

**Cerimonie** - Si svolgono per celebrare gli anniversari della nascita e del *mahasamadhi* dei Guru della Self-Realization Fellowship. In occasione delle Cerimonie portare un fiore, come simbolo di devozione, ed un'offerta come simbolo di fedeltà e lealtà ai Guru ed alla loro opera.

**Meditazioni lunghe** - Durante la lunga meditazione i devoti scoprono spesso di poter compiere uno sforzo spirituale maggiore, che li aiuta a raggiungere una calma più profonda ed a sperimentare la presenza di Dio più tangibilmente. La meditazione ha la durata di 3 ore. Si ricorda che dopo il primo periodo di meditazione è possibile alzarsi ed uscire silenziosamente durante i canti.

**Incontri sociali** - Gli incontri sociali sono un'opportunità per i devoti di incontrarsi e conoscersi meglio. In queste occasioni è possibile gustare alcuni piatti vegetariani. Chi lo desidera, può contribuire portando cibi vegetariani o bibite analcoliche, consultando i membri del consiglio direttivo. Dare la propria adesione iscrivendosi nella bacheca oppure telefonando al 3404038028 – 3478433156.

**Richiesta di preghiere di guarigione** - Vi ricordiamo che sul sito Internet della SRF è attivo un servizio per la richiesta di preghiere di guarigione: basta connettersi all'indirizzo Web, aprire la pagina denominata "Prayer Request", inserire i nomi delle persone per le quali si desiderano le preghiere, quindi cliccare su "Send Prayer Request". I nomi raggiungono la Casa Madre, dove vengono inseriti nella lista delle richieste di preghiere.

#### **Attività del gruppo:**

Letture Lezioni SRF 1° e 3° Sabato del mese. Ore 15 solo per studenti SRF, forniti di Tesserino di Studente SRF.

Lezioni di armonium 1° e 3° Domenica del mese dopo il servizio domenicale.

Prove gruppo kirtan 2° Domenica del mese. Solo per i suonatori interessati. Si può assistere e cantare.

Conduzione esercizi di ricarica 4° Domenica del mese dopo il servizio domenicale.

Prove canti natalizi tutte le domeniche dopo il servizio.

Gruppo di Meditazione di Firenze della SRF

Via dei Pandolfini 18 – 50122 Firenze

tel. - 3404038028 - 3478433156

[www.yogananda-firenze.org/](http://www.yogananda-firenze.org/)

Indirizzo del sito ufficiale della SRF

<http://www.yogananda-srf.org/>

## *Gruppo di Meditazione di Firenze della Self-Realization Fellowship*

**NOTIZIARIO  
NOVEMBRE - DICEMBRE 2018**



Il Cristo nasce nella culla della tenerezza. Più grande del potere distruttivo dell'odio è la forza compassionevole dell'amore. Qualunque cosa tu dica o faccia agli altri, esprimi con amore. Non ferire nessuno, ama tutti; contempla il Cristo in tutti. Pensa a ogni cosa come parte di un tutto universale.

Paramahansa Yogananda

*Il Gruppo di Meditazione di Firenze della Self-Realization Fellowship si riunisce regolarmente in Firenze, via dei Pandolfini 18, secondo il calendario indicato nel presente notiziario. Tutti possono partecipare liberamente alle varie attività in programma.*

**NOVEMBRE**

<b>Sabato 3</b>	<b>15:00-16:00</b> <b>16:30-19:30</b>	Lettura Lezioni SRF vol. 1 n.12**** Meditazione di tre ore*
<b>Domenica 4</b>	<b>10:00-11:35</b>	Servizio di Lettura e Meditazione Vol. n.41 “Come vincere la paura”
<b>Mercoledì 7</b>	<b>18:30-19:30</b>	Servizio di Ispirazione e Meditazione
<b>Sabato 10</b>	<b>16:30-19:30</b>	Meditazione di tre ore*
<b>Domenica 11</b>	<b>10:00-11:35</b>	Servizio di Lettura e Meditazione Vol.1 n.42 “Il vostro vero sé è l'anima immortale” Riunione generale e incontro sociale
<b>Mercoledì 14</b>	<b>18:30-19:30</b>	Servizio di Ispirazione e Meditazione
<b>Sabato 17</b>	<b>15:00-16:00</b> <b>16:30-19:30</b>	Lettura Lezioni SRF vol. 1 n. 13**** Meditazione di tre ore*
<b>Domenica 18</b>	<b>10:00-11:35</b>	Servizio di Lettura e Meditazione Vol.1 n.43 “L'arte del canto devozionale”
<b>Mercoledì 21</b>	<b>18:30-19:30</b>	Servizio di Ispirazione e Meditazione
<b>Sabato 24</b>	<b>16:30-19:30</b>	Meditazione di tre ore*
<b>Domenica 25</b>	<b>10:00-11:35</b>	Servizio di Lettura e Meditazione Vol.1 n.44 “Modo per vincere la nervosità” Esercizi di ricarica con conduttore*****
<b>Mercoledì 28</b>	<b>18:30-19:30</b>	Servizio di Ispirazione e Meditazione

\* Durante la meditazione lunga si può uscire durante i canti, circa alle ore 17:30, 18:30.

\*\*Per le cerimonie di anniversario dei Guru SRF portare un fiore e un'offerta.

\*\*\*Iscriversi nella bacheca oppure telefonare entro il mercoledì precedente all'incontro.

\*\*\*\*Aperta solo agli studenti SRF.

\*\*\*\*\*Solo per chi desidera suonare in cappellina durante le meditazioni.

\*\*\*\*\*Dimostrazione esercizi di ricarica con conduttore autorizzato.

\*\*\*\*\*Solo per i suonatori kirtan interessati. Gli altri possono assistere e cantare.

\*\*\*\*\*Per informazioni telefonare o scrivere alla segreteria:

[segreteria.srf.firenze@gmail.com](mailto:segreteria.srf.firenze@gmail.com) tel. 3404038028 - 3478433156

**DICEMBRE**

<b>Sabato 1</b>	<b>15:00-16:00</b> <b>16:30-19:30</b>	Lettura Lezioni SRF vol.1 n.14**** Meditazione di tre ore*
<b>Domenica 2</b>	<b>10:00-11:35</b>	Servizio di Lettura e Meditazione Vol.1 n.45 “Praticare lo Yoga negli affari del mondo”
<b>Mercoledì 5</b>	<b>16:30-19:30</b>	Servizio di Ispirazione e Meditazione
<b>Sabato 8</b>	<b>16:30-19:30</b>	Meditazione di tre ore*
<b>Domenica 9</b>	<b>10:00-11:35</b>	Servizio di Lettura e Meditazione Vol.1 n.46 “Rendere grazie per le benedizioni della vita”
<b>Mercoledì 12</b>	<b>18:30-19:30</b>	Servizio di Ispirazione e Meditazione
<b>Sabato 15</b>	<b>15:00-16:00</b> <b>16:30-19:30</b>	Lettura Lezioni SRF vol.1 n.15**** Meditazione di tre ore*
<b>Domenica 16</b>	<b>10:00-11:35</b>	Servizio di Lettura e Meditazione Vol.1 n.47 “Liberarsi dalla schiavitù delle abitudini”
<b>Mercoledì 19</b>	<b>18:30-19:30</b>	Servizio di Ispirazione e Meditazione
<b>Sabato 22</b>	<b>16:30 -18:30</b>	Meditazione di due ore. Preparazione cappellina per Meditazione di Natale
<b>Domenica 23</b>	<b>10:00-18:00</b>	Meditazione di Natale***** Lettura Vol.1 n.51 “Celebrare il Natale nel silenzio dell'anima”
<b>Mercoledì 26</b>	<b>18:30-19:30</b>	Servizio di Ispirazione e Meditazione
<b>Sabato 29</b>	<b>18:30-19:30</b>	Meditazione di tre ore*
<b>Domenica 30</b>	<b>10:00-11:35</b>	Servizio di Lettura e Meditazione Vol.1 n.48 “L'universalità della religione” Esercizi di ricarica con conduttore*****

Avviso: per i mesi di Novembre e Dicembre si sospendono temporaneamente le prove kirtan e le lezioni d'armonium per lasciare spazio alle prove per i canti natalizi.