

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
Marco Tognoni 329 7609677
Paolo Pomelli 339 1657995
Andrea Ollari 347 3173225



Self-Realization Fellowship

Gruppo di Meditazione
di Reggio Emilia e Parma

Notiziario

Ottobre - Dicembre 2019



Paramhansa Yogananda

"Grazie alla scienza dello Yoga, l'anima raggiunge un'assoluta padronanza sul corpo e sulla mente, e si serve di questi strumenti per conseguire la realizzazione del Sé, ossia la consapevolezza della propria natura trascendente e immortale, una cosa sola con lo Spirito."

Paramahansa Yogananda

Via S. Ambrogio 26, Rivalta (Reggio Emilia)

OTTOBRE

Giovedì 3, ore 20.15, esercizi di ricarica.
Ore 20.30 - 22.15, servizio di meditazione.

Sabato 5, ore 15.40 - 18.40 :
servizio di meditazione lunga con canti.*

Giovedì 10, ore 20.15, esercizi di ricarica.
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura :
“Il potere di illuminare il vostro cammino”
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.

Martedì 15, ore 20.30 : lettura lezioni SRF.
lezione n. 131, “La legge della reincarnazione”

Giovedì 17, ore 20.15, esercizi di ricarica.
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura :
“I tre tipi di paradiso”
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.

Giovedì 24, ore 20.15, esercizi di ricarica.
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura :
“Leggi essenziali per la salute”.
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 gli occidentali attivi possono realizzare Dio”.
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.

NOVEMBRE

Sabato 2, ore 15.40 - 18.40 :
servizio di meditazione lunga con canti.*

Giovedì 7, ore 20.15, esercizi di ricarica.
Ore 20.30 - 22.15, servizio di meditazione.

Martedì 12, ore 20.30 : lettura lezioni SRF.
lezione n. 132, “Le leggi della reincarnazione”

Giovedì 14 ore 20.15, esercizi di ricarica.
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura :
“La necessità della religione”.
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.

Giovedì 21 ore 20.15, esercizi di ricarica.
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura :
“Il modo per essere felici a volontà”.
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.

Giovedì 28 ore 20.15, esercizi di ricarica.
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura : “
“La coscienza cosmica dei santi”.
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.

DICEMBRE

Giovedì 5, ore 20.15, esercizi di ricarica.
Ore 20.30 - 22.15, servizio di meditazione.

Sabato 7, ore 15.40 - 18.40 :
servizio di meditazione lunga con canti.*

Giovedì 12, ore 20.15, esercizi di ricarica.
Ore 20.30 – 21.15, lettura tratta da “lo Yoga di Gesù”
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.

Giovedì 19, ore 20.15, esercizi di ricarica.
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura :
“Celebrare il natale nel silenzio dell’anima”.
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.

Domenica 22 , dalle ore 10.00 alle ore 18.00 : **Meditazione lunga di Natale.**
Ore 10.00 – 14.00 : servizio di meditazione prima parte.
Ore 14.20 – 18.00 : servizio di meditazione seconda parte.

Venerdì 27, ore 20.15, esercizi di ricarica.
Ore 20.30 – 21.15, servizio di lettura :
“Riconquistate la vostra eredità divina ”.
Ore 21.15 – 22.15, servizio di meditazione.

* **La meditazione lunga con canti, del primo sabato del mese**, seguirà il seguente programma : Ore 15.40 - 16.00 : letture e canti. Ore 16.00- 16.40 : primo servizio di meditazione. Ore 16.40 - 17.00 : letture e canti. Ore 17.00- 17.40 : secondo servizio di meditazione. Ore 17.40 - 18.00 : letture e canti. Ore 18.00- 18.40 : terzo servizio di meditazione.
Vi preghiamo di entrare e uscire solamente durante i canti.

