

**Gruppo di Meditazione
di Firenze della
Self-Realization Fellowship
Notiziario Giugno Luglio 2026**



“Medita sul progressivo espandersi del suono cosmico. Esso ha attraversato gli universi fisici giungendo fino alle sottili, luminose venature dei raggi che mantengono tutta la materia in manifestazione”.

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:

- Giovedì 04/06/2026** 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione****
- Domenica 07/06/2026** 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e Meditazione individuale (facoltativi)
10:15 - 11:15 Servizio di lettura, Vol. 2 n.23 "Unificare la religione con la pratica dello Yoga".
Dopo la meditazione: Corso gratuito di Harmonium.*
- Giovedì 11/06/2026** 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione****
- Domenica 14/06/2026** 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e Meditazione individuale (facoltativi)
10:15 - 11:15 Servizio di lettura, Vol. 2 n.24 "La natura di Dio nel padre".
- Giovedì 18/06/2026** 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione****
- Domenica 21/06/2026** 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e Meditazione individuale (facoltativi)
10:15 - 11:15 Servizio di lettura, Vol.2 n.25 "Serenità è Yoga".
11:30 - 12:30 Programma da definire.
- Giovedì 25/06/2026** 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione****
- Sabato 27/06/2026** 16:45 - 17:00 Esercizi di ricarica.
17:00 - 20:00 Meditazione di tre ore***
- Domenica 28/06/2026** 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e Meditazione individuale (facoltativi)
10:15 - 11:15 Servizio di lettura, Vol.2 n.26 "Un patriottismo destinato a durare".
Dopo la meditazione: Corso gratuito di Harmonium.*
- Giovedì 02/07/2026** 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione****
- Domenica 05/07/2026** 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e Meditazione individuale (facoltativi)
10:15 - 11:15 Servizio di lettura, Vol.2 n.27 "La scienza del Kriya Yoga".
- Giovedì 09/07/2026** 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione****
- Domenica 12/07/2026** 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e Meditazione individuale (facoltativi)
10:15 - 11:15 Servizio di lettura, Vol.2 n.28 "Da dove viene la felicità".
Dopo la meditazione: Corso gratuito di Harmonium.
- Giovedì 16/07/2026** 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione****
- Domenica 19/07/2026** 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e Meditazione individuale (facoltativi)
10:15 - 11:15 Servizio di lettura, Vol.2 n.29 "Le leggi della verità e dell'amore".
- Giovedì 23/07/2026** 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione****
- Sabato 25/07/2026** Babaji Day** Programma da definire.

Chiusura della cappellina da Domenica 26 Luglio e per tutto Agosto. Si riaprirà la prima domenica di Settembre 06/09/2026 festeggiando il Janmashtami.

Note:

Il servizio di lettura della domenica, comprende un canto e una meditazione di circa 5 - 10 minuti all'inizio, poi la lettura seguita da una meditazione di circa 15 minuti e un canto alla fine della meditazione. Per chi vuole fare una meditazione più lunga, può arrivare alle 09:00 e partecipare agli esercizi di ricarica e alla meditazione individuale di circa 45 minuti.

* Corso gratuito di Harmonium di un'ora. Chi è interessato può partecipare liberamente.

** Cerimonia per il Babaji Day. Non si conosce la data della nascita di Babaji per cui si festeggia il 25 Luglio, data in cui Mahavatar Babaji apparve a Paramahansa Yogananda prima che partisse per l'America.

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

**** Servizio di Ispirazione: Una lettura ispirazionale iniziale e poi un canto seguito da una meditazione di circa 45 minuti con canto di chiusura, prima della chiusura del servizio verrà eseguito un servizio di preghiera. Gli esercizi di ricarica prima della meditazione sono facoltativi.

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 e a sperimentare la presenza di Dio più tangibilmente. 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 il responsabile degli incontri sociali, Saro Cunsolo, tel. 3381735076 o un membro del comitato di coordinamento.

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