

**Gruppo di Meditazione
di Firenze della
Self-Realization Fellowship
Notiziario Gennaio - Febbraio 2026**



“All'inizio dell'anno tutte le porte chiuse dei miei limiti si spalancheranno e io le varcherò per raggiungere distese più vaste in cui i sogni più belli della mia vita si realizzeranno”.

Paramahansa Yogananda

Il Gruppo di Meditazione di Firenze della Self-Realization Fellowship si riunisce regolarmente nella nuova sede in Via Lisbona 4/A Pontassieve. Per chi vuole usufruire di un mezzo pubblico, può arrivare a Pontassieve col treno (da Firenze per Borgo San Lorenzo Via Pontassieve, oppure per Arezzo con fermata a Pontassieve). Dalla stazione scendere nel sottopassaggio e circa 15 minuti a piedi. Secondo il calendario indicato nel presente notiziario, tutti possono partecipare liberamente alle varie attività in programma.

Gli incontri del mese saranno:

Domenica 04/01/2026 10:00 - 11:30 - Cerimonia per la nascita di Paramahansa Yogananda. **

Lunedì 05/01/2026 17:00 - 20:00 - Meditazione di tre ore in onore della nascita di Paramahansa Yogananda. Alla fine della meditazione ci sarà la tradizionale festa di compleanno per il Guru con la torta. **

Domenica 11/01/2026 10:00 - 11:30 - Servizio di meditazione e lettura Vol.1 n. 32 "La creazione e l'uomo".

Domenica 18/01/2026 10:00 - 11:30 - Servizio di meditazione e lettura Vol.1 n. 33 "Yoga: la divina scienza". Dopo la meditazione ci sarà una riunione generale e un incontro sociale. ***

Domenica 25/01/2026 10:00 - 11:30 - Servizio di meditazione e lettura Vol.1 n. 34 "Fa della tua mente un tempio di Dio".

Domenica 01/02/2026 10:00 - 11:30 - Servizio di meditazione e lettura Vol.1 n. 35 "Egoismo divino: servire se stesso in tutti". Dopo la meditazione si svolgeranno le elezioni annuali per l'elezione del nuovo Comitato di Coordinamento e dei lettori. ****

Domenica 08/02/2026 10:00 - 11:30 - Servizio di meditazione e lettura Vol.1 n. 36 "Karma: la legge della cosmica giustizia".

Sabato 14/02/2026 17:00 - 20:00 – Meditazione di tre ore. *

Domenica 15/02/2026 10:00 - 11:30 - Servizio di meditazione e lettura Vol.1 n. 37 "Il più alto concetto che l'uomo può avere di Dio".

Domenica 22/02/2026 10:00 - 11:30 - Servizio di meditazione e lettura Vol.1 n. 38 "Realizzare Dio nella vita quotidiana".

20 minuti prima di ogni incontro vengono svolti regolarmente gli esercizi di ricarica.

Attività del gruppo: Meditazioni di gruppo, incontri sociali, Kirtan.

Note:

* Tre ore intervallate da una lettura iniziale e da canti ogni ora, si può entrare durante i canti delle prime due ore.

** Tutti gli anniversari per la nascita e mahasamadhi vengono celebrati la domenica più vicina. Nascita del Guru è il 5 di Gennaio. Come da tradizione si fa il rito della torta di compleanno per il Guru.

*** 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 comitato di coordinamento. Dare la propria adesione telefonando al 3336048371.

**** Ogni anno vengono effettuate le elezioni per il rinnovo del Comitato di Coordinamento e dei lettori, secondo le linee guida della Self-Realization Fellowship. Che verranno pubblicate alcune settimane prima.

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.

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 e 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 e 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 comitato di coordinamento. Dare la propria adesione telefonando al 3336048371.

Indirizzi utili per contattarci:

Gruppo di Meditazione di Firenze della SRF

Via Lisbona 4/A Pontassieve (FI)

tel. 3478433156

www.yogananda-firenze.org segreteria.srf.firenze@gmail.com

www.yogananda-srf.org