

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



**10 maggio – Commemorazione della
nascita di Sri Yukteswar**

“In risposta alle invocazioni della mia anima, dopo anni di attesa ti ho trovato. I nostri cuori vibrarono di un palpito onnipresente. Amato Guru, ci siamo incontrati in questa vita, perché ci eravamo incontrati prima”.

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 03/05/2026 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e Meditazione individuale.
10:15 - 11:15 Servizio di lettura, Vol. 2 n.18 "Il soggiorno nella libertà :
l'universo astrale". Dopo la meditazione per chi è interessato ci sarà: Corso gratuito di
Harmonium.*

Giovedì 07/05/2026 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione****

Domenica 10/05/2026 09:45 - 10:00 Esercizi di ricarica.
10:00 - 11:00 Cerimonia per la nascita di Sri Yukteswar.**
11:00 - 12:00 Meditazione libera.

Giovedì 14/05/2026 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione****

Domenica 17/05/2026 10:00 Accoglienza
10:30 - 11:30 Servizio di lettura, Vol.2 n.20 "Avere la mente in Dio: la
chiave della liberazione".
11:30 - 12:30 Meditazione e Kirtan.
12:30 Pranzo vegetariano.

Festeggiamo la nuova cappellina, per l'occasione saranno invitati altri Gruppi e Circoli della
Toscana e anche di altre regioni limitrofe.*****

Giovedì 21/05/2026 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione****

Sabato 23/05/2026 16:45 - 17:00 Esercizi di ricarica.
17:00 - 20:00 Meditazione di tre ore***

Domenica 24/05/2026 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e Meditazione individuale.
10:15 - 11:15 Servizio di lettura, Vol.2 n.21 "Il gioco cosmico di vita e
morte". Dopo la meditazione per chi è interessato ci sarà: Corso gratuito di Harmonium.*

Giovedì 28/05/2026 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione****

Domenica 31/05/2026 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e meditazione individuale.
10:15 - 11:15 Servizio di lettura, Vol.2 n.22 "Il successo tramite il potere
superconscio".

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 la nascita di Sri Yukteswar, ricordarsi di portare un fiore e una offerta. Visto che le cerimonie per gli anniversari dei Guru della SRF sono dei momenti di profonda devozione e spiritualità viene consigliato il silenzio. Dopo la cerimonia ci sarà una meditazione libera di un'ora, chi vuole può uscire quando vuole, facendo attenzione di non disturbare gli altri devoti che meditano.

*** 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.

***** Incontro sociale con altri gruppi e circoli che verranno invitati per l'occasione. Ricordarsi di contattare Saro Cunsolo tel. 3381735076 entro il giovedì precedente l'incontro sociale.

Richiesta di preghiera di guarigione - Vi ricordiamo che sul sito Internet della SRF è attivo un servizio per la richiesta di preghiera 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 preghiera.

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