

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, e 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
Gennaio-Marzo 2018



"L'arma più distruttiva di cui si avvale l'illusoria maya è non aver voglia di meditare, perché questo atteggiamento ci impedisce di entrare in sintonia con Dio e con il Guru."

Paramahansa Yogananda

Via S. Ambrogio 26, Rivalta (Reggio Emilia)

GENNAIO

Venerdì 5, ore 20.30 - 22.15
Compleanno di Paramahansa Yogananda
Portare un fiore e un'offerta

Giovedì 11, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: *"Ricevete la coscienza Cristica"*
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

Sabato 13, ore 16.30 - 19.30
Meditazione in onore di Paramahansa Yogananda

Giovedì 18, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: *"Trovare Dio nella vita familiare"*
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

Giovedì 25, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: *"La tentazione più allettante"*
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

Mercoledì 31, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.15 – 22.15
Meditazione in onore di Sri Daya Mata



FEBBRAIO

Giovedì 8, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: *"Metodi di crescita spirituale"*
ore 21.15 – 21.55 Servizio di meditazione
ore 21.55 – 22.15 Elezioni annuali

Giovedì 15, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: *"La reincarnazione"*
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

Giovedì 22, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: *"Armonizzare lavoro e meditazione"*
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione



MARZO

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

Mercoledì 7, ore 20.30 - 22.15
Mahasamadhi di Paramahansa Yogananda
Portare un fiore e un'offerta



Venerdì 9, ore 20.30 - 22.15
Mahasamadhi di Sri Yukteswar
Portare un fiore e un'offerta

Giovedì 15, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: *"Perché Dio non impedisce la guerra"*
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

Giovedì 22, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: *"Acquisire la ricchezza della felicità interiore"*
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

Martedì 27, ore 20.15 – 22.15
Studio delle lezioni
Il servizio è riservato agli iscritti.

Giovedì 29, 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