

## 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:

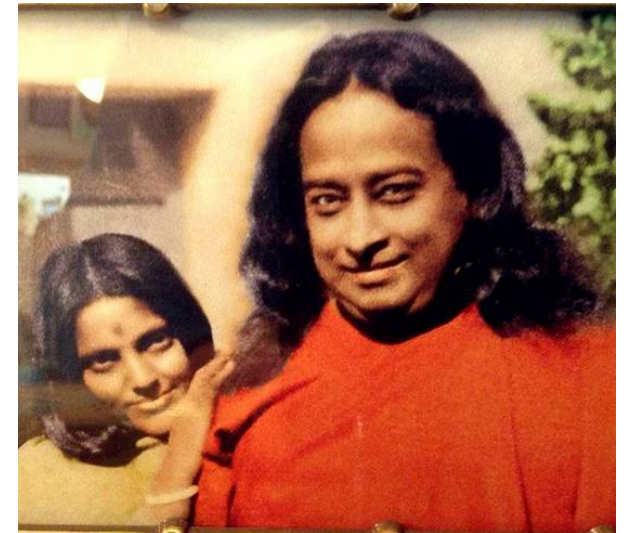
[www.yogananda-reggioemilia.org](http://www.yogananda-reggioemilia.org)  
Zeno Campani 328 0189325  
Marco Tognoni 329 7609677  
Andrea Ollari 347 3173225



## Self-Realization Fellowship

Gruppo di Meditazione  
di Reggio Emilia e Parma

**Notiziario**  
**Aprile – Giugno 2018**



**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)

## APRILE

**Domenica 1**, ore 10.00 – 12.00  
**Meditazione di Pasqua.**

**Giovedì 5**, ore 20.15 Esercizi di ricarica  
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: "Metodi di cura limitati e illimitati".  
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

**Giovedì 12**, ore 20.15 Esercizi di ricarica  
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: "Quattro tipi di uomini".  
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

**Martedì 17**, ore 20.15 – 22.15  
Studio delle lezioni n.119 e 120 "Cristianesimo e induismo – L'arte di vivere".  
Il servizio è riservato agli iscritti.

**Giovedì 19**, ore 20.15 Esercizi di ricarica  
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: "I tre strumenti della coscienza".  
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

**Giovedì 26**, ore 20.15 Esercizi di ricarica  
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: "Comprendere l'irrealtà della materia".  
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione



## MAGGIO

**Giovedì 3**, ore 20.15 Esercizi di ricarica  
ore 20.30 - 22.15 Servizio di meditazione

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

**Giovedì 17**, ore 20.15 Esercizi di ricarica  
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: "Come porsi in armonia con la volontà divina".  
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

**Giovedì 24**, ore 20.15 Esercizi di ricarica  
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: "Risorse interiori di salute e d'energia".  
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

**Giovedì 31**, ore 20.15 Esercizi di ricarica  
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: "Come risolvere le cause della guerra".  
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

**Nel mese di maggio, una domenica, organizzeremo un ritiro spirituale di tutto il giorno presso il convento di Torrechiara (PR). Sarete aggiornati sulla data ed il programma!!!**



## GIUGNO

**Giovedì 7**, ore 20.15 Esercizi di ricarica  
ore 20.30 - 22.15 Servizio di meditazione

**Giovedì 14**, ore 20.15 Esercizi di ricarica  
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: "Yoga per gli occidentali".  
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

**Martedì 19**, ore 20.15 – 22.15  
Studio delle lezioni n.121 e 122 "Le virtù cardinali– I tratti delle personalità".  
Il servizio è riservato agli iscritti.

**Giovedì 21**, ore 20.15 Esercizi di ricarica  
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: "L'arte di vivere scientificamente".  
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

**Giovedì 28**, ore 20.15 Esercizi di ricarica  
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: "Guarire corpo mente e Anima".  
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

**Alla fine del mese di Giugno, organizzeremo un secondo ritiro nella località di Villaminazzo (RE) nel bel mezzo dell'appennino emiliano. Sarete aggiornati sulla data ed il programma!!!**

