

## 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  
Paolo Pomelli 3391657995  
Andrea Ollari 347 3173225



## Self-Realization Fellowship

Gruppo di Meditazione  
di Reggio Emilia e Parma

### Notiziario

**Gennaio - Marzo 2019**



**Paramahansa Yogananda**

*"Se conoscerete almeno una volta l'amore divino non vorrete perderlo mai più, perché nell'universo intero non esiste niente di simile."*

*Paramahansa Yogananda*

Via S. Ambrogio 26, Rivalta (Reggio Emilia)

## GENNAIO

**Sabato 5, ore 16.30 - 18.30 :**  
**compleanno di Paramahansa**  
**Yogananda.**

**Giovedì 10 :** ore 20.15, esercizi di ricarica.  
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura :  
“Costruire l’unità mondiale”.  
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.

**Sabato 12, ore 16.30 - 19.30 :**  
**meditazione lunga in onore del Guru.**

**Giovedì 17,** ore 20.15, esercizi di ricarica.  
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura: “Vedere  
in Dio il solo Fattore”.  
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.

**Giovedì 24,** ore 20.15, esercizi di ricarica.  
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura : “Il  
matrimonio spirituale”.  
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.

**Giovedì 31,** ore 20.15, esercizi di ricarica.  
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura:  
“Quattro modi fondamentali per realizzare  
Dio”.  
Serata di commemorazione di Sri Data Mata.  
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.



## FEBBRAIO

**Sabato 2,** ore 16.30 - 19.30 : meditazione  
lunga.

**Giovedì 7,** ore 20.15, esercizi di ricarica.  
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura :  
“L’unicità della religione”.  
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.  
**Al termine verranno tenute le elezioni  
per le cariche del gruppo.**

**Giovedì 14,** ore 20.15, esercizi di ricarica.  
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura :  
“Eliminare dalla radio mentale i disturbi  
della paura”.  
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.

**Giovedì 21,** ore 20.15, esercizi di ricarica.  
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura : “Le  
madri ,manifestazioni dell’amore di Dio”.  
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.

**Martedì 26,** ore 20.30 : traduzione delle  
lezioni .  
Lezione 123: “Come sviluppare la personalità”  
Lezione 124 : “Le illusioni cosmiche”

**Giovedì 29,** ore 20.15, esercizi di ricarica.  
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura: “La  
natura onirica della vita”.  
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.



## MARZO

**Sabato 2,** ore 09.30 - 12.30 : meditazione  
lunga.

**Giovedì 7, ore 20.30 : mahasamadhi di**  
**Paramahansa Yogananda.**

**Sabato 9, ore 16.30 - 18.30 :**  
**mahasamadhi di Swami Sri Yuktesvar.**

**Giovedì 14,** ore 20.15 , esercizi di ricarica.  
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura :  
“Accrescere lo spirito di iniziativa”.  
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.

**Giovedì 21,** ore 20.15, esercizi di ricarica.  
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura : “la vita  
equilibrata”.  
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.

**Martedì 26,** ore 20.30 : traduzione delle  
lezioni.  
Lezione 125 : “La vita dopo la morte”.  
Lezione 126 : “Svelare il mistero della vita”.

**Giovedì 28,** ore 20.15, esercizi di ricarica.  
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura:  
“L’energia vitale il potere che risana”.  
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.

