

# Guia dos Centros - Módulo - 2: Meditar Juntos

(em 24/04/2026) **Atenção:** ver o Conteúdo Original, e atualizado, no Site da SRF!

## Itens do Módulo 2

1. Meditação
2. O uso das técnicas da SRF
3. Meditações longas
4. Meditações dirigidas
5. Canto
6. Devoção
7. O espírito do silêncio

### **M2.1) Meditação**

## Meditação

- Encontrei Deus?

*“Qualquer atividade espiritual é benéfica por manter vivo o pensamento em Deus, mas a necessidade fundamental é a intensidade de esforço para conhecê-Lo. É preciso que haja centros de meditação em todo o mundo, onde devotos se reúnam para comungar com Deus. Quando venho ao templo, é com um único propósito: estar com Deus e falar de Deus. E você vem aqui para ouvir minhas palavras e para procurar sentir a presença divina por meio da meditação.”*

Paramahansa Yogananda

O meio mais eficaz de buscar e encontrar Deus, individualmente ou na companhia de outros, é a meditação. Disse Paramahansa Yogananda: “A meditação é o caminho para Deus. (...) É a pá que remove todas as camadas que recobrem a consciência e faz jorrar a fonte da alegria sempre-nova de Deus.”

Paramahansaji planejou a criação de grupos de buscadores espirituais em todo o mundo, que se reunissem em silêncio para a meditação e a comunhão profunda com Deus. Ele ressaltou que, quando unidas, a devoção e a concentração de um grupo, mesmo pequeno, podem aumentar em muito a profundidade da meditação de cada indivíduo. Na meditação em grupo é mais fácil sentir a presença jubilosa de Deus na

realização de Sua promessa: “Onde estiverem dois ou três reunidos em meu nome, aí estou eu no meio deles” (Mateus 18:20). Além disso, nós nos tornamos semelhantes às pessoas com quem nos associamos; e se nos misturamos com os que meditam, sentimo-nos naturalmente inspirados a imitá-los.

Os centros e grupos de meditação da *Self-Realization Fellowship* são formados para apenas um propósito: que os devotos possam se reunir a fim de fortalecer reciprocamente o desejo que sentem por Deus e seus esforços por encontrá-Lo por meio da meditação. Tais grupos, se forem regulares e devotos em sua prática, desenvolvem um magnetismo espiritual que, com o tempo, atrairá outras pessoas. Mais importante, porém, que o tamanho ou o nível de organização de um grupo é sua capacidade de apoiar, inspirar e encorajar cada um de seus integrantes em seus esforços espirituais. Os grupos cujos membros já experimentaram a satisfação íntima decorrente da meditação profunda se esforçarão, portanto, para manter os assuntos administrativos tão simples quanto possível, a fim de que outras atividades não assumam o lugar da atividade mais importante: a comunhão com Deus.

“Nenhuma língua humana pode descrever a alegria que aguarda ser descoberta no silêncio que está por trás dos portais de sua mente”, escreveu Paramahansaji. “Mas você precisa se convencer; precisa meditar e criar esse ambiente.” Cartas de devotos da *Self-Realization* em todo o mundo dão testemunho das grandes bênçãos obtidas da meditação em grupos dedicados a esse ideal. Nossa oração sincera é que cada um de vocês persevere neste espírito – o de manter Deus como a Meta de seus esforços individuais e coletivos – para que, por meio de sua busca concentrada, consigam acelerar sua própria Autorrealização e, mediante seus esforços e exemplo, ajudar outros a alcançar esse mesmo objetivo.

\*\*\*

## Encontrei Deus?

Paramahansa

Yogananda

*Reproduzido de A Eterna Busca do Homem*

Esta é a mensagem de meu coração para você. Guarde-a bem. Leia e assimile interiormente, e ponha em prática as verdades que Deus expressa por meu intermédio.

Em primeiro lugar, pergunte-se: “Encontrei Deus?” Se a resposta não o satisfizer, medite com sinceridade, como ensinaram os mestres Autorrealizados que já O encontraram.

Ao longo dos séculos, os santos da Índia foram aperfeiçoando os métodos universalmente científicos da *yoga* para emancipação e união com Deus. Para sua própria satisfação, aplique os métodos na busca espiritual, pois você não poderá encontrar o Supremo se não seguir a lei da concentração e da meditação, a única que conduz a Ele. Os cientistas do mundo material diariamente reúnem dados sobre os segredos da natureza, aplicando leis físicas que levam às descobertas. De maneira parecida, sem utilizar leis espirituais a teologia dogmática torna-se estagnada, impotente para abrir as portas para Deus.

Preces e afirmações distraídas, bem como regras e crenças não testadas, não lhe darão Deus. As técnicas progressivas de Autorrealização da *yoga*, a ajuda de um guru (alguém que ultrapassou a floresta da teologia e *conhece* Deus) e o profundo esforço diário na meditação iogue conduzirão você à Meta Divina. No Gita, encontramos o testemunho do próprio Senhor: “Não Me podes ver com olhos mortais. Portanto Eu te dou a visão divina. Contempla Meu supremo poder da *yoga*!”

Para chegar a Deus você precisa, diariamente, encontrar tempo para estar a sós com Ele; precisa fugir do excesso de distrações, dos demasiados compromissos triviais, dos numerosos desejos, do exagerado desperdício de tempo; e deve seguir um mestre espiritualmente desperto que O tenha encontrado. Use o bom senso e a intuição para reconhecer os verdadeiros mestres que O conhecem. Somente quem experimentou Deus pode conduzi-lo a Ele.

Aproveite o máximo que puder as horas noturnas, a madrugada e todos os momentos livres entre seus deveres para orar intimamente a Deus, com toda a alma: “Revela-Te!” A solidão é o preço da realização divina. Desperte! Não desperdice mais tempo em crenças cegas; siga os métodos comprovados para obter a Autorrealização, e conheça Deus.

\*\*\*

## O uso das técnicas da SRF em grupos de meditação

- Pratico as técnicas?
- Com que intensidade pratico as técnicas?
- Pratico as técnicas corretamente?
- Pratico as técnicas com devoção?
- A prática das Técnicas de Om, Kriya Yoga e Jyoti Mudra durante as meditações em grupo
- Como estar alerta na meditação
- Pontos fundamentais para uma meditação mais profunda

A meditação é uma ciência e como tal deve ser praticada corretamente para que se obtenham os resultados corretos. Como parte de sua introspecção diária, todo estudante da *Self-Realization Fellowship* deveria analisar sua prática das técnicas de meditação ensinadas por nosso Guru, Paramahansa Yogananda. Deveria estar consciente de quanto tempo medita, a devoção que sente, a profundidade com que se concentra e especialmente se está praticando corretamente cada uma das técnicas de meditação.

Esse tipo de conscientização é especialmente importante na meditação em grupo. Grupos de meditação são laboratórios do ambiente ideal, nos quais os devotos podem se aplicar e fazer grande progresso ou perder a oportunidade, caindo em maus hábitos de meditação incorreta.

Nossa meditação, individual ou coletiva, deve começar com uma oração do fundo de nosso coração, expressando devoção e pedindo a ajuda e as bênçãos de Deus e do Guru. Durante o período de meditação, devemos comungar ou conversar com Deus em silêncio, cantar ou praticar uma das técnicas de meditação ensinadas pelo Guru.

Os seguintes quatro pontos ajudarão os devotos a criar os hábitos corretos de meditação em grupo. Estes pontos serão expressos como perguntas que os indivíduos poderão fazer a si próprios como parte de sua introspecção.

## Pratico as técnicas?

Uma vez um visitante abordou Paramahansa Yogananda com esta observação: “Embora eu procure acalmar a mente, não sou capaz de banir os pensamentos inquietos e penetrar no mundo interior. Acho que não tenho devoção suficiente.”

“Sentar em silêncio, tentando sentir devoção, frequentemente não leva a nada”, disse o Guru. “É por isso que ensino técnicas científicas de meditação. Pratique-as e você será capaz de desligar a mente das distrações sensoriais e do fluxo de pensamentos, que de outro modo são incessantes.”

E acrescentou: “Por meio de *Kriya Yoga*, a consciência da pessoa funciona em um plano mais elevado; a devoção ao Espírito Infinito, então, surge espontaneamente no seu coração.”

A verdadeira meditação não começa até que interiorizemos nossa consciência. Um dos métodos mais efetivos para interiorizar-se – pelo menos tão efetivo quanto qualquer outro método, exceto a Técnica de *Om* e a *Kriya Yoga* – é a Técnica de Concentração de *Hong-Só*. Essa grande técnica deveria ser praticada em toda meditação em grupo.

O valor da prática coletiva da Técnica de *Hong-Só*, como também das outras técnicas, é que cada devoto é reforçado pela concentração dos demais. Paramahansaji usava a seguinte ilustração: tome um bastão de fósforo e veja como é fácil quebrá-lo. Mas junte muitos bastões e você terá criado uma unidade que não poderá quebrar. Muitos obstáculos que perturbam nossas meditações individuais parecem assim desaparecer quando praticamos as técnicas em grupo.

Quando vamos meditar em grupo, entramos num ambiente que deve ser idealmente favorável à meditação. Não temos que consultar o relógio ou nos preocupar com interrupções. É uma oportunidade que podemos aproveitar para nos dedicarmos imediatamente à prática profunda das técnicas de meditação.

## Com que intensidade pratico as técnicas?

Os primeiros minutos de uma meditação são de vital importância. Mergulhando em meditação no momento em que nos sentamos, criamos uma intensidade de concentração que trabalha imediatamente para criar uma concentração cada vez maior à medida que continuamos a meditar.

Talvez você tenha notado que as meditações curtas são, quase sempre, excepcionalmente profundas. Nessas ocasiões sabemos que só dispomos de tempo limitado, e por isso intensificamos nossos esforços desde o começo. Não tendo tempo para as distrações que normalmente reclamam nossa atenção, tiramos tudo da mente e imediatamente nos absorvemos na tarefa que temos à mão.

Quando você se senta no grupo para fazer uma meditação de uma hora, considere-a como se fosse uma meditação de cinco minutos e aprofunde-se imediatamente. A prática das técnicas precisa ser intensa, porém relaxada pois, a menos que nossa atenção esteja completamente na técnica, os benefícios dela não virão. Nossa amada presidente, Sri Daya Mata, já falecida, disse a esse respeito: “Será que você medita até que a mente se torna límpida como cristal, ou está desperdiçando tempo apenas sentando-se para meditar, mas com a mente correndo em todas as direções, pensando em qualquer coisa que nada tem a ver com sua busca de Deus?” Aprofundar-se rapidamente é o melhor modo de adquirir essa intensidade; então as técnicas mostram o poder que têm para tranquilizar a mente instantaneamente e criar paz divina dentro da consciência.

## Pratico as técnicas corretamente?

As *Lições da Self-Realization Fellowship* que fornecem a teoria, os resultados e os pontos fundamentais da prática das três técnicas básicas de meditação devem ser estudadas atentamente. Você ficará surpreso ao constatar que a revisão periódica das instruções a respeito de uma técnica frequentemente o ajuda a descobrir pontos ou aspectos específicos que havia deixado de perceber antes.

Analise-se para determinar se está praticando todos os passos de uma técnica. Ao nos ensinar as técnicas, nosso Guru tomou a essência dos maiores métodos e nos deu os pontos essenciais. O exercício respiratório 20-20-20, por exemplo, é uma

preparação importante para a Técnica de *Hong-Só* e ajuda a pessoa consideravelmente em sua prática.

Outro ponto é praticar *todas* as técnicas básicas regularmente. *Kriya* é a maior das técnicas de *pranayama* (ou controle da força vital) e é parte da Ciência da *Kriya Yoga*, que também inclui os Exercícios de Energização, a Técnica de Concentração de *Hong-Só* e a Técnica de Meditação de *Om*. Durante as meditações em grupo, a *Kriya* deve ser praticada discretamente. Quando possível, preceda suas meditações matutinas e vespertinas com a prática individual ou coletiva dos Exercícios de Energização.

Compreender a teoria das técnicas também é importante. Compreendemos o significado das técnicas quando entendemos o papel que representam na ciência inteira da *Yoga*. Paramahansaji explica nas *Lições da SRF* que, embora as técnicas sejam essenciais, elas não são o fim em si mesmas: Deus é a meta. Enquanto a atenção está sendo retirada profundamente para o interior, devemos incluir outro elemento vital para fazer contato com Deus: a devoção.

## Pratico as técnicas com devoção?

As técnicas nos levam até a porta de Deus. Devemos usar a devoção para destrancar a porta que conduz à presença divina. “Sem *yoga*”, disse Paramahansaji, “você não pode ter esse amor que comove Deus.”

A devoção que sentimos na meditação é resultado da maneira correta com que praticamos as técnicas. Porque queremos estar concentrados em nosso amor por Deus e o Guru e porque somos às vezes inquietos, precisamos de técnicas para chegar ao estado em que podemos ficar quietos, sentindo e expressando pura devoção. Quando a pessoa não sente devoção, deve pedi-la a Deus.

Mostramos nossa gratidão a Deus e também honramos nosso compromisso quando praticamos essas técnicas com o maior esforço possível. Mas esforço não significa tensão. Significa em vez disso que aplicamos à técnica toda a nossa atenção, de maneira calma e contínua e que, sempre que a mente divague, nós a trazemos de volta à técnica.

A tendência da ilusão é o próprio oposto da concentração: ela desvia a mente para incontáveis direções. Para nos contrapormos a isso, precisamos trazer a nós mesmos

de volta, reiteradamente, à prática das técnicas. E em nossa introspecção precisamos nos fazer repetidamente a mesma pergunta fundamental: “Em primeiro lugar, estou praticando as técnicas? Se afirmativo, estou praticando-as corretamente e com a concentração em um só ponto? E por último, estou praticando-as com devoção?”

Se atendemos a essas condições, o resultado é certo. Disse Paramahansa Yogananda: “*Kriya Yoga* mais devoção é matemático: não pode falhar”.

## A prática das Técnicas de *Om*, *Kriya Yoga* e *Jyoti Mudra* durante as meditações em grupo

Queremos esclarecer que os *kriyabans* podem praticar a técnica de *Kriya Yoga* durante os serviços de meditação em grupo, contanto que de maneira imperceptível e silenciosa, o suficiente para não perturbar os outros devotos.

Normalmente leva tempo para aprender a executar a Técnica de *Kriya* de maneira bastante silenciosa para que possa ser praticada na companhia dos outros. Às vezes a pessoa pode acreditar que está praticando silenciosamente durante as meditações coletivas, quando na verdade está perturbando outros membros. Portanto, se necessário, pode ser útil fazer avisos de vez em quando, lembrando os devotos acerca desse ponto. Como Paramahansaji diz nas *Lições*, a *Kriya* deve ser quase inaudível para a pessoa que a está praticando. Alguém sentado perto não deveria ser capaz de ouvi-la.

*Jyoti Mudra* e a Técnica de Meditação de *Om* podem ser praticadas nas meditações em grupo por membros da congregação. Entretanto, o condutor deve abster-se de praticá-las, a não ser que todos os presentes entendam que sejam técnicas de meditação. Normalmente recomendamos que a *Maha Mudra* seja praticada em casa.

## Como estar alerta na meditação

A vigilância é um dos fatores essenciais para a meditação bem-sucedida. Durante a meditação, o devoto deve manter a mente concentrada e alerta o tempo todo: ao praticar uma das técnicas de meditação da *Self-Realization Fellowship*; ao praticar a visualização e orar a Deus, ao Guru ou a um dos Mestres; ao cantar, fazer introspecção ou concentrar-se na paz e na alegria sentidas interiormente. O devoto

nunca deve permitir que a mente fique vazia ou se deixe arrastar para a subconsciência. O propósito das técnicas de meditação da SRF é fazer o estudante transcender o estado subconsciente enganador e entrar no estado superconsciente, em que Deus pode ser encontrado.

Segundo Paramahansa Yogananda, a pessoa quando medita precisa colocar a mente inteira em Deus. Cair no sono durante a meditação, disse ele, é como morrer – é preciso estar completamente acordado. Se o Mestre, ao conduzir uma meditação em grupo, notasse um ou mais devotos cochilando, frequentemente interrompia a meditação para dizer-lhes que expulsassem a sonolência.

## **Cultive o desejo por Deus**

Se você perceber que costuma dormir na meditação, deve imediatamente tomar medidas para vencer esse hábito. Um bom modo é preparar a mente antes da meditação: concentre-se em despertar mais entusiasmo e interesse na busca de Deus, instilando na consciência um senso de necessidade premente, uma urgência de encontrar Deus. Se não sente desejo por Deus, ore para que esse desejo lhe seja dado. Como ocorre quando se quer alcançar qualquer coisa na vida, o ingrediente mágico é ter um desejo profundo e dinâmico e a determinação vigorosa de lutar até que a meta seja alcançada. “O principal fator para se ter êxito com Deus”, disse Paramahansaji, “é ter esse desejo resoluto”.

## **Medite com intensidade**

O desejo por Deus dá à pessoa a determinação íntima de praticar a meditação intensamente – a determinação de trazer a mente de volta várias vezes para as técnicas da SRF e de orar profundamente pela resposta de Deus. A *atenção* – não a *tensão* – é a chave. Use a vontade em grau suficiente para se manter alerta e atento durante a meditação, mas não a ponto de criar tensão, a qual nos impede de transcender a consciência do corpo. Para os que são principiantes na meditação, Gurudeva enfatizava que, em vez de tratarem de meditar por períodos prolongados, deveriam antes esforçar-se por conseguir profundidade e intensidade. É verdade que, para alcançar Deus, tanto a profundidade quanto a extensão da meditação são necessárias, mas o tempo que se dedica à meditação é algo que precisa ser aumentado de maneira lenta e gradual, por um longo tempo.

## Medite corretamente

Pode haver tempos em que, apesar de nosso desejo forte por Deus e a decisão de meditar profundamente, achamos difícil permanecer alertas na meditação. Nessas horas é de especial importância ter certeza de que a meditação está sendo praticada corretamente. Observar os seguintes pontos ajudará o devoto a elevar a consciência acima do plano subconsciente do sono:

1. Pratique os Exercícios de Energização: Esses exercícios são uma forma de pranayama desenvolvida por Gurudeva. Eles permitem recarregar o corpo conscientemente com energia cósmica e ajudam a manter o corpo em um estado de saúde e calma que conduz à meditação. Por esta razão são excelentes para promover o estado de alerta mental e aliviar a fadiga e quaisquer outras desarmonias corporais. O Guru exortou os alunos da SRF a praticarem esses exercícios duas vezes ao dia antes de suas meditações matinais e noturnas.
2. Postura correta: além de permitir o livre fluxo das correntes vitais, o que é essencial na meditação, a postura correta expande o tórax e permite a entrada de oxigênio suficiente nos pulmões. Quando a pessoa se senta de ombros caídos ou curvada para a frente, seu peito se contrai; ela não pode aspirar bastante oxigênio, e por isso a tendência é ficar com sono. O corpo e a mente estão relacionados; para tornar a mente desperta na meditação, sente-se como se estivesse decidido: coluna vertebral ereta mas relaxada, abdome para dentro, tórax para fora e ombros para trás. Esse ato simples, por si só, trará energia para a mente e a deixará alerta.
3. Mantenha os olhos no Centro Crístico: Gurudeva ensinou que a posição dos dois olhos físicos afeta diretamente o estado de consciência da pessoa. Manter o olhar na posição horizontal corresponde ao estado de pensamento consciente; abaixá-los provoca o estado subconsciente ou sono; e levantar os olhos para o ponto entre as sobrancelhas induz a consciência espiritual. Portanto examine frequentemente a posição dos olhos, pois quando o olhar se desvia, a consciência geralmente o acompanha.
4. Respiração profunda: Paramahansaji ensinou o exercício de respiração 20-20-20, acompanhado do exercício de retesamento e relaxação do corpo, como práticas preliminares da Técnica de *Hong-Só* de concentração. Oxigenando o corpo e livrando-o do excesso de carbono, esse método ajuda quem medita a ficar desperto e alerta para a meditação. Deve sempre haver ar fresco na sala de meditação. Os membros

do grupo devem providenciar para que sua capela seja adequadamente ventilada e que o ar circule.

5. Canto: cantar faz muito bem para despertar o sentimento, a devoção e o entusiasmo pela meditação. Cantar ajuda a oxigenar o organismo, e durante uma meditação longa constitui excelente “quebra de ritmo” entre longos períodos de silêncio.
6. Pratique as técnicas com concentração: Os primeiros minutos de uma meditação são de vital importância. Ao mergulhar na meditação no momento em que nos sentamos, desencadeamos uma intensidade de concentração que aumenta à medida que meditamos. A prática das técnicas deve ser intensa, mas relaxada, pois a menos que nossa atenção esteja totalmente na técnica, os benefícios dessa técnica não vêm. A concentração durante as técnicas traz um estado de alerta intenso, uma sensação de vida divina no corpo e na mente; desatenção traz sono.
7. Devoção: a meditação perde todo o sentido quando o foco inteiro da pessoa não está no objeto da meditação: Deus. Se a pessoa está apenas absorva na técnica em si, a meditação torna-se mecânica, e a mente e o coração perdem logo o interesse. Medite com o pensamento de que Deus e o Guru estão próximos. Gurudeva prometeu: “Eu estarei perto daqueles que *pensam* que estou perto”.

Se depois de seguir esses pontos a sonolência ainda persistir, abra os olhos e fite um dos retratos dos Gurus no altar. Interiormente converse com Deus ou um dos Mestres, como se estivesse rezando de olhos fechados. Faça isso até que o estado de alerta volte.

## **Viva de maneira equilibrada**

A sonolência na meditação é, muitas vezes, resultado da maneira desequilibrada em que vivemos. A observância regular dos seguintes pontos ajudará o devoto a permanecer alerta durante a meditação:

1) Durma o suficiente: à medida que aprende a meditar profundamente, a pessoa notará que, com o passar dos anos, sua necessidade de dormir diminui lentamente. Mas ela não deve deliberadamente dormir menos só porque está meditando mais, na suposição de que não precisa dormir tanto; a duração do sono diminuirá paulatinamente, de modo natural, à medida que os efeitos benéficos de meditação profunda forem gradualmente se manifestando.

A duração do sono noturno varia para cada indivíduo e é afetada por diversos fatores, como condições fisiológicas, maus hábitos, estresse, tipo de trabalho e assim por

diante. Falando em termos gerais, se não nos sentimos descansados depois do sono, é possível que não estejamos dormindo o suficiente para compensar os fatores físicos ou mentais negativos que estejam inibindo a quantidade ou a qualidade do sono. Podemos então tomar medidas para eliminar essas condições negativas que nos impedem de desfrutar de um sono normal, repousante.

É benéfico seguir um horário mais ou menos fixo, deitando-se aproximadamente à mesma hora todas as noites e levantando-se na hora marcada. É evidente que certas variações na rotina são inevitáveis, e por isso a pessoa não deve ser fanática; mas é melhor seguir um horário equilibrado e regular sempre que possível.

2) Exercício diário: se o seu trabalho durante o dia for intelectual, você precisa de uma distração física, como caminhar, correr, jogar tênis, fazer jardinagem, etc., a fim de distribuir uniformemente a força vital, relaxar o corpo e aliviar as tensões e o estresse que se acumularam durante o dia. Se, por outro lado, seu trabalho é principalmente físico e rotineiro, você se beneficiará com atividades que estimulem o intelecto e a criatividade. A falta de exercício ou de recreação no programa diário da pessoa pode levar tanto à preguiça quanto ao estresse, ambos os quais reduzem o estado de alerta na meditação.

3) Dieta e hábitos de alimentação: não se alimente imediatamente antes da meditação. Você estará mais alerta e terá mais êxito na prática das técnicas de *pranayama* se a força vital não estiver ocupada digerindo alimentos.

Outro fator importante é evitar o excesso de alimentação. O esforço de comer em excesso exaure a energia e provoca apatia e sonolência na meditação.

Observe também a qualidade do alimento ingerido. Alimentos não naturais – aqueles estranhos ao organismo – causam reações adversas no corpo e na mente. Observe de que maneira os diversos alimentos o afetam, e ajuste seu regime de acordo com a necessidade e o bom senso. As *Lições da Self-Realization Fellowship* oferecem conselhos valiosos a respeito do que constitui uma dieta balanceada.

4) Seja equânime e alegre: Por que é a alegria a lei mais importante da saúde e do bem-estar? Porque a preocupação e as emoções negativas resultam em tensões físicas que, de fato, criam mais toxinas no corpo do que a comida.

Tanto quanto possível, mantenha a mente equilibrada durante o dia. Obedeça às leis do comportamento correto para ter uma vida pacífica e harmoniosa. Quando a hora da meditação chegar, tome um “banho mental”, como Guruji dizia, limpando a mente de todas as preocupações e pensamentos negativos. Deixe o mundo para trás quando entrar na capela. Sente-se e diga: “Senhor, recebi esses deveres de Ti; mas agora, antes de meditar, estou deixando-os a Teus cuidados. Terás de cuidar deles agora.”

Se a pessoa tem o bom senso de levar uma vida saudável e equilibrada, o cuidado de praticar a meditação corretamente e de cultivar, o tempo todo, um desejo sempre crescente por Deus, a sonolência durante a meditação simplesmente não existirá. “Desse modo, a atenção e o amor da pessoa poderão ser dados, de todo o coração, ao objeto da meditação: Deus apenas.”

## Pontos fundamentais para uma meditação mais profunda

Sri Daya Mata

*Trecho de uma palestra para os monges na Sede Central, publicada em Finding The Joy Within You.*

(...) A comunhão com Deus é uma necessidade pessoal vital para todos nós Seus filhos porque, em última instância, nossa felicidade e bem-estar dependem disso. Nos ensinamentos da *Self-Realization*, Gurudeva nos ensina a obter a experiência de Deus por meio da meditação e da devoção. Vou rever, brevemente, alguns dos pontos que ajudam o devoto a atingir o Objetivo da meditação.

Antes de tudo, quando chegar a hora de meditar, deixe que o mundo recue. Esqueça todo o resto. Sejam quais forem os problemas que tiver, deixe-os à porta quando entrar na capela ou no seu lugar de meditação. Faça isso conscientemente. Mentalmente, descarte-se deles. Sinta que realmente os agarrou e jogou para fora de sua consciência. Treine-se para, assim, esvaziar imediatamente a mente não apenas de todos os fardos das responsabilidades mundanas, mas também de todo amor pelo conforto material, de todos os apegos às vontades do ego. É vital que você seja tão disciplinado que, apenas com a força de vontade, possa jogar fora da mente qualquer preocupação mundana e dizer verdadeiramente: “Nada existe para mim agora, apenas Deus”.

Se você soubesse, neste momento, que está prestes a morrer, o que faria? Eu sei o que eu faria, porque já passei por essa crise. Teria apenas um pensamento: “Vou perder a vida!” E sentiria uma necessidade tão urgente de Deus que perceberia, instantaneamente, que nada mais é importante. Leve para a meditação a consciência da urgência de encontrar Deus e a percepção de que, a qualquer hora, a morte pode chegar – como chegará um dia para todos nós.

Quando meditar, afixe-se ao pensamento de que Deus é a única realidade. Ele é a única Existência Eterna. Tudo o mais, no universo, é irreal, uma parte evanescente do grande véu de *maya* que tolda a Realidade.

O próximo ponto é desenvolver a paciência para manter a meditação. Conte-se em dar pequenos passos primeiro; não fique impaciente ou tenso quando meditar. Tem que haver uma atitude de entrega incondicional. “Senhor, ardo por Ti. Estou mergulhando em direção a Ti. Mas faça-se a Tua vontade. Vem quando quiseres. Continuarei a Te procurar, não importa o que aconteça.” Ore assim, e ficará surpreso como a consciência, a inteligência e o amor de Deus respondem ao chamado da alma. Mas não acontecerá se você for impaciente.

Quando os devotos têm dificuldade em se aprofundar na meditação, em geral é porque ficam ansiosos por uma resposta rápida. Não busque resultados na meditação, pois essa atitude cria ansiedade. Você então fica inquieto e tenso, pois não está obtendo a resposta esperada de Deus. Em vez disso, esqueça os resultados, esqueça o tempo, e persistentemente verta seu coração para Deus. Chame-O, clame por Ele, chore por Ele. Se não sentir esse anseio, mentalmente diga o nome Dele ou ore: “Revela-Te, revela-Te”. Aprofunde-se cada vez mais, mergulhando a atenção no interior. Ele virá quando Ele quiser. Você precisa compreender isso. Você não pode forçar Deus; só pode se entregar a Ele. Então Ele responderá.

Se meditar apressadamente ou com um senso de ansiedade, o próprio Objeto que busca fugirá de você. Por exemplo, suponhamos que esteja saindo correndo para um compromisso. Está nervoso e tenso, e deixa cair alguma coisa, que rola para baixo do sofá. Freneticamente você procura o objeto, pensando com preocupação: “Preciso encontrá-lo; tenho que sair... estão esperando por mim”. Você procura e procura, mas não consegue achar o objeto. Todos nós já passamos por essa experiência. Finalmente, nós nos controlamos e relaxamos, paramos um pouco e nos concentramos... e lá está! Então você diz, confuso: “Mas olhei naquele lugar várias

vezes e não vi nada!” O mesmo acontece com a meditação. Quando a ansiedade, a tensão e a impaciência inquieta toldam a consciência, você é incapaz de contemplar a presença de Deus em seu interior. Deve haver uma espera calma, tranquila. Rabindranath Tagore expressou isso maravilhosamente com estas palavras:

Não ouviste Seus passos silenciosos?

Ele vem, vem, sempre vem.

“Passos silenciosos” – o devoto precisa permanecer na quietude interior, em atitude de reverência, de espera devocional. Então começa a perceber a Alegria, o Amor, a Presença Divina jorrando internamente: “Ele vem, vem, sempre vem”.

\*\*\*

### M2.3) Meditações longas

## Meditações longas

*“Para alcançar Deus, quer dizer, comungar de fato com Ele, é preciso meditar. Tão logo você afasta do lago da mente as ondas das sensações, a celestial bem-aventurança divina jorra com ímpeto da alma. A bem-aventurança Dele já está ali, mas está oculta dentro de você. Quanto mais meditar, tanto mais sentirá a interminável alegria de Deus.”*

Paramahansa Yogananda

Em todos os seus ensinamentos Paramahansa Yogananda destaca a importância da meditação diária e regular. Ele considerava a meditação “uma limpeza e um rejuvenescimento do corpo, da mente e da alma”. É pela meditação científica que aprendemos a transferir nossa atenção para dentro – para a alegria da alma, sempre-nova, completamente satisfatória. Quando, diariamente, dedicamos um tempo para comungar com Deus, então essa alegria divina que experimentamos interiormente começa também a refletir-se exteriormente em nossa vida: em nossas atividades diárias e no relacionamento com os outros. Em consequência nos tornamos pessoas mais felizes e pacíficas.

Além de formarem o hábito de meditar diariamente, Paramahansaji incentivava os devotos a reservarem tempo, toda semana, para uma meditação mais longa, de várias horas, para que pudessem cantar, praticar as técnicas da *Self-Realization*

*Fellowship* e conversar silenciosamente com Deus durante um longo período de tempo. Esse esforço extra, uma vez por semana, na meditação mais longa, ajuda-nos a alcançar gradualmente um estado mais profundo de comunhão divina. A paz resultante e a sensação de renovação espiritual trazem benefícios permanentes, à medida que o coração, a mente e a alma do devoto se concentram mais e mais em Deus. Se você for capaz de criar esse hábito, verificará que esses períodos semanais de meditação mais longa se transformam em uma parte ansiosamente aguardada de sua vida espiritual, dando-lhe inspiração para se aprofundar cada vez mais em seus esforços espirituais diários.

#### M2.4) Meditações dirigidas

## Meditações dirigidas

- Diretrizes para os que dirigem a meditação
- Citações para praticar as técnicas
- Formatos de Meditação Dirigida

O foco dos ensinamentos da *Self-Realization Fellowship* é a prática das Técnicas de Concentração (*Hong-Só*) e de Meditação (*Om*), junto com a ciência da *Kriya Yoga*. Essas técnicas de meditação constituem a chave para o nosso desenvolvimento espiritual e para expandir a nossa Autorrealização.

Ao conduzir a meditação em grupo, às vezes Paramahansa Yogananda instruiu os devotos a praticarem juntos, durante certo tempo, uma das técnicas de meditação da *Self-Realization*. Aqueles dentre vocês que frequentaram um templo da SRF ou assistiram a uma série de aulas ou retiro regional em várias cidades do mundo podem ter participado também de uma meditação dirigida por monges da *Self-Realization* em que se praticaram técnicas em grupo.

Já que muitos estudantes acham que essa prática os inspira a executar as técnicas com maior fidelidade e concentração mais profunda, gostaríamos de oferecer aos centros e grupos de meditação a oportunidade de incluí-la em suas meditações de vez em quando (isto é, não em todos os serviços). No período de meditação do serviço, o leitor pode dizer alguma coisa nestes termos: “Todos os que conhecem a

Técnica de *Hong-Só* podem praticá-la agora” ou “Todos os que conhecem a Técnica de *Kriya* podem praticar 6 *kriyas*”.

O leitor não deve fornecer nenhum detalhe das técnicas; o leitor de serviços não tem absolutamente autorização para dar as técnicas ou instruir os outros. Somente os ministros autorizados e os conselheiros de meditação da SRF podem dar instrução sobre as técnicas durante as aulas para esse fim, mas não durante os serviços assistidos por pessoas que não sejam membros ou devotos que talvez ainda não tenham recebido todas as técnicas.

A prática das técnicas em grupo não deve ocupar todo o tempo destinado à meditação. Na maior parte do tempo, os membros devem sentir-se livres para praticar qualquer técnica específica de meditação que desejarem.

## Diretrizes para os que dirigem a meditação

As seguintes diretrizes foram preparadas por causa do interesse crescente entre os grupos em ter meditações dirigidas e praticar as técnicas juntos. Em geral, os serviços de meditação longa são mais adequados para ter meditações dirigidas. **Antes que seu grupo comece a ter meditações dirigidas, conversem com seu conselheiro monástico do Departamento de Centros.**

### Antes da meditação

- Prepare-se escolhendo e elaborando o formato apropriado e o material de leitura. (Consulte também as outras seções relacionadas, como “Leitores de Serviços”, e as seções “Preparação para conduzir um serviço” e “Como conduzir serviços devocionais e cerimônias”, estas duas no capítulo Serviços.)
- Certifique-se de que seja dado ao grupo, antecipadamente, um aviso de que essa será uma meditação dirigida. Você pode dar o aviso antes da meditação ou logo depois da oração inicial, para que os membros se preparem mentalmente para participar da meditação dirigida.
- Procure chegar cedo e organizar todo o seu material de leitura, testar o harmônio, o microfone, etc.
- No começo, faça um esboço geral da meditação inteira e da duração de cada período de prática das técnicas de *Hong-Só*, *Om*, *Kriya*, etc.

## Oração inicial

- Escolha uma das orações mais comuns ou alguma que seja adequada à prática mais profunda de técnicas de meditação. Essas orações devem ser simples.

## Canto

- No período inicial, escolha cânticos mais fáceis de acompanhar, especialmente se houver membros novatos. Você pode usar cânticos mais complexos e, de vez em quando, *bhajans* na última parte da meditação, se for uma meditação mais longa.
- O canto pode ser usado para renovar o entusiasmo pela meditação e a prática da devoção. Também pode servir de transição e descanso entre períodos de meditação.
- Treine os cânticos com antecedência ou combine com o tocador de harmônio quais os cânticos que serão tocados em diferentes períodos.
- Você pode usar afirmações em lugar de um cântico. Se quiser, avise aos devotos que eles poderão ficar de pé por um tempo curto, se desejarem.

## Leituras e instruções

- Use citações do Mestre e de outros discípulos da SRF que já estão publicadas. Não faça comentários sobre elas nem acrescente sua própria interpretação ou entendimento.
- Lembretes gerais e instruções sobre postura e manter silêncio podem ser em suas próprias palavras.
- As leituras devem ser breves, pausadas, bem articuladas; faça pausas para permitir a visualização e dê tempo suficiente para a prática de cada uma das técnicas. Geralmente, um ou dois parágrafos são suficientes. Evite o tom de pregador.
- Alguns membros podem optar por não seguir as instruções da meditação dirigida; mas a menos que eles causem algum distúrbio, simplesmente ignore o fato.

- Você não pode em nenhum momento dar orientação pessoal ou compartilhar suas experiências, como pode ter visto ou ouvido ministros da SRF fazer. Somente ministros autorizados da SRF têm permissão para fazer palestras originais sobre os ensinamentos.
- Leituras e lembretes enfatizando a devoção, o estado de alerta e a intensidade da prática podem muito bem ser lidos.

Para dar variação às meditações dirigidas, você pode fazer o seguinte:

- Dirija os devotos em uma das visualizações ou afirmações do Mestre.
- Leia um dos poemas do Mestre.
- Dê lembretes para praticarem a intensidade e a concentração durante a meditação.
- Use leituras que ajudem a combater a sonolência e permanecer alertas durante a meditação.

## Praticar as técnicas juntos

- Leia passagens inspiradoras extraídas das publicações da SRF e relacionadas a cada uma das técnicas. Você pode também ler as citações tiradas diretamente das *Lições* sobre a técnica e contidas no tópico abaixo: “Citações para praticar as técnicas”. Somente essas citações específicas selecionadas das *Lições da SRF* foram aprovadas para ser lidas durante as meditações dirigidas do grupo – **nenhuma outra citação das *Lições* pode ser lida**. É claro que citações inspiradoras de outras publicações da SRF que estejam relacionadas à prática das técnicas da SRF podem ser usadas.
- É correto dirigir os membros do grupo na prática da respiração 20-20-20 e do exercício de “retesar e relaxar” antes da Técnica de *Hong-Só*.
- Lembretes como o da postura podem ser dados. Evite instruções detalhadas, especialmente se a congregação consistir sobretudo de membros antigos.
- De vez em quando, pode-se dar com delicadeza lembretes para que mantenham o olhar focalizado no olho espiritual e pratiquem a quietude após a prática das técnicas.

- Incentive os membros a praticarem a *Kriya* em silêncio, especialmente se notar qualquer um deles a praticá-la de maneira ruidosa. Peça a outros leitores e ao conselheiro monástico ideias sobre maneiras eficazes de dar tais lembretes.
- Sobre a prática de “cantar ‘*Om*’ nos centros da coluna vertebral”, leia para todos a técnica conforme está explicada abaixo em “Citações para praticar as técnicas”, ou nas palavras do próprio Mestre na revista *Self-Realization*, Winter 2002, e deixe que os devotos a pratiquem por si mesmos. Uma alternativa é mencionar cada um dos centros (cóccix, sacro, lombar, etc.) enquanto sobe e desce pela coluna algumas vezes, para que os devotos cantem *Om* juntos, em grupo. Deve-se sempre terminar a prática subindo a coluna vertebral e completando o canto no centro da Consciência Crística. Lembre-se de pausar brevemente em cada centro para permitir que os devotos se concentrem profundamente enquanto cantam “*Om*” mentalmente e de maneira silenciosa.

## Quiétude

- A quietude é uma parte muito importante da meditação. Reserve tempo suficiente para esta prática.
- Você pode também reservar um tempo para a quietude depois da prática de cada técnica.
- Passagens curtas que sirvam de lembrete e incentivem a quietude física e mental podem ser lidas.

## Devoção

- Cantar é um bom meio de conduzir os devotos para a prática da devoção.
- A devoção é a parte final da meditação, após a prática de todas as técnicas; reserve um período para esta prática e faça lembretes ou use leituras curtas que enfatizem a devoção.

## Orar pelos outros

- Durante meditações longas, não é necessário praticar a técnica de cura no final.
- Entretanto, é bom terminar cada meditação com um breve período de oração pelos outros.
- Numa meditação dirigida, você pode usar uma visualização ou uma leitura que incentive os membros a orar pelos outros.

## Sumário de lembretes

- Depois de conduzir o grupo numa meditação dirigida, peça a opinião e a crítica dos demais.
- Não fique o tempo todo dirigindo a meditação ou fazendo leituras. Isso pode se tornar exagerado, especialmente se o grupo tem essas meditações dirigidas com frequência.
- Meditações dirigidas podem ser muito eficazes, mas não deixe que todas as meditações sejam dirigidas. Se o grupo tiver meditações longas semanalmente, então quinzenalmente ou uma vez por mês as meditações longas podem ser dirigidas. Os membros do grupo podem chegar a um consenso sobre isso, com a aprovação do conselheiro monástico do grupo.
- Consulte também as diretrizes para os Leitores de Serviços no capítulo Serviços (“Preparação para conduzir um serviço” e “Como conduzir serviços devocionais e cerimônias”) e no tópico denominado “Leitores de Serviços”. O melhor é que, no início, Leitores de Serviços experientes de cada grupo conduzam essas meditações dirigidas.
- Um dos pontos mais importantes é que você, como condutor de uma meditação, se sintonize com Deus e os Gurus para que possa ser um perfeito canal Deles. Se estiver fazendo um esforço intenso para meditar profunda e regularmente, os outros sentirão essas vibrações e serão encorajados a fazer eles mesmos um esforço maior.

## Citações para praticar as técnicas

### Introdução

As citações usadas nesta seção servem como exemplos para a condução de uma meditação dirigida. Somente estas citações específicas selecionadas das *Lições da SRF* foram aprovadas para ser lidas durante as meditações dirigidas dos grupos – nenhuma outra citação das *Lições* pode ser lida. É claro que citações inspiradoras de outras publicações da SRF que estejam relacionadas à prática das técnicas da SRF podem ser usadas. O condutor da meditação tem flexibilidade para reorganizar a leitura das citações ou acrescentar outras apropriadas, de acordo com as diretrizes do Departamento de Centros.

## **A prática da respiração 20-20-20 e do exercício de “retesar e relaxar”**

Das *Lições da SRF*:

Antes de começar *Hong-Só*, pratique o seguinte exercício respiratório 6 a 12 vezes:

Inale contando até 20; prenda a respiração contando até 20; exale contando até 20.

Se 20 for uma contagem muito longa para você, então inale, prenda a respiração e exale numa contagem menor. Qualquer que seja a contagem, deve ser a mesma para inalar, prender a respiração e exalar.

Depois de praticar a sequência de respiração descrita no parágrafo anterior, inale, retese o corpo inteiro, exale (quer dizer, expire com uma exalação dupla: “hah, hah”) e relaxe. Repita esse exercício 6 vezes. É uma preparação maravilhosa para a prática da Técnica de Concentração de *Hong-Só*.

### **Leituras para a Técnica de *Hong-Só***

Das *Lições da SRF*:

A respiração é a corda que amarra minha alma ao corpo. No estado sem respiração encontro minha alma livre para unir-se com Tua Onipresença dentro de meu corpo e além dele. A tempestade da respiração causa ondulações de sensações e pensamentos. Deterei a tempestade da respiração para que o lago de minha mente possa refletir a imagem perfeita de Tua face.

A Técnica de Concentração de *Hong-Só* (...) ajudará você a alcançar a concentração em um só ponto, concentração necessária para a verdadeira meditação.

O propósito da prática de *Hong-Só* é alcançar a passividade consciente e libertar a atenção dos embaraços dos sentidos. (...) Aprendendo a colocar-se acima da necessidade de respirar, a pessoa eleva-se aos domínios celestiais dos anjos.

Prestar atenção na respiração é o primeiro passo para controlá-la; então a consciência percebe gradualmente que é independente da função completamente involuntária da respiração e separa-se dessa função. O iogue que conseguiu controlar a respiração pode então reconhecer que a consciência é a única realidade em sua existência.

Eu exalo, detenho a tempestade da respiração, e as ondas do pensamento se dissolvem. O aperto dos sentidos se afrouxa. Os laços da carne são rompidos.

\*\*\*

Conserve a mente tranquila. Isso é importante para a prática bem-sucedida.

Com as pálpebras totalmente fechadas (ou semicerradas), mantenha os olhos voltados para cima durante a prática da técnica. É necessário examinar-se de vez em quando, porque os olhos têm a tendência de se voltarem para baixo depois de um tempo.

Exale completamente antes de começar a técnica de concentração (...).

Esteja muito atento ao que faz (...).

\*\*\*

*(Lembrete sobre a maneira correta de concluir a prática de Hong-Só)*

Ao final da prática, expulse todo o ar dos pulmões e desfrute o estado sem respiração tanto quanto possível, confortavelmente. Repita 3 vezes.

## **Leituras para a Técnica de Om**

*Das Lições da SRF:*

*Om* é a vibração especial do Cosmos, e se você sintonizar-se com ele, sua consciência começará a se expandir até abranger a consciência de cada átomo do espaço na esfera inteira da vibração. *Om* é a ponte entre a consciência humana e a Consciência Cósmica.

Ao praticar a concentração, profunda intensidade mental é necessária, mas não deve haver um sentimento de tensão física ou mental. Pratique com reverência e sinta que, no estado de calma e em escutar a vibração, você está entrando em contato com o Grande Espírito que está presente em você como Alma e cuja expressão é o Som Cósmico Vibratório – a vibração da Bem-aventurança.

Mesmo no começo, o estudante dedicado colherá as valiosas recompensas da calma e da alegria. A calma, certamente você a terá. Profundas intuições se manifestarão após a prática prolongada.

A seu tempo, essa técnica o colocará em contato com o reservatório do poder da alma que não foi explorado.

Pelo convite do magnetismo divino (de *Om*) você poderá atrair os anjos, as luminosas forças criadoras, os sábios e os santos de eras passadas da Terra para que venham e dançam no seu templo interior de alegria. Por esse magnetismo divino, você poderá atrair os raios de todo o conhecimento para que venham brilhar e cintilar ao redor de seu ser.

Eu sou o Oceano Cósmico do som e a pequena onda de vibração corporal nele.

\*\*\*

## **Sintonize-se com o Som Cósmico**

*De Meditações Metafísicas:*

Escute o som cósmico de *Om*, um enorme zumbido de átomos incontáveis, no sensível lado direito da cabeça. Esta é a voz de Deus. Sinta o som a espalhar-se pelo cérebro. Ouça seu bramido a pulsar incessantemente. Agora, ouça e sinta como irrompe pela coluna vertebral, abrindo vigorosamente as portas do coração. Sinta como ressoa em cada tecido, em cada sentimento, nas cordas de cada um dos nervos. Todas as células do sangue, todos os pensamentos estão dançando no mar da estrondosa vibração.

Observe como se propaga o volume do som cósmico. Ele varre o corpo e a mente, penetra na terra e na atmosfera que a rodeia. Você se move com ele, até o vácuo do éter, penetrando nos milhões de universos da matéria.

Medite na difusão progressiva do som cósmico. Ele passa pelos universos físicos e chega às brilhantes veias sutis dos raios que mantêm a matéria em manifestação.

O som cósmico mistura-se a milhões de raios multicoloridos. O som cósmico entra no domínio dos raios cósmicos. Escute, contemple e sinta o abraço do som cósmico com a luz eterna. Agora, o som cósmico atravessa o cerne incandescente da energia cósmica e ambos se fundem no oceano da consciência cósmica e da alegria cósmica. O corpo dissolve-se no universo. O universo dissolve-se na voz silenciosa. O som dissolve-se na luz que brilha em tudo. E a luz penetra no seio da alegria infinita.

## Leituras para a Técnica de *Kriya Yoga*

Da *Autobiografia de um Iogue*:

Nos homens sujeitos à lei natural ou *maya*, o fluxo de energia vital se dirige ao mundo exterior; as correntes são desperdiçadas e usadas de modo abusivo nos sentidos. A prática da *Kriya* inverte o fluxo; a força vital é mentalmente guiada para o cosmos interior e se reúne às energias sutis da coluna. Por meio de tal reforço da força vital, o corpo e os neurônios do iogue são renovados por um elixir espiritual.

*Kriya Yoga* é o verdadeiro “rito do fogo”, muitas vezes enaltecido no *Gita*. O iogue lança seus anseios humanos numa fogueira monoteísta consagrada ao Deus incomparável. Esta é a verdadeira cerimônia iogue do fogo, em que todos os desejos passados e presentes são o combustível consumido pelo amor divino.

Das *Lições da SRF*:

Introduza-se mentalmente na coluna vertebral. Ponha ali toda a sua mente e o seu sentimento.

Pratique continuamente, sem parar, até ter concluído seu número de *kriyas*. Se, porém, você estiver muito inquieto, pratique a técnica de concentração (*Hong-Só*) durante um tempo para tranquilizar-se. Então retorne à prática de *Kriya*.

Não fique distraído (esta pode ser uma tendência nas primeiras *kriyas*). Faça cada uma sentindo a sua importância; na balança do progresso espiritual, uma *kriya* corretamente praticada equivale a um ano de evolução natural.

Esteja descontraído. Muito importante: não force. Desfrute o aumento da paz e as sensações calmantes de efeito regenerador na coluna que acompanham a prática da *Kriya* desde o começo.

A *Kriya* deve sempre ser praticada com a mais profunda concentração e completo desapego das distrações exteriores. A profundidade da concentração é mais importante que a duração da prática; mas ambas são necessárias para o progresso no desenvolvimento espiritual.

## Técnica para quem não é iniciado em Kriya

De *God Talks With Arjuna*:

Aquele que não recebeu a iniciação pode principiar por sentar-se em posição ereta e inspirar com profunda concentração, imaginando que o ar, a corrente vital e a mente estão fluindo pelos três centros inferiores, até o centro cardíaco. O iogue deve expirar e ficar sem respirar tanto quanto possível confortavelmente, quando a mente alcança o centro cardíaco. Executando esta técnica com profunda concentração, o devoto pode sentir o alento, a força vital e a mente fluindo para o centro cardíaco e, a partir dele, para os centros superiores.

## Cantar Om nos centros da coluna vertebral

Após praticar *Kriya Yoga* e *Jyoti Mudra*, a pessoa pode subir e descer mentalmente a coluna vertebral, cantando mentalmente “Om” em cada um dos centros espinhais: coccígeo, na base da coluna; sacro, aproximadamente cinco centímetros acima; lombar, no lado oposto ao umbigo; dorsal, oposto ao coração; cervical, oposto à garganta; bulbo raquiano, na base do crânio; e o centro da Consciência Crística, no ponto entre as sobrancelhas. Esse canto mental de “Om” nos centros espinhais também pode ser praticado por devotos que ainda não foram iniciados em *Kriya Yoga*. A pessoa pode subir e descer mentalmente a coluna vertebral várias vezes, cantando “Om” em cada um dos centros, tanto na subida quanto na descida, mas deve sempre terminar a prática subindo a coluna e concluindo o canto no centro da Consciência Crística.

Abaixo estão as próprias palavras de Paramahansa Yogananda sobre esta técnica, na revista *Self-Realization*, Winter 2002:

Concentrem-se no ponto entre as sobrancelhas, e subam a coluna vertebral cantando mentalmente “Om” em cada um dos centros: cóccix, sacro, lombar, dorsal, cervical, bulbo raquiano, centro crístico. Agora, desçam mentalmente pela coluna, cantando “Om” em cada um desses centros. Aprofundem-se mais e mais em concentração, subindo e descendo pela coluna, sentindo mentalmente os centros e cantando mentalmente “Om”. Enquanto o fazem, verão que sua consciência já não está presa à consciência externa do corpo, mas torna-se concentrada nas percepções espirituais superiores na coluna. Relaxem em Deus. Não fiquem amarrados à

consciência do corpo. Deixem que sua mente aprofunde-se mais e mais no pensamento em Deus.

## Formatos de Meditação Dirigida

### Formato 1: Formato padrão de 5 horas

*(Este formato é ideal quando a congregação é composta principalmente de devotos antigos e kriyabans que desejam usar os períodos de meditação longa para a prática conjunta das técnicas)*

12h – 12h20	Exercícios de Energização
12h20 – 12h30	Oração inicial, canto e leitura
12h30 – 13h20	Leitura e prática de <i>Hong-Só</i> (inclui o exercício 20-20-20)
13h20 – 13h30	Leitura inspiradora da Técnica de <i>Om</i> e canto
13h30 – 14h10	Prática da Técnica de <i>Om</i>
14h10 – 14h40	Prática da Quietude/Devoção
14h40 – 15h	Intervalo
15h – 15h10	Canto
15h10 – 16h	Leitura inspiradora e prática de <i>Kriya</i>
16h – 16h15	Cantar <i>Om</i> nos centros espinais
16h – 16h45	Prática da Quietude/Devoção
16h45 – 16h55	Oração pelos outros e leitura
16h55 – 17h	Oração de encerramento

### Formato 2: Formato flexível de 5 horas

*(Este formato traz um bom equilíbrio entre a prática dirigida e a prática individual, enquanto também dá espaço para a prática conjunta das várias técnicas do Mestre. O condutor da meditação pode variar os períodos de prática de cada técnica e pode incluir canto e leitura onde for apropriado. O condutor da meditação deverá informar à congregação o período que não é dirigido para que os devotos possam praticar uma das técnicas conforme seu desejo.)*

12h – 12h20	Exercícios de Energização
12h20 – 12h30	Oração inicial e canto (ou afirmação)
12h30 – 13h20	Leitura inspiradora e prática de <i>Hong-Só</i> (inclui o exercício 20-20-20)
13h10 – 14h	Período de silêncio para a prática individual das Técnicas de <i>Om</i> , <i>Kriya</i> ou qualquer outra técnica do Mestre ( <i>Não dirigido</i> )
14h – 14h10	Canto
14h10 – 14h40	Leitura curta e prática da Quietude/Devoção
14h40 – 15h	Intervalo
15h – 15h10	Canto
15h10 – 16h	Leitura inspiradora e prática de <i>Kriya</i>
16h – 16h05	Canto
16h05 – 16h15	Cantar <i>Om</i> nos centros espinais
16h15 – 16h45	Leitura curta e prática da Quietude/Devoção
16h45 – 16h55	Visualização dirigida ou leitura inspiradora orientada para a oração pelos outros
16h55 – 17h	Oração de encerramento

### Formato 3: Formato padrão de 3 horas

*(Este formato é ideal quando a congregação é composta principalmente de devotos antigos e kriyabans que desejam usar os períodos de meditação longa para a prática conjunta das três técnicas principais da SRF)*

12h – 12h20	Exercícios de Energização
12h20 – 12h30	Oração inicial e canto
12h30 – 13h05	Leitura inspiradora e prática de <i>Hong-Só</i> (inclui o exercício 20-20-20)
13h05 – 13h10	Canto (opcional)
13h10 – 13h40	Leitura inspiradora e prática de <i>Om</i>
13h40 – 13h50	Canto
13h50 – 14h25	Leitura inspiradora e prática de <i>Kriya</i>
14h25 – 14h55	Leitura curta e prática da Quietude/Devoção
14h55 – 15h	Oração pelos outros e oração de encerramento

*Opções:*

- Dependendo do período prévio de canto, pode-se ter um canto depois do período de Quietude como transição para a prática da Devoção.

- O “Cântico de *Om*” pode preceder a oração de encerramento.

## Formato 4: Formato flexível de 3 horas

*(Este formato é destinado para kriyabans e não-kriyabans. Traz um bom equilíbrio entre a prática dirigida e a prática individual, enquanto também dá espaço para a prática conjunta das várias técnicas do Mestre)*

12h – 12h20	Exercícios de Energização
12h20 – 12h30	Oração inicial e canto
12h30 – 13h10	Leitura inspiradora e prática de <i>Hong-Só</i> (inclui o exercício 20-20-20)
13h10 – 13h20	Canto
13h20 – 14h15	Período de silêncio para a prática individual das Técnicas de <i>Om</i> , <i>Kriya</i> ou qualquer outra técnica do Mestre ( <i>Não dirigido</i> )
14h15 – 14h20	Canto
14h20 – 14h30	Cantar <i>Om</i> nos centros espinais
14h30 – 15h05	Leitura curta e prática da Quietude/Devoção
15h05 – 15h15	Visualização dirigida ou leitura inspiradora orientada para a “oração pelos outros”
15h15 – 15h20	Oração de encerramento

### NOTA:

O grupo pode pensar numa combinação dos formatos acima. Vocês também podem adaptar os formatos acima para a duração específica de meditações longas de 4 ou 6 horas de seu grupo. Por favor, conversem com o conselheiro monástico de seu grupo.

## Meditação Dirigida curta para novatos

*(Meditações dirigidas mais curtas são destinadas a dar aos novatos uma ideia da meditação e algo para praticarem em casa, mesmo antes de receberem as Lições da SRF. Esta informação geralmente é dada em nossos Templos na Califórnia antes dos serviços de quinta-feira e domingo)*

### Oração inicial:

- Escolha uma das orações mais comuns ou alguma que seja adequada à prática mais profunda de técnicas de meditação. Essas orações devem ser simples.

### **Canto:**

- No período inicial, escolha cânticos mais fáceis de acompanhar, especialmente se houver membros novatos.

### **Leituras e instruções::**

- Use citações do Mestre e de outros discípulos da SRF que já estão publicadas. Não faça comentários sobre elas nem acrescente sua própria interpretação ou entendimento. Lembretes gerais e instruções sobre postura e manter silêncio podem ser em suas próprias palavras.

### **Meditação:**

- Após explicar a postura adequada e a posição dos olhos, você pode dizer aos presentes que, se não tiverem uma técnica, poderão se concentrar no centro crístico e prestar atenção na respiração.
- Após alguns minutos, você pode também dirigi-los em alguma das visualizações ou afirmações publicadas em *Meditações Metafísicas* ou *Afirmações Científicas de Cura*, ou em outra técnica de visualização apresentada nas *Lições*.
- Em seguida, prossiga com o formato normal do serviço (leitura, canto, etc.), concluindo com a oração de encerramento.
- Meditações dirigidas curtas também podem ser feitas no final dos serviços.

## **Modelo de texto para Meditação Dirigida para novatos**

- Gostaríamos de explicar àqueles que sejam novatos em meditação que ela é a ciência da Autorrealização. A Bíblia diz: “Aquietai-vos, e sabeis que eu sou Deus”. Nessas poucas palavras está a chave da ciência da *Yoga*. Essa antiga ciência espiritual oferece meios para acalmar a inquietude do corpo e da mente, que nos impede de saber o que realmente somos: o Espírito individualizado.
- Paramahansa Yogananda aconselhava que ao começar a meditar é importante sentar-se na postura correta. A coluna vertebral deve estar ereta e o queixo paralelo ao chão. Fechem os olhos e dirijam suavemente o olhar para cima,

sem produzir tensão, para o ponto entre as sobrancelhas – a sede da concentração e do olho espiritual ou da percepção divina. Relaxem o corpo e ponham de lado todos os pensamentos relacionados com o mundo; abandonem todas as ansiedades e preocupações e sintam a paz interior.

- Na *Self-Realization Fellowship* sempre começamos a meditação com uma oração, seguida de um cântico. Paramahansa Yogananda dizia que cantar é uma ótima maneira de preparar a mente para a prática de técnicas iogues de meditação. Cantar é um método que nos ajuda a acalmar a mente, livrando-a da inquietude e das distrações psicológicas, e a interiorizar a consciência para que, por meio da meditação e da concentração profundas, possamos perceber a Verdade ou Deus.
- Então, vamos começar com uma oração, e depois cantaremos “A porta do meu coração”. Esse cântico está na página tal do hinário. (2 min.)
- Oração inicial: “Pai Celestial, Mãe, Amigo, Bem-amado Deus, santos de todas as religiões, nós vos reverenciamos. Ó Espírito, ensina-me a abrir a porta da meditação, a única que conduz à Tua abençoada presença. Om, Paz, Amém.”
- *Canto*: “A porta do meu coração” (5 min.)
- *Pausa*
- Paramahansaji ensina o seguinte exercício respiratório como preparo à meditação (pág. 35 de *Paz Interior*):

Quando você estiver firme na postura de meditação (...), o ponto seguinte é livrar os pulmões do dióxido de carbono acumulado, que causa inquietude. Expulse o ar pela boca em uma expiração dupla “ha hahhh”. (Esse som é feito apenas com o alento, não com a voz.) Em seguida, inspire profundamente pelas narinas e contraia todo o corpo contando até seis. Expulse o ar pela boca em uma expiração dupla, “ha hahhh”, e relaxe a tensão. Repita isso três vezes.

- Se você conhece uma técnica de meditação, pode praticá-la agora ou apenas ore interiormente, na linguagem do coração, com a atenção focalizada no ponto entre as sobrancelhas, a sede da concentração e da percepção espiritual. Sente-se em silêncio e interiorize-se.
- *Meditemos*

- *Lembrete*: Ponha de lado todos os pensamentos relacionados com o mundo e sinta a paz interior. Se a mente divagar, traga-a de volta à quietude – se um pensamento se intrometer, apenas ignore-o e volte para a quietude ou a paz interior.
- *Meditação mais longa (cerca de 10 min.)*
- Leitura de *Meditações Metafísicas*, de Paramahansa Yogananda:

“Amor em Expansão” (*Medite, detenha-se nesse conceito e procure senti-lo*)

O reino do meu amor há de se expandir. Tenho amado mais meu corpo que qualquer outra coisa. Por isso estou identificado com ele e limitado por ele. Com o amor que tenho dedicado a meu corpo, amarei todos aqueles que me amam. Com o amor expandido daqueles que me amam, amarei os que fazem parte de minha vida. Com o amor que sinto por mim e pelos meus, amarei os estranhos. Usarei todo o meu amor para amar tanto os que não me amam quanto os que me amam. Banharei todas as almas em meu amor sem egoísmo. No oceano de meu amor nadarão meus familiares, meus compatriotas, todas as nações e todas as criaturas. A criação inteira, as miríades de minúsculos seres vivos dançarão sobre as ondas de meu amor.

- *Meditação*
- *Lembretes a serem usados conforme a necessidade*:
- Mantenha a coluna vertebral ereta e o queixo paralelo ao chão, os olhos suavemente voltados para cima, sem produzir tensão, e fixos no ponto entre as sobrancelhas – a sede da concentração e do olho espiritual ou da percepção divina.
- o Relaxe o corpo e ponha de lado todos os pensamentos relacionados com o mundo. Mantenha a atenção no olho espiritual e sinta a paz interior.
- *Afirmção*: Agora, vamos repetir uma afirmação tirada do livro *Meditações Metafísicas*, de Yoganandaji – primeiro em voz alta, diminuindo a voz até que ela se torne um sussurro. Depois, vamos repetir a afirmação mentalmente por alguns instantes e então continuar meditando.

“Tornarei meu coração repleto da paz da meditação. Derramarei minha alegria, aos borbotões, sobre as almas sedentas de paz.”

- *Meditemos (10 min.)*
- *Canto de encerramento (5 min.)*

- *Breve pausa (1min.)*
- *Oração de encerramento:* “Pai Celestial, Mãe, Amigo, Bem-amado Deus, santos de todas as religiões, nós vos reverenciamos. Ó Amor imortal, une meu amor com Teu amor, minha vida com Tua alegria, minha mente com Tua consciência cósmica. *Om, Paz, Amém.*”

\*\*\*

## **Modelo de Meditação Dirigida**

*(Preparamos este modelo para mostrar como a meditação longa de um grupo deve ser dirigida. Não é necessário ler todas as citações apresentadas neste modelo. O condutor da meditação também pode reorganizar os pontos referentes a cada uma das técnicas.)*

- **Introdução à Meditação Dirigida**
- **Oração inicial**

“Pai Celestial, Mãe, Amigo, Bem-amado Deus; Jesus Cristo, Bhagavan Krishna, Mahavatar Babaji, Lahiri Mahasaya, Swami Sri Yukteswar e nosso guru, Paramahansa Yogananda; santos de todas as religiões, nós vos reverenciamos.

Ó Espírito, ensina-me a orar com profunda concentração e impregnar a meditação científica de devoção. Que meu coração se torne cada dia mais puro pelo amor da entrega total a Ti.”

- **Leitura inicial**

*Diversas citações de Sri Daya Mata:*

You don't know how much you help one another when you meditate with other devotees. The vibration that is created supports and encourages each one.

\*\*\*

Vocês não sabem o quanto se ajudam mutuamente quando meditam na companhia de outros devotos. A vibração que é criada apoia e encoraja cada um.

\*\*\*

Lembre-se sempre disto: o mundo luta o tempo todo para puxá-los para baixo. (...) A meditação inverte a direção do holofote dos sentidos e focaliza a luz da atenção apenas em Deus. Isso nos renova. Leva-nos para fora da consciência do corpo e começa a nos dar uma expansão da consciência.

\*\*\*

Dentro de cada um de nós está um templo de quietude que não permite a intrusão do tumulto do mundo. Não importa o que aconteça ao nosso redor, quando entramos nesse santuário de silêncio em nossas almas, sentimos a presença abençoada de Deus e recebemos Sua paz e Sua força.

Não se permita ser muito sensível, constantemente irritado pelas emoções e demandas do corpo e pelas circunstâncias externas. Tente permanecer na quietude interior da alma. Seu verdadeiro lar é ali.

- **Período de canto:** “A porta do meu coração”, “Canção do alvorecer” ou qualquer um dos cânticos mais simples de *Cantos Cósmicos*
- **Respiração 20-20-20 e exercício de “retesar e relaxar”**

Das *Lições da SRF*:

Antes de começar *Hong-Só*, pratique o seguinte exercício respiratório, 6 a 12 vezes:

Inale contando até 20; prenda a respiração contando até 20; exale contando até 20. Se 20 for uma contagem muito longa para você, então inale, prenda a respiração e exale numa contagem menor. Qualquer que seja a contagem, deve ser a mesma para inalar, prender a respiração e exalar.

ADepois de praticar a sequência de respiração descrita no parágrafo anterior, inale, retese o corpo inteiro, exale (quer dizer, expire com uma exalação dupla: “hah, hah”) e relaxe. Repita esse exercício 6 vezes. É uma preparação maravilhosa para a prática da Técnica de Concentração de *Hong-Só*.

- **Leituras inspiradoras para a prática de *Hong-Só***

Das *Lições da SRF*:

A respiração é a corda que amarra minha alma ao corpo. No estado sem respiração, encontro minha alma livre para unir-se com Tua Onipresença dentro de meu corpo e

além dele. A tempestade da respiração causa ondulações de sensações e pensamentos. Deterei a tempestade da respiração para que o lago de minha mente possa refletir a imagem perfeita de Tua face.

A Técnica de Concentração de *Hong-Só* (...) ajudará você a alcançar a concentração em um só ponto, concentração necessária para a verdadeira meditação.

O propósito da prática de *Hong-Só* é alcançar a passividade consciente e libertar a atenção dos embaraços dos sentidos. (...) Aprendendo a colocar-se acima da necessidade de respirar, a pessoa eleva-se aos domínios celestiais dos anjos.

Prestar atenção na respiração é o primeiro passo para controlá-la; então a consciência percebe gradualmente que é independente da função completamente involuntária da respiração e separa-se dessa função. O iogue que conseguiu controlar a respiração pode então reconhecer que a consciência é a única realidade em sua existência.

\*\*\*

*Alguns lembretes das Lições para a prática de Hong-Só:*

Conserve a mente tranquila. Isso é importante para a prática bem-sucedida.

Com as pálpebras totalmente fechadas (ou semicerradas), mantenha os olhos voltados para cima durante a prática da técnica. É necessário examinar-se de vez em quando, porque os olhos têm a tendência de se voltarem para baixo depois de um tempo.

Exale completamente antes de começar a técnica de concentração (...).

Esteja muito atento ao que faz (...)

- **Prática de *Hong-Só***

*Lembrete das Lições para depois de aproximadamente 20-30 minutos, no final da prática de Hong Só:*

Ao final da prática, expulse todo o ar dos pulmões e desfrute o estado sem respiração tanto quanto possível, confortavelmente. Repita 3 vezes.

- **Afirmção ou breve cântico**

“Deterei a tempestade da respiração para que o lago de minha mente possa refletir a imagem perfeita de Tua face.”

- **Leituras inspiradoras para a Técnica de Om**

Das *Lições da SRF*:

*Om* é a vibração especial do Cosmos, e se você sintonizar-se com ele, sua consciência começará a se expandir até abranger a consciência de cada átomo do espaço na esfera inteira da vibração. *Om* é a ponte entre a consciência humana e a Consciência Cósmica.

De *Meditações Metafísicas*:

### **Sintonize-se com o Som Cósmico**

Escute o som cósmico de *Om*, um enorme zumbido de átomos incontáveis, no sensível lado direito da cabeça. Esta é a voz de Deus. Sinta o som a espalhar-se pelo cérebro. Ouça seu bramido a pulsar incessantemente. Agora, ouça e sinta como irrompe pela coluna vertebral, abrindo vigorosamente as portas do coração. Sinta como ressoa em cada tecido, em cada sentimento, nas cordas de cada um dos nervos. Todas as células do sangue, todos os pensamentos estão dançando no mar da estrondosa vibração.

Observe como se propaga o volume do som cósmico. Ele varre o corpo e a mente, penetra na terra e na atmosfera que a rodeia. Você se move com ele, até o vácuo do éter, penetrando nos milhões de universos da matéria.

Medite na difusão progressiva do som cósmico. Ele passa pelos universos físicos e chega às brilhantes veias sutis dos raios que mantêm a matéria em manifestação.

O som cósmico mistura-se a milhões de raios multicoloridos. O som cósmico entra no domínio dos raios cósmicos. Escute, contemple e sinta o abraço do som cósmico com a luz eterna. Agora, o som cósmico atravessa o cerne incandescente da energia cósmica e ambos se fundem no oceano da consciência cósmica e da alegria cósmica. O corpo dissolve-se no universo. O universo dissolve-se na voz silenciosa. O som dissolve-se na luz que brilha em tudo. E a luz penetra no seio da alegria infinita.

- **Prática da Técnica de Om**
- **Canto**
- **Leituras inspiradoras para a prática de Kriya Yoga**

*Da Autobiografia de um Iogue:*

Nos homens sujeitos à lei natural ou maya, o fluxo de energia vital se dirige ao mundo exterior; as correntes são desperdiçadas e usadas de modo abusivo nos sentidos. A prática da *Kriya* inverte o fluxo; a força vital é mentalmente guiada para o cosmos interior e se reúne às energias sutis da coluna. Por meio de tal reforço da força vital, o corpo e os neurônios do iogue são renovados por um elixir espiritual.

*Kriya Yoga* é o verdadeiro “rito do fogo”, muitas vezes enaltecido no Gita. O iogue lança seus anseios humanos numa fogueira monoteísta consagrada ao Deus incomparável. Esta é a verdadeira cerimônia iogue do fogo, em que todos os desejos passados e presentes são o combustível consumido pelo amor divino.

\*\*\*

*Alguns lembretes das Lições para a prática de Kriya:*

Introduza-se mentalmente na coluna vertebral. Ponha ali toda a sua mente e o seu sentimento.

Pratique continuamente, sem parar, até ter concluído seu número de *kriyas*. Se, porém, você estiver muito inquieto, pratique a técnica de concentração (*Hong-Só*) durante um tempo para tranquilizar-se. Então, retorne à prática de *Kriya*.

Não fique distraído (esta pode ser uma tendência nas primeiras *kriyas*). Faça cada uma sentindo a sua importância; na balança do progresso espiritual, uma *kriya* corretamente praticada equivale a um ano de evolução natural.

Esteja descontraído. Muito importante: não force. Desfrute o aumento da paz e as sensações calmantes de efeito regenerador na coluna que acompanham a prática da *Kriya* desde o começo.

A *Kriya* deve sempre ser praticada com a mais profunda concentração e completo desapego das distrações exteriores. A profundidade da concentração é mais importante que a duração da prática; mas ambas são necessárias para o progresso no desenvolvimento espiritual.

- **Prática de Kriya Yoga**
- **Cantar *Om* nos centros da coluna vertebral**

Palavras de Paramahansa Yogananda na revista *Self-Realization*, Winter 2002:

Concentre-se no ponto entre as sobrancelhas, e suba a coluna vertebral cantando mentalmente “Om” em cada um dos centros: cóccix, sacro, lombar, dorsal, cervical, bulbo raquiano, centro crístico. Agora, desça mentalmente pela coluna, cantando “Om” em cada um desses centros. Aprofunde-se mais e mais em concentração, subindo e descendo pela coluna, sentindo mentalmente os centros e cantando mentalmente “Om”. Enquanto faz isso, verá que sua consciência já não está presa à consciência externa do corpo, mas torna-se concentrada nas percepções espirituais superiores na coluna. Relaxe em Deus. Não fique amarrado à consciência do corpo. Deixe que a mente aprofunde-se mais e mais no pensamento em Deus.

- **Leituras inspiradoras para a prática da quietude**

Palavras de Irmão Bhaktananda nas revistas *Self-Realization*:

O Mestre sempre nos dizia: “Depois de praticar as técnicas, sente-se por longo tempo na quietude”. Quietude significa simplesmente estar absorto no sentimento da presença de Deus no olho espiritual. Não pensar, não cantar, não orar. É nessa quietude que nós realmente comungamos com Deus como paz, alegria e amor. Como diz a Bíblia: “Aquietai-vos, e sabeis que eu sou Deus”.

É claro que quando você tenta permanecer na quietude os pensamentos vêm para importuná-lo; mas você precisa varrê-los para fora e manter perfeita tranquilidade interior, tanto quanto puder.

O Mestre também dizia: “O olho espiritual é a porta para os estados supremos de consciência divina”. Entregue-se à presença de Deus que você sente na quietude, no ponto entre as sobrancelhas; você sentirá que a consciência é atraída para a paz, para a alegria da Presença Divina.

\*\*\*

Das *Lições da SRF*:

A quietude é o altar do Espírito. Quando o movimento cessa, o Espírito começa a se manifestar.

\*\*\*

De cartas de Paramahansa Yogananda em *Rajarsi Janakananda: A Great Western Yogi*:

A quietude é o altar do Espírito. Não há limite para se aprofundar na quietude. Não há limite para a Alegria sempre-nova.

\*\*\*

Quando me sento quieto, torno-me mais quieto. A quietude tem muitos véus, e a percepção também tem muitos níveis. Você não deve jamais pensar que encontrou a quietude final, a percepção final ou a alegria final. Sempre que sentir que alcançou o clímax da quietude, da percepção ou da alegria, busque ainda mais e entrará num estado mais sutil, mais profundo. Prossiga assim até a eternidade, e ainda dirá que Deus é inexaurível.

\*\*\*

De *A Segunda Vinda de Cristo*::

Aqueles que praticam a técnica de *Kriya* com profundidade, mesmo que brevemente, e sentam em meditação por longo tempo na quietude resultante dessa prática descobrem que sua oração se torna duas, três ou cem vezes mais poderosa. Ao entrarem no templo interior do silêncio para a adoração diante do altar de Deus com orações e invocações de Sua presença, Ele vem rapidamente. O momento mais efetivo para orar é quando a consciência se retira da superfície sensorial do corpo e de seu ambiente, centralizando-se nos altares cerebrosplinais de percepção espiritual.

- **Canto**
- **Leituras inspiradoras para praticar a devoção**

Paramahansa Yogananda's words from *Self-Realization* magazine, Winter 2002:

Quando entra no vale do amor divino, você sente que ele está repleto da presença amorosa de Deus; sente uma devoção que nunca cessa, uma devoção que sempre satisfaz. O devoto comum busca a Deus quando picado pelo sofrimento; isso é devoção condicional. Devoção incondicional é quando o devoto não busca a Deus por qualquer motivo egoísta, mas porque O ama. Assim, lembre-se: com a jangada da devoção e da sabedoria você cruzará o mar das dificuldades. Muito é perdoado ao devoto que apela a Deus com amor.

\*\*\*

Palavras de Paramahansa Yogananda na revista *Self-Realization*, Spring 2003:

O importante não é o número de técnicas que você pratica, mas a profundidade de sua meditação. Assim, a maior importância deve ser dada à última parte de sua meditação, depois que você acalmou o corpo e a mente pelas técnicas. Essa é a hora de fazer contato com Deus. Ore a Ele com o mais profundo anseio e intensidade. Sem devoção e amor, Deus escapa.

- **Visualização inspiradora para orar pelos outros**

De *A Segunda Vinda de Cristo*:

“*Como o Pai me amou, também eu vos amei a vós (...).*”

Tente imaginar o amor a que Jesus se refere nestes versículos. Feche os olhos, concentre a atenção no coração e sinta o maior amor que você já sentiu por outra pessoa. Deixe que esse amor impregne cada célula de seu corpo. Agora expanda esse sentimento de amor como se fosse uma esfera envolvente abrangendo sua família, seus amigos, todos os que lhe são caros. Sinta que seu amor cresce constantemente; inclua nessa esfera todos os habitantes de sua cidade, e então todo o seu país. Agora, tudo quanto existe no mundo é inundado por esse amor.

O amor que se sente no coração no início desta visualização é o amor humano; e o amor que se expande até abranger todas as coisas é o amor universal de Cristo, o infinito amor de Deus. O amor que a maioria das pessoas sente por seus familiares e amigos mais queridos Jesus sentia pelo mundo inteiro e por todas as criaturas vivas. A Consciência Crística, cujo amor tudo abarca, nasceu no corpo de Jesus, no corpo de Krishna, no corpo de Buda.

\*\*\*

Coloque Cristo no altar de seu negócio e de suas posses. Diga: “Eu possuo estas coisas em Cristo”. Então medite na afirmação: “Minha Paz Crística desceu sobre cada membro de minha família, de meu país e de meu mundo”. Contemple a Paz Crística

descendo sobre seu corpo, suas posses, e estendendo-se a seus vizinhos, a todos os países e ao altar unificado de todos os corações e de todas as criaturas. Deixe a Bem-aventurança Crística estender-se de seu corpo para todas as terras, para a América do Norte, a América do Sul, a Ásia, a Europa, a Austrália, todos os continentes e ilhas; para o sistema solar, para os universos-ilhas e para todos os seres. Medite no seguinte: “Minha Paz Crística está descendo sobre cada coisa viva, cada estrela viva, cada partícula da matéria e do espaço”.

- **Cântico de *Om***
- **Oração de encerramento**

“Pai Celestial, Mãe, Amigo, Bem-amado Deus; Jesus Cristo, Bhagavan Krishna, Mahavatar Babaji, Lahiri Mahasaya, Swami Sri Yukteswar e nosso guru, Paramahansa Yogananda; santos de todas as religiões, nós vos reverenciamos.

“Pai Divino, ensina-me a mergulhar repetidamente na meditação, cada vez mais fundo, até que eu encontre Tuas pérolas imortais de sabedoria e divina alegria.

Faz desabrochar completamente o botão da flor de minha devoção, e deixa que se espalhe sua fragrância, de minha alma para todas as outras almas, sempre sussurrando de Ti.”

\*\*\*

## M2.5) Canto

### Canto

- O canto como forma de meditação
- O canto grupal nos serviços da SRF
- Diretrizes para kirtans

Uma vez, Paramahansaji disse: “Cantar é metade da batalha”. Cantar desperta o fervor devocional necessário à meditação profunda; ajuda a focalizar a mente e os sentimentos, e quando se canta concentrando-se cada vez mais profundamente no pensamento que está por trás das palavras, esse canto traz a Resposta Divina. Um

bom modo de começar a cantar é escutar os cânticos que Guruji gravou, e depois, quando for capaz, acompanhá-lo enquanto ele canta.

Muitos de vocês já possuem as gravações de Guruji. Portanto, terão interesse especial em saber do incidente espiritualmente comovedor que ocorreu certa tarde, em 1949, quando o Mestre estava gravando um desses cânticos. As gravações eram feitas em um pequeno chalé, nos jardins da Sede Central da SRF. Quando terminou de cantar, Guruji se encontrava em estado elevado de alegria por ter cantado ao Senhor. Ele estava de pé no gramado, no lado de fora do chalé, escutando a gravação: “Que luz fulgurante brilha em Tua face, Mãe! Eu Te vejo e sinto grande emoção”. Os devotos, percebendo que ele estava em estado de profunda absorção interior, continuaram a tocar a gravação. Paramahansaji, em êxtase, começou a se balançar, de um lado para o outro, quase dançando; seus braços, esticados para os lados, moviam-se ao ritmo da música. Saturado de bem aventurança, ele se tornara totalmente absorto em Deus, a Quem percebia como luz maravilhosa que se propagava até o infinito. Os discípulos que estavam com ele nessa ocasião sentiram profundamente a avassaladora vibração espiritual de amor e alegria que dele emanava.

Mais tarde, quando caminhava para o edifício principal, ele disse: “Vejo vocês todos como imagens de luz. Tudo – as árvores, os arbustos – tudo é feito da luz de Deus. Vocês não fazem ideia de como tudo é belo!” E nós, quando cantarmos, tornemo-nos tão absortos na alegria de cantar para o Senhor que também tenhamos a bênção de contemplar a luz Dele logo atrás dos átomos dançantes da criação física.

## O canto como forma de meditação

Sri Daya Mata

*Trecho de uma palestra feita num satsanga na Sede Central e publicada em Finding The Joy Within You*

Vou dizer algumas palavras sobre o propósito do canto devocional, conforme ensinou nosso guru Paramahansa Yogananda. No livro *Cantos Cósmicos*, ele nos diz: “O som, ou vibração, é a força mais poderosa do universo. A música é uma arte divina para ser usada não somente para o prazer, mas também como um caminho para a realização divina. (...) Quem cantar estas canções espiritualizadas, *Cantos Cósmicos*,

com verdadeira devoção encontrará a comunhão divina e a alegria extática, e, por meio delas, a cura do corpo, da mente e da alma.”

Para aprender os cânticos, escolha um de cada vez. No começo, naturalmente, você terá de concentrar-se nas notas e em sua correta execução no harmônio. Depois que tiver aprendido bem o cântico, deverá concentrar-se nas palavras que está cantando. Aprofundando cada vez mais a concentração, repita o cântico muitas e muitas vezes, até que a consciência absorva completamente o significado que está por trás das palavras. Com essa prática, você chegará ao estado de unificação com o cântico. Pensamentos que poderiam distrair a atenção não mais entrarão em sua consciência; nada mais existirá senão o conceito de Deus que você está invocando.

Vejamos, por exemplo, o cântico “Pés azuis de lótus”, que acabamos de cantar: “A abelha de minha mente se absorveu nos pés azuis de lótus da Divina Mãe. Divina Mãe, minha Mãe Divina! Divina Mãe, minha Mãe Divina!” A repetição do nome “Mãe Divina” começa a atrair Sua amorosa presença. O segredo é não parar de cantar até sentir essa percepção bem-aventurada. Então saberá que bebeu o néctar da flor desse cântico. O canto torna-se, assim, uma forma de meditação.

Fomos muitas vezes abençoados por ficar sentados em volta de Gurudeva enquanto ele compunha um novo cântico, ou traduzia uma canção indiana tradicional para o inglês. Então, juntos com ele, cantávamos aquela canção sem parar, às vezes noite adentro, até que íamos para além das palavras e da música, exultando de devoção a Deus e do maravilhoso sentimento de Sua proximidade. Essa experiência é o objetivo do canto.

Nunca é demais salientar a importância do espírito devocional ao cantar. Quando cantávamos com o Mestre, ele nos lembrava, muitas vezes: “Cantem com todo o coração. Esqueçam que estou tocando harmônio; esqueçam de mim. Absorvam-se no pensamento por detrás das palavras. Pensem Naquele para quem estão cantando.” Às vezes, quando ele cantava para a Mãe Divina, minha consciência ficava absolutamente embriagada de amor por Ela. O simples pensamento Nela já era como um oceano dentro de mim, crescendo com Sua infinita e amorosa presença.

Quando nos aprofundamos, cada vez mais, na esfera de um simples pensamento ou percepção espiritual, tudo o mais se desvanece gradualmente. Lembro-me de uma ocasião em Encinitas quando estávamos meditando com Gurudeva e Rajarsi. O

abençoado Mestre cantava para a Mãe Divina, abrindo o coração para Ela. Seu amor pela Mãe e sua alegria nos ergueram a um estado de arrebatamento. Minha mente absorveu-se tanto em anseio pela Mãe Divina e Seu amor que entrei num estado de êxtase muito profundo. O Mestre parou de cantar, tocou-me a testa, virou-se para Rajarsi e disse: “Veja, ela roubou meu êxtase”.

Que abençoada experiência! Dela aprendi que, quando cantamos ou meditamos, precisamos esquecer todas as outras coisas. Só sentimos a presença de Deus quando nos desligamos completamente de todos os outros pensamentos. Assim, quando tomar o nome da Mãe Divina, não permita que seja apenas palavras para você. Perca-se completamente no pensamento da Mãe Divina. Mediante a concentração e a devoção, torne-A uma realidade viva em sua consciência. Ela é real para aqueles que pensam que Ela é real; é porém distante – apenas um nome ou um vago conceito mental – para aqueles que A chamam mecanicamente.

Num dos cânticos temos este pensamento: “Será que um dia, ó Mãe Divina, ao dizer ‘Mãe querida’, terei lágrimas nos olhos?” Nunca esquecerei a onda de emoção que tomou conta de mim quando ouvi o Mestre cantar, pela primeira vez, esse cântico. A mesma sensação retorna sempre que repito essas palavras. Assim deve ser com todos vocês. Todos os dias vocês devem repetir esse pensamento e sentir o anseio divino dessas palavras crescendo como uma onda dentro de sua alma.

Todo devoto precisa cultivar a devoção, para que haja sentimento por trás das palavras que dirige a Deus. A devoção surge quando acalmamos os pensamentos inquietos, mantemos o corpo imóvel, interiorizamos a mente com as técnicas de *yoga* e focalizamos a concentração em apenas um pensamento, tal como: “Mãe Divina, Mãe Divina, Mãe Divina”. Lance todo o anseio e desejo do coração e da mente nesse único pensamento.

Consta nas escrituras hindus que se pode alcançar a salvação por meio da simples repetição do nome de Deus. Quando li isso pela primeira vez, não entendi como seria possível. Entretanto, quando por trás da oração mental está toda a sede e o anseio da alma, vi que é possível: “Meu Senhor, amo somente a Ti, quero somente a Ti, almejo somente a Ti. Faz da minha vida o que quiseres.” Quando você confia totalmente em Deus – quero dizer, com devoção profunda, fé e entrega total – então Ele responde de fato.

Enquanto tiver desejo de Deus, e seu corpo for saudável e sua mente, forte, faça o esforço para estar com Ele. Afaste da consciência tudo que contrarie esse objetivo: pequenos ressentimentos e, também, as grandes mágoas. Deixe tudo aos cuidados de Deus. Se você acredita em Deus, sabe que há uma justiça divina neste mundo. Não faz diferença o que os outros dizem de nós, ou se nos tratam bem ou mal. A Mãe Divina ajeita todas as situações e protege os filhos que A olham com amor e fé absolutos.

Todos somos feridos de vez em quando, todos temos que carregar certas cruzes. Não devemos temer esses testes, mas devemos encarar as pessoas, as condições e tudo na vida com a coragem que nasce da completa confiança em Deus. Então compreenderemos que o Ser Divino nos sustenta, nos guia, nos corrige quando erramos, nos fortalece quando estamos certos e, acima de tudo, nos ama.

Não temos que ser perfeitos para que Deus nos ame. Ele nos ama agora, apesar de nossos defeitos e fraquezas. Nós é que precisamos aperfeiçoar nosso amor por Deus e nossa amorosa dependência Dele, que nasce da autoentrega total. Então, saberemos que o Senhor é nosso, e nós somos Dele.

Então, meus queridos, meditem regular e sinceramente. Cantem para Deus, com todo o amor de sua alma, os cânticos que foram espiritualizados por Gurudeva. E orem profundamente ao Senhor na linguagem de seus corações. Peçam devoção. Peçam a Deus que seus corações, mentes e almas se inflamem de tanta fome divina, de tanto fervor divino, que a vida se transforme em um grande anseio por Ele. Aí então vocês estarão, com os pés firmes, verdadeiramente no caminho espiritual.

## O canto grupal nos serviços da SRF

O canto devocional é poderoso instrumento para aprofundar nossa comunhão com Deus na meditação. Ao longo dos anos, verificamos que alguns pontos têm ajudado os devotos a conseguir o máximo dessa maravilhosa prática. Muitos deles são apresentados no Prelúdio e na Introdução de *Cantos Cósmicos* de Paramahansa Yogananda. Aqui estão algumas sugestões adicionais, que devem ser observadas pelos que conduzem os cânticos nos serviços da *Self-Realization Fellowship*.

As pautas musicais que se leem em *Cantos Cósmicos* refletem, tanto quanto possível, o modo pelo qual Paramahansaji tocava esses cânticos mais frequentemente. Pede-

se, àqueles que tocam harmônio nos serviços da SRF, que memorizem as melodias apresentadas nesse livro e as repassem, de tempos em tempos, para garantir que estão tocando-as corretamente. É muito fácil os devotos de um grupo acompanharem um cântico com profunda concentração se não tiverem que aprender as “variações” em torno dos cânticos do Guru feitas por cada pessoa que conduz o cântico. Como se pode ouvir nas gravações em que Paramahansaji canta, ele evitava usar muitos acordes no harmônio. Tocava as melodias de maneira simples e só ocasionalmente coloria certas notas melódicas com acordes harmônicos. O propósito do cântico é alcançado mediante a concentração focalizada em um pensamento devocional, e as harmonias complexas e outras formas de embelezar a música tendem a focalizar a atenção na técnica musical, em vez de focalizá-la em Deus. (Paramahansaji permitia que os cantos tivessem harmonias quando tocados ao órgão ou ao piano.)

Esse princípio também se aplica ao canto. As diretrizes de nosso Guru eram que todos os que participam do canto cantassem a melodia básica, e que não houvesse diferentes vozes, como acontece frequentemente em hinos ocidentais. Ao cantar, a atenção das pessoas não deve ser dirigida para fora, só para a música; mas, pela concentração e repetição, deve ser focalizada no significado espiritual das palavras que são cantadas para Deus e no sentimento devocional que essas palavras despertam. Essa é a ciência espiritual que está por trás da arte do canto devocional.

O andamento, também, é fator significativo para o êxito do ato de cantar. O andamento correto é importante para evocar o sentimento específico que cada cântico exprime. Algumas pessoas, ao conduzir o canto, têm a tendência de tocar de maneira excessivamente lenta, o que pode enfraquecer a intensidade da concentração do grupo. Portanto, sugerimos que se dê uma atenção cuidadosa ao andamento apropriado de cada cântico, conforme mostra a indicação metronômica acima da pauta de cada melodia em *Cantos Cósmicos*. Seria bom que os grupos de meditação adquirissem um metrônomo que pudesse ser compartilhado por aqueles que têm a responsabilidade de conduzir os cânticos. Uma informação mais minuciosa a respeito de andamento é dada na introdução de *Cantos Cósmicos*.

Embora o harmônio seja o principal instrumento musical que se usa nos serviços da SRF, também se pode usar órgão para tocar seleções de *Cantos Cósmicos* ou composições clássicas adequadas a criar uma atmosfera inspiradora antes dos serviços e durante o ofertório, bem como para acompanhar o cântico de

encerramento. Outros instrumentos musicais não devem ser usados nos serviços da SRF, exceto os instrumentos indianos tradicionais de *kirtan*. Para mais informação, ver o tópico abaixo: “Diretrizes para *kirtans*”.

Incorporando as sugestões acima, as pessoas que conduzem os cânticos nos serviços da SRF podem ajudar, do melhor modo, os membros do grupo a experimentar a alegria e a comunhão divina que surgem da utilização correta dos *Cantos Cósmicos* de nosso Guru.

## Diretrizes para *kirtans*

Guruji enfatizava acima de tudo a meditação silenciosa como o próprio fundamento dos ensinamentos da *Self-Realization* que ele trouxe – incluindo-se a prática das técnicas de meditação da SRF, a oração e o ato de conversar interiormente com Deus na linguagem do coração. Ao cantar, a consciência da pessoa ainda está envolvida, até certo ponto, nos movimentos externos associados com o ato de cantar e de tocar os instrumentos. Para alcançar um estado mais profundo de comunhão com Deus é necessário um estado de completa quietude, que é o objetivo da meditação silenciosa e da prática das técnicas de meditação da SRF.

Entretanto, nosso Guru sempre gostava de cantar com os devotos, pois o canto ou o *kirtan* ajudam a despertar a devoção e interiorizar a consciência. Por meio da concentração e da repetição, a atenção da pessoa se interioriza e fica totalmente absorta no pensamento devocional que está sendo expresso. É com esse objetivo em mente que o canto está incluído como uma parte importante dos serviços da *Self-Realization Fellowship*.

Gurudeva costumava destacar esta verdade com respeito ao canto e ao *kirtan*: “No cântico o que deve predominar é o pensamento devocional”. No prefácio de seu livro *Cantos Cósmicos*, Paramahansaji expressou a esperança de que os devotos cantassem “estes cânticos, não como música comum para agradar os ouvidos ou as emoções, mas como canções espiritualizadas a serem usadas para a comunhão divina”. Esse é o princípio fundamental do canto e do *kirtan* bem-sucedidos.

O talento e a técnica musical devem ser meramente incidentais diante do propósito espiritual do *kirtan*: comunhão com Deus. A maioria dos *Cantos Cósmicos* deverão ser cantados ou tocados “com ritmo”. Deverá ser mantido um andamento estável,

invariável, porém relaxado. É melhor manter o mesmo andamento durante todo o canto, terminando por reduzir gradualmente o volume até ficar bem baixinho. (Ao terminar o canto, evitem longas reduções, pois diminuem a intensidade dele.) Caso queiram, permitem-se variações de andamento durante um canto, acelerando de moderado a rápido e vice-versa. A cada alteração no andamento, o canto deve prosseguir de maneira estável nesse andamento durante algum tempo. É preferível não usar essa técnica até o grupo estar proficiente no *kirtan* e o condutor ser muito experiente. Os instrumentos tradicionais do *kirtan* são o harmônio, címbalos, tambores (*tablas*, *khol*, ou às vezes *mridanga*) e o *kartal*. Todos devem ser tocados no mesmo ritmo. Basicamente, o harmônio deve ser o “instrumento de condução” enquanto os outros representam um papel de apoio ou acompanhamento. Alguns grupos preferem delegar a uma pessoa em particular a responsabilidade de “manter o andamento” (isto é, manter o tempo constante). O tocador de címbalo costuma servir a esse propósito, já que o címbalo é relativamente fácil de dominar, permitindo a seu tocador concentrar-se na manutenção do andamento. As *tablas* e outros tambores são usados para dar o colorido rítmico. O *kartal* é um instrumento de ritmo que pode ser usado para complementar os címbalos.

Há alguns pontos adicionais a respeito da prática do *kirtan* que gostaríamos que vocês considerassem. Embora o *kirtan* seja um meio maravilhoso para desenvolver a devoção e uma ajuda na meditação, nem todas as pessoas gostam ou desfrutam dessa atividade. Por isso, é melhor programar *kirtans* especiais de vez em quando, e anunciá-los com antecedência.

Segundo: levem, por favor, seus vizinhos em consideração. Não devemos infringir regularmente a “paz e a privacidade” dos outros.

Nunca é demais enfatizar que o *kirtan* deve ser empregado como um meio para a comunhão divina e, especialmente, como prelúdio para a meditação profunda. Evitem a atitude “música pela música”. Nas palavras de nossa amada presidente Sri Daya Mata: “Sempre que cantar para Deus, sinta que está falando com Ele. Esqueça todo mundo à sua volta. Abrigue apenas um único pensamento: ‘Meu Deus amado, Tu estás aqui; deixa-me sentir Teu amor infiltrando-se através de meu ser’. (...) Sinta que só você e Ele existem; e que você está despejando toda a fome da alma, toda a devoção, todo o amor de seu coração aos pés do Ser Divino.”

### **Durante serviços de meditação**

É bom que a equipe de *kirtan* de um grupo ou centro conduza o canto durante as meditações longas programadas regularmente. Via de regra, os serviços de meditação devem incluir aproximadamente 5 a 10 minutos de canto, seguidos por 45 minutos até uma hora de meditação, assim se repetindo sucessivamente até o final do serviço. Naturalmente, os períodos de meditação e de canto devem ser ajustados de acordo com o sentimento geral de profundidade daquela meditação em particular, mas a ênfase sempre deveria ser nos períodos de meditação silenciosa.

### **Durante serviços especiais de kirtan**

Os centros e grupos de meditação podem ter um serviço especial de *kirtan*, no qual se dê destaque a um tempo maior de canto, se os devotos assim o quiserem, mas tal serviço não deveria ser realizado mais do que uma ou duas vezes por mês. Serviços especiais de *kirtan* devem sempre começar e terminar com períodos de meditação (10 a 15 minutos) e ser concluídos com uma oração. Se houver mais de um período de canto, é apropriado fazer uma meditação adicional de 5 a 10 minutos depois de cada canto.

### **Bhajans**

Nos serviços semanais regulares realizados por centros e grupos da SRF – os Serviços de Leitura, Inspirativo e de Meditação – apenas os *Cantos Cósmicos* de Guruji devem ser tocados. Em meditações longas (que podem ser semanais ou com menor frequência) e nos serviços especiais de *kirtan* (que podem ser realizados uma ou duas vezes por mês), o destaque também deve ser dado aos *Cantos Cósmicos*, mas está correto incluir ocasionalmente um *bhajan* tradicional indiano, como os que se encontram gravados pela SRF no CD *I Will Sing Thy Name* e em qualquer outra gravação de *kirtan* feita pela SRF. Todavia, nos serviços e reuniões da SRF não deverão ser tocados quaisquer *bhajans* que estejam identificados principalmente com outra organização ou grupo espiritual.

Durante os *kirtans*, o canto pode ser conduzido por um harmônio e acompanhado por outros instrumentos, como *tablas*, sinos e címbalos. Todos os cânticos, inclusive os *bhajans*, devem sempre ser cantados em uníssono, já que essa é a forma de cantar praticada por nosso Guru. Embora o estilo tradicional de cantar *bhajans* seja o líder cantar um refrão e em seguida a congregação repetir o mesmo refrão, Gurudeva nunca cantou desse jeito. Ele sempre ensinou os devotos a cantarem em uníssono,

pois assim é mais favorável à interiorização da consciência, o que é essencial para a comunhão profunda com Deus – o objetivo de todo canto ou meditação.

Ao cantar, o princípio importante é evitar a atitude “música pela música” e usar o canto – numa meditação ou no *kirtan* – como um meio para a comunhão divina. Conforme aconselhou Sri Daya Mata: “Sempre que cantar para Deus, sinta que está falando com Ele. Esqueça todo mundo à sua volta. Abrigue apenas um único pensamento: ‘Meu Deus amado, Tu estás aqui; deixa-me sentir Teu amor infiltrando-se através de meu ser. Tu me criaste. Tu és minha Mãe. Tu és meu Pai, e eu sou Teu filho’.”

Se vocês tiverem alguma dúvida, por favor nos consultem.

### ***Acompanhar os cânticos batendo palmas***

Às vezes os devotos perguntam a opinião de Paramahansaji sobre o acompanhamento dos cânticos batendo palmas durante *kirtans* e meditações coletivas. Durante os *kirtans* dirigidos por Guruji no Natal, na Páscoa e em outras ocasiões especiais, o bater palmas costumava ser incluído. Mas, de modo geral, ele não encorajava os devotos a fazê-lo nos períodos de canto das meditações regulares. Explicando a atitude de nosso Guru aos devotos, Sri Daya Mata destacou que o propósito do cântico e da meditação, incluindo o *kirtan*, é a interiorização.

Ocasionalmente, quando o grupo de meditação está tendo uma sessão de *kirtan* ou uma meditação longa em que há muitos cânticos, é correto bater palmas levemente, acompanhando o ritmo, se for um cântico ritmado e se houver a inspiração de fazê-lo. Contudo, o propósito do canto, incluindo o *kirtan*, é despertar a devoção e interiorizar-se. Por isso insistimos com os devotos que reduzam ao mínimo o bater palmas e, especialmente, manter o som delas abafado, já que isso pode distrair os outros, frustrando o objetivo essencial do canto.

Nos *ashrams*, quando temos *kirtans* especiais ou meditações com duração de três horas ou mais, podemos acompanhar o canto batendo palmas ocasionalmente. Porém nós monásticos também somos estimulados a reduzir ao mínimo o bater palmas. O som das palmas não é o objetivo – nem é necessário que seja audível. O objetivo é a concentração no ritmo, o que poderá ajudar a interiorizar a atenção para um esforço mais profundo na meditação.

Pode ser aconselhável que o condutor do *kirtan* informe aos devotos, logo no começo, que é correto bater palmas suavemente durante alguns cânticos; do contrário, alguns

poderão sentir-se incomodados por pensarem que os “batedores de palmas” estão agindo de forma inconveniente.

Mesmo não batendo palmas, ainda assim poderemos imbuir nosso canto de alegria e entusiasmo, concentrando-nos no significado das palavras e tornando-as uma expressão pessoal de nosso amor e anseio pelo Divino. Gurudeva disse: “Quem canta estas canções espiritualizadas com sincera devoção encontrará a comunhão com Deus e a alegria extática, e por meio delas a cura do corpo, da mente e da alma”.

---

<sup>2</sup> *Sankirtan* ou *kirtan* é o canto em grupo acompanhado por instrumentos tradicionais indianos, como *tabla*, *khol*, címbalos, *kartal*, etc.

\*\*\*

## M2.6) Devoção

### Devoção

- Pensamentos sobre devoção

*“Lembro-me de o Mestre dizendo muitas vezes que o romance com Deus é a experiência mais sublime deste mundo, maior do que qualquer outro relacionamento que a alma pode experimentar, porque o amor Dele, a comunhão com Ele são, sempre, eternamente novos. A relação com Deus nunca perde o sabor; há sempre um deleite ou experiência nova, uma inesperada percepção ou revelação de sabedoria e compreensão, um frêmito desconhecido de devoção que toca o coração do devoto.”*

Sri Daya Mata

A devoção permite que o buscador espiritual crie um relacionamento pessoal com Deus. Por meio da devoção, chegamos a perceber que a vida espiritual é onibrançante, por ser uma qualidade que se pode praticar em qualquer circunstância – trazendo Deus para todas as nossas atividades, não apenas para a meditação. Há incontáveis maneiras de fazer isto, tanto quanto são numerosas e variadas as diferentes personalidades e temperamentos. O importante é achar a maneira mais adequada para você e começar a se relacionar com Deus de modo significativo.

Por exemplo, alguns devotos desenvolveram uma relação devocional profunda com Deus conversando mentalmente com Ele. Ao trazer a mente de volta, reiteradamente, à conversa íntima com Deus ou com o Guru, chegamos afinal àquela consciência a que se referia o Irmão Lourenço: “Agora, seria tão difícil para mim esquecer-me de Deus como já foi outrora lembrar-me Dele”.

Muitos encontram esse “contato” voltando-se repetidamente para os escritos do Guru. Deus fala ao devoto através dos pensamentos e das afirmações divinamente inspiradas, contidas em livros como *Whispers from Eternity* [“Sussurros da Eternidade”], *Afirmaciones Científicas de Cura e Meditações Metafísicas*. Depois de ler passagens de tais livros com profunda atenção, os devotos frequentemente descobrem que as palavras retornam a eles mais tarde, guiando-os e inspirando-os durante a atividade, trazendo-os de volta à lembrança de Deus.

Outro método útil de cultivar a devoção é a pessoa, de maneira amorosa, relacionar com Deus suas experiências diárias. Ao caminhar ao ar livre, podemos olhar para a natureza e sentir Deus na beleza e na harmonia que ali se manifestam. Enquanto trabalhamos, podemos nos deter ocasionalmente e pensar que é o poder de Deus que nos permite mover as mãos e os pés, bem como pensar, sentir e criar. Ao encontrar um amigo ou receber uma palavra de conforto, podemos relacioná-los com Deus, percebendo que é o amor Dele que vem a nós através dessas relações humanas. Com a prática, o devoto aprende a perceber Deus em tudo e em toda parte; por fim, ele percebe que tudo é Deus.

Na devoção, frequentemente são as coisas pequenas, aparentemente insignificantes, que tocam o coração de Deus. Às vezes ficaremos surpresos com a paz e a alegria divina que sentimos brotar dentro de nós quando, simplesmente, reservamos um tempo para parar nossas atividades, fechar os olhos e interiorizar nossa atenção, voltando-a para Deus. Ele responde a esses pequenos atos de devoção: tão frequentemente quanto nos voltamos a Ele e Lhe damos nosso amor, nessa mesma medida – e muito mais! – descobriremos que Ele nos responde. “Deus pode escapar das pequenas redes do discernimento, da atividade pura ou da concentração”, disse Paramahansa Yogananda, “mas não pode escapar da rede da devoção. Quando o devoto se dá completamente a Deus, Ele então tem de fazer o mesmo. Deus é muito exigente quando se trata das leis divinas, mas é esquecido e fica inebriado e

transigente quando recebe o vinho nectáreo da devoção. Deus ama beber devoção no lagar secreto do coração do devoto.”

Às vezes, quando a pessoa começa a praticar a devoção, descobre que Deus está brincando de “esconder”, como Guruji dizia. Ele pode testar o amor do devoto demorando a responder; às vezes pode parecer que está distante. Praticar a devoção nessas ocasiões significa simplesmente continuar buscando-O, recusando-se a ficar desencorajado. Em períodos de temporária aridez ou adversidade, diga-Lhe: “Não importa, Senhor. Continuarei fazendo o melhor de mim para Te agradar, apesar dos resultados, apesar dos obstáculos.” Esta é uma das maiores expressões da devoção, pois mostra a Deus que nós O queremos não pelo que Ele nos possa dar, mas somente por causa Dele Mesmo. Sri Gyanamata, uma das discípulas mais adiantadas de Paramahansaji, expressou isto de uma forma muito bonita em sua própria vida. Ela escreveu: “Se, na escuridão, a mente jamais vacila, se o amor e o anseio jamais se enfraquecem, é então que você prova para si mesmo que realmente tem o amor de Deus”.

Também é importante refletirmos um pouco a respeito do desenvolvimento da devoção no contexto das atividades de um grupo. Isto pode ser feito de muitas maneiras; várias possibilidades são apresentadas aqui.

Por exemplo, o grupo pode ajudar a promover uma atmosfera de amor a Deus em suas reuniões programando *kirtans* periódicos, nos quais os cânticos sejam de natureza principalmente devocional, ou mesmo cantando tais cânticos nos serviços regulares do grupo. Quando um grupo de devotos une corações e almas no anseio divino expresso em determinado cântico, eles ajudam a criar um ímã de amor que atrai a presença e as bênçãos de Deus.

Outra prática que seu grupo ou centro talvez queira considerar – e que já foi utilizada com bom proveito por muitos outros – é realizar periodicamente retiros de um dia, que tenham um tema específico, por exemplo: como cultivar a devoção, o significado do amor divino, a prática da presença de Deus, etc. (ver [“Diretrizes para retiros”](#)). Nesses retiros, todas as leituras – e gravações da SRF, se forem usadas – devem focalizar o tema específico do dia. Além disso, incentivamos os devotos a refletirem e meditarem nesse tema durante o tempo livre.

Outros grupos, compreendendo a importância da devoção no *sadhana* espiritual, programam leituras regulares a respeito dos diversos aspectos da devoção, em seus serviços de meditação ou nos serviços inspirativos. Durante meditações mais longas, um período de tempo (normalmente no final da meditação) pode ser usado especialmente para as pessoas oferecerem, em silêncio, seu amor e devoção a Deus e aos Gurus.

Os devotos descobrirão que, à medida que se concentram em desenvolver o amor a Deus e aos Gurus por meio da prática de devoção, estarão “abrindo a porta” para que o amor de Deus venha até eles. Isto também acarreta, entre os membros, um sentimento mais profundo de alegria e harmonia, que permeia todos os aspectos das atividades do grupo.

Ao cultivar a devoção, por conta própria ou em um grupo de meditação, a maior necessidade é ter esse desejo resoluto por Deus: querer reservar tempo e fazer o esforço para cultivar essa relação com Ele. Esse anseio vem do contato diário com Deus por meio da prática da meditação do modo como nosso Guru ensinou. Nos centros e grupos de meditação, os devotos têm a oportunidade de se reunir em um companheirismo divino, a fim de praticar as técnicas que, afinal, proporcionarão a experiência direta de Deus. Quando experimentamos a paz e o amor de Deus na meditação, a devoção por Ele jorra espontaneamente no íntimo, e nós nos tornamos naturalmente inspirados para buscá-Lo em toda parte e sentir Sua presença em todos os momentos de nossa vida. “Praticar *yoga* é metade da batalha”, disse Paramahansaji. “Mesmo que não fique muito entusiasmado no princípio, se continuar praticando, você acabará por sentir o tremendo anseio por Deus, necessário para conhecê-Lo.”

## **Pensamentos sobre devoção**

*Seleção dos escritos de Paramahansa Yogananda*

Na busca de Deus, existe um elemento pessoal que é mais importante do que o domínio de toda a ciência da *Yoga*. O Pai Celestial quer ter certeza de que Seus filhos desejam somente a Ele, que não se satisfarão com nada mais. Quando Deus sente que não é o primeiro no coração do devoto, Ele Se afasta. Mas ao que diz: “Ó Senhor, não importa se eu não dormir hoje, desde que esteja Contigo”, Ele virá.

\*\*\*

Por mais que os pensamentos se desviem do Senhor ou por maior que seja a tristeza que sentimos, ainda assim os passos de nossa devoção nos conduzem ao porto do Espírito. Por mais longe que vaguemos, ainda podemos alcançá-Lo pela devoção; a nossa vida não precisa transcorrer em vão.

\*\*\*

O Caçador de Corações quer apenas o seu amor sincero. Ele é como uma criança: alguém pode Lhe oferecer toda a sua fortuna e Ele não a quer; mas outro grita: 'Ó Senhor, eu Te amo!' e para o coração desse devoto Ele virá correndo.

\*\*\*

Ame a Deus mais do que a qualquer outra pessoa ou coisa, porque você não pode conhecer o amor, nem usá-lo para amar alguém ou alguma coisa, sem que o tenha primeiro recebido de Deus.

\*\*\*

Deus diz: "Eu sempre respondo, em silêncio e profundamente, ao chamado piedoso do devoto. Minha voz silenciosa, chamando-o para a alegria extática, sempre crescente, da meditação, é Minha resposta ao apelo da devoção."

\*\*\*

## M2.7) O espírito do silêncio

### O espírito do silêncio nos serviços devocionais da SRF

Nosso Guru ensina que Deus está presente em cada um de nós e que não precisamos adquiri-Lo, mas apenas perceber Sua presença que habita em nós, sob as ondas de nossas percepções sensoriais, pensamentos inquietos e emoções que se alternam. O objetivo da meditação é silenciar o corpo, a mente e as emoções, para que possamos perceber essa presença divina.

Os centros e grupos de meditação da *Self-Realization Fellowship* oferecem aos devotos a oportunidade de se reunirem num esforço unido para comungar com Deus

no altar da quietude interior. Para ajudar a conseguir isso, é importante que os serviços de meditação reflitam um ambiente calmo, silencioso e reverente, favorável à comunhão profunda com Deus. A maioria dos participantes considera benéfico manter silêncio, na medida do possível, antes, durante e depois dos serviços de meditação.

Naturalmente, haverá momentos em que uma conversa e boas relações serão apropriadas (por exemplo, nos serviços devocionais matutinos de domingo, em que costumam comparecer convidados e novos devotos). A conversação nessas horas pode ser conduzida de forma sossegada, de preferência numa área em que não perturbe os outros. O importante nesses exemplos é conservar uma atitude de *silêncio interior*. O silêncio interior nasce da meditação e significa manter a mente em Deus – renunciando à conversa fútil ou à agitação – e ser ao mesmo tempo espontâneo e cordial com os outros. Como dizia nosso Guru: “Aqueles que meditam profundamente sentem uma maravilhosa quietude interior. Essa serenidade íntima deve ser mantida até na companhia de outras pessoas. O que você aprende na meditação, pratique-o na atividade.”

Os devotos descobrem que, ao mesmo tempo em que dessa forma se mantém o *espírito* de silêncio, a saudação recíproca, feita de maneira calma e cordial, nos serviços dominicais e similares, promove a harmonia e a amizade entre os membros do grupo. E também lhes possibilita praticar de vez em quando o silêncio exterior, de um modo mais descontraído, sempre que isso for apropriado.

Os grupos cujos membros compreendem o valor do silêncio e se esforçam para manter o espírito de silêncio geram um magnetismo divino que atrai outras almas que buscam Deus. Para aqueles que vêm à *Self-Realization Fellowship* pela primeira vez, essa sensação de paz e harmonia, transmitida com o espírito de boas-vindas que reflete o amor divino de nosso Guru, causará imediatamente uma primeira impressão positiva e duradoura.

**Final do Módulo-2: Meditar Juntos**