

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

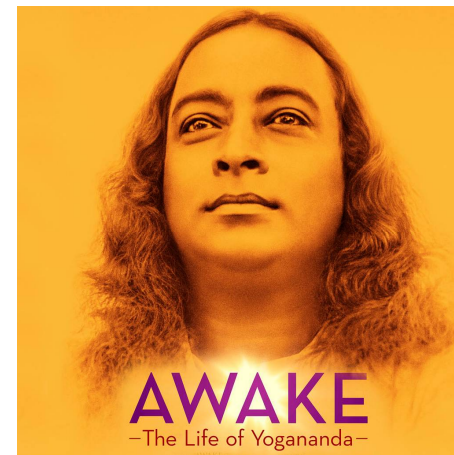


Self-Realization Fellowship

Gruppo di Meditazione
di Reggio Emilia e Parma

Notiziario

Luglio - Settembre 2017



Paramahansa Yogananda

"Non lamentarti se quando mediti non vedi luci o immagini. Immergiti profondamente nella percezione della beatitudine, e troverai la reale presenza di Dio. Non cercare una parte ma il tutto."

Paramahansa Yogananda

Via S. Ambrogio 26, Rivalta (Reggio Emilia)

LUGLIO

Giovedì 6, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 - 22.15 Servizio di meditazione

Domenica 9, ore 17,00 – 19.00 Servizio di meditazione per il **Gurupurnima in Cappella.**

Al termine ci trasferiremo in un ristorante/pizzeria per trascorrere la serata in Divina Amicizia. Il luogo sarà comunicato al più presto.

Giovedì 13, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: "*La scienza del Kriya Yoga*".
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

Giovedì 20, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: "*Da dove viene la felicità*".
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

Martedì 25, ore 20.30 – 22.15
Babajì day. Cerimonia in onore di Mahavatar Babaji. Portare un fiore e un'offerta.



AGOSTO

CHIUSURA ESTIVA



Al rientro.....

Sabato 26, Karma Yoga
Ore 15.00-17.00 Pulizie della Cappella e preparazione per il **Janmashtami**



Siamo tutti invitati a partecipare all'importante servizio di pulizia della cappella..

Giovedì 31, ore 20.30 – 22.15
Janmashtami: cerimonia in onore di Sri Krishna. Portare un fiore e un'offerta.



SETTEMBRE

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: "*Le leggi della verità e dell'Amore*".
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

Giovedì 21, ore 20.15 Esercizi di ricarica
ore 20.30 – 21.15 Servizio di lettura: "*Che cos'è l'Anima*".
ore 21.15 – 22.15 Servizio di meditazione

Martedì 26, ore 20.30 – 22.15 **Cerimonia per il Mahasamadhi di Lahiri Mahasaya.**
Portare un fiore e un'offerta.

Sabato 30, ore 20.30 – 22.15
Cerimonia per la Nascita di Lahiri Mahasaya.
Portare un fiore e un'offerta.

