suoi insegnamenti”.  
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.

**Venerdì 26,**  
ore 20.30 – 22..15 :  
**celebrazione del Mahasamadhi di  
Lahiri Mahasaya**  
(si prega di portare un fiore e un'offerta).

**Maertedì 30,**  
ore 20.15, -22.15 :  
**celebrazione della nascita di Lahiri  
Mahasaya**  
(si prega di portare un fiore e un'offerta).