

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



“O loto d'amore, mentre mi struggevo pensando ai tuoi occhi che sanno dissolvere l'illusione, il tuo Spirito invisibile prese forma dinanzi a me, attratto dalla forza irresistibile della mia devozione. La tua figura, intessuta di raggi azzurri come il cielo, sembrava camminare con passi celestiali lungo le rive della mia mente, imprimendovi le impronte eterne della realizzazione del Sè”.

*(dai Sussurri dall'Eternità)
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 06/09/2026** 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e Meditazione individuale (facoltativi)
10:15 - 11:15 Janmashtami (commemorazione della nascita di Sri Krishna)**
- Giovedì 10/09/2026** 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione*****
- Domenica 13/09/2026** 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e Meditazione individuale (facoltativi)
10:15 - 11:15 Servizio di lettura, Vol. 2 n.37 "La vita: un cosmico film".
Dopo la meditazione: Corso gratuito di Harmonium.*
- Giovedì 17/09/2026** 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione*****
- Domenica 20/09/2026** 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e Meditazione individuale (facoltativi)
10:15 - 11:15 Servizio di lettura, Vol. 2 n.38 "Accelerare l'evoluzione umana". Dopo la meditazione: Corso gratuito di Yoga.*
- Giovedì 24/09/2026** 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione*****
- Domenica 27/09/2026** 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e Meditazione individuale (facoltativi)
10:15 - 11:15 Cerimonia per il Mahasamadhi di Lahiri Mahasaya.***
Dopo la meditazione riunione di gruppo e incontro sociale.#
Odg: Organizzazione per la visita dei monaci a Ottobre.
Varie ed eventuali.
- Mercoledì 30/09/2026** 18:15 - 18:30 Esercizi di ricarica
18:30 - 19:30 Cerimonia per la nascita di Lahiri Mahasaya***
19:30 - 20:30 Meditazione individuale libera (facoltativa).
- Domenica 04/10/2026** 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e Meditazione individuale (facoltativi)
10:15 - 11:15 Servizio di lettura, Vol.2 n.40 "La tentazione più allettante".
Dopo la meditazione: Corso gratuito di Harmonium.*
- Giovedì 08/10/2026** Cappellina chiusa per il tour dei monaci SRF a Silvi Marina, sia
Giovedì che Domenica 11..##
- Domenica 11/10/2026** Cappellina chiusa .##
- Giovedì 15/10/2026** 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione*****
- Visita dei monaci SRF a Firenze per l'inaugurazione della nuova cappella.**
- Sabato 17/10/2026** 17:00 - 19:30 Inaugurazione della nuova sede con proiezione delle foto.###
19:30 Cena sociale. #
- Domenica 18/10/2026** 10:00 Gita del gruppo con i monaci a Firenze (previsto un pranzo
leggero).#
16:30 - 19:30 Meditazione lunga tenuta dai monaci con Kirtan ###
- Giovedì 22/10/2026** 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione*****

Domenica 25/10/2026 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e Meditazione individuale (facoltativi)
10:15 - 11:15 Servizio di lettura, Vol.2 n.43 "Coltivare il desiderio di Dio".
Dopo la meditazione: Corso gratuito di Yoga.*

Giovedì 29/10/2026 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione****

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.

* Sia al corso gratuito di Harmonium che quello di Yoga, chi è interessato può partecipare liberamente. Il corso è di un'ora.

** Il giorno della nascita di Krishna si celebra secondo il calendario lunare indiano e cade nell'ottavo giorno della luna calante, fra la metà di agosto e la metà di settembre. Quest'anno cade il 3 di settembre, visto che l'apertura della cappellina dopo la chiusura estiva è domenica 6 settembre abbiamo spostato il Janmashtami a quella data.

*** A settembre ricorrono gli anniversari del Mahasamadhi e la nascita di Lahiri Mahasaya rispettivamente il 26 e il 30 di settembre. Visto che abbiamo la domenica vicina, la cerimonia del Mahasamadhi viene spostata al 27 e la nascita invece rimane il 30.

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

Dare la propria adesione telefonando al responsabile degli incontri sociali, Saro Cunsolo, tel. 3381735076 o un membro del comitato di coordinamento entro il giovedì precedente l'incontro.

Dal 08/10/2026 al 11/10/2026 Tour dei monaci della Self-Realization Fellowship a Silvi Marina (TE). Per vedere il programma e per altre informazioni consultate il sito:
www.yogananda-srf-italia.com

Dal 16 al 19, i Monaci della SRF saranno a Firenze. Sono previsti diversi incontri. Ci sarà l'inaugurazione della nuova Cappellina sabato 17 e domenica 18 una meditazione lunga. Il programma più dettagliato sarà comunicato nel mese di settembre.

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-fiorenze.org segreteria.srf.firenze@gmail.com

www.yogananda-srf.org