Gruppo di Meditazione di Firenze della Self-Realization Fellowship Notiziario Novembre Dicembre 2026



"Che io sia cristiano, ebreo, induista, buddhista, o musulmano, non importa quale sia la mia religione, la mia razza o la mia nazionalità, purché io riesca a trovare la via per giungere fino a Te! Non lasciarmi vagare per i tortuosi sentieri delle formalità religiose. Signore, poni i miei piedi sull'unica strada regale: la realizzazione del Sé, la via che conduce direttamente a Te".

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 01/11/2026 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e Meditazione individuale. (facoltativi)
10:15 - 11:15 Servizio di lettura, Vol.2 n.44 “Bilancia la vita con la meditazione”.

1

Giovedì 05/11/2026 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione.**

Domenica 08/11/2026 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e Meditazione individuale (facoltativi)
10:15 - 11:15 Servizio di lettura, Vol. 2 n.45 ”Perchè Dio non impedisce le guerre”. Dopo la meditazione incontro sociale dedicato a Diwali, festa della luce****

Giovedì 12/11/2026 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione.**

Sabato 14/11/2026 17:00 - 20:00 Meditazione di tre ore. ***

Domenica 15/11/2026 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e Meditazione individuale (facoltativi)
10:15 - 11:15 Servizio di lettura, Vol.2 n.46 “Acquistare la ricchezza della felicità interiore”.
Dopo la meditazione: Corso gratuito di Yoga.*

Giovedì 19/11/2026 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione.**

Domenica 22/11/2026 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e Meditazione individuale (facoltativi)
10:15 - 11:15 Servizio di lettura, Vol.2 n.47 “Metodi di cura limitati o illimitati”.
Dopo la meditazione: Corso gratuito di Harmonium.*

Giovedì 26/11/2026 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione**

Domenica 29/11/2026 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e Meditazione individuale (facoltativi)
10:15 - 11:15 Servizio di lettura, Vol.2 n.48 “I tre gusci dell'anima”.

Giovedì 03/12/2026 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione**

Domenica 06/12/2026 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e Meditazione individuale (facoltativi)
10:15 - 11:15 Servizio di lettura, Vol.2 n.49 “Ricevere risposta alle vostre preghiere”.
Dopo la meditazione: Corso gratuito di Harmonium.*

Giovedì 10/12/2026 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione**

Domenica 13/12/2026 09:00 - 10:00 Esercizi di ricarica e Meditazione individuale (facoltativi)
10:15 - 11:15 Servizio di lettura, Vol.2 n.50 “I miracoli del Raja Yoga”.
11:15 - 12:15 Meditazione di un ora. In preparazione alla meditazione natalizia.

Giovedì 17/12/2026 18:30 - 19:45 Servizio di Ispirazione**

Domenica 20/12/2026 10:00 - 14:00 Meditazione di Natale (1° parte).*****
14:30 - 18:00 Meditazione di Natale (2° parte).

Chiusura per le festività natalizie. La sede riaprirà Domenica 3 Gennaio.

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.

** 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.

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

**** 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.

***** Sarà inviata a tutti la guida di come ci si prepara alla meditazione natalizia. Consigli e informazioni utili.

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