

Guia dos Centros – Módulo-3: Serviços

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

Itens do Módulo 3

1. Reunir-se para procurar Deus
2. Introdução
3. Capelas e salas de meditação
4. Preparação para conduzir um serviço
5. Como conduzir serviços devocionais
6. Serviços devocionais semanais
7. Serviço de Meditação
8. Serviço de Leitura
9. Serviço Inspirativo
10. Serviço de Oração
11. Serviço de Meditação Longa
12. Prática em grupo dos Exercícios de Energização
13. Serviços comemorativos dos Gurus da SRF
14. Serviço de Janmashtami
15. Serviços da Páscoa e da Sexta-feira da Paixão
16. Meditação Longa de Natal
17. Meditação Comemorativa de Paramahansa Yogananda
18. Meditação da Véspera de Ano Novo
19. A promessa do Guru

M3.1) Reunir-se para procurar Deus

Reunir-se para procurar Deus

Paramahansa Yogananda

Tanto a organização quanto a espiritualidade são necessárias ao progresso humano. Um grande número de pessoas satisfaz-se em desempenhar um papel espiritual apenas passivo. Essas pessoas vão à igreja principalmente para ouvir sermões eloquentes, mas dificilmente se sentem inspiradas a pôr em prática os imperativos éticos que esses sermões transmitem. O homem não pode aperfeiçoar-se

espiritualmente até que ele próprio faça um esforço científico e devotado para alcançar a comunhão divina com seu Criador.

Um belo templo no qual milhares de pessoas podem sentar-se confortavelmente, com um órgão de alta qualidade e um coro famoso a cantar hinos, é um símbolo impressionante de devoção a Deus. Compare isso, porém, com a seguinte cena: sob uma árvore, tendo o céu aberto por cobertura, está um homem, com a estatura espiritual do Cristo, talvez com só um punhado de discípulos, mas todos eles em comunhão consciente com o Senhor. Você não preferiria estar debaixo da árvore com eles, para sentir Deus? É claro que o Senhor onipresente está tanto no templo quanto sob a árvore. Contudo, é apenas pela meditação profunda, esforçada e científica, pelo vigor espiritual, pelo incessante desejo divino, que as portas fechadas do silêncio interior podem ser abertas, seja para a congregação no templo, seja para os devotos sob a árvore. Não são as pompas nem o espetáculo que podem abrir essa porta, nem é preciso qualquer tipo de violência. A porta sagrada se abre, girando em seus mágicos gonzos, somente quando as elevadas vibrações da alma que busca dão a volta à chave encantada. E por trás dessa porta que não se vê está a real percepção – a percepção que todos os grandes amantes de Deus conheceram.

O propósito primordial dos templos e dos centros da SRF é reunir devotos para procurar Deus. A *Self-Realization Fellowship* não foi criada para oferecer apenas vislumbres de Deus por meio de palavras, mas sim para capacitar aspirantes dedicados a conhecê-Lo mediante a experiência direta.

Serviços devocionais não devem se constituir apenas de atividades físicas e mentais envolvidas no canto, na oração, na leitura das escrituras e assim por diante. Os serviços da SRF devem também incluir a meditação profunda, na qual ocorrem a cessação dos movimentos corporais e a ausência da inquietude mental, e se sente a presença de Deus. Quando cessam os movimentos e os pensamentos são silenciados, o Senhor começa a aparecer como paz e bem-aventurança divina, no altar da tranquilidade e da imutabilidade.

A *Self-Realization Fellowship* ensina essa importante arte da comunhão pessoal com Deus, de chegar ao contato consciente com a Fonte de toda a luz, de todo o poder, de toda a bem-aventurança. A Autorrealização é a mensagem que vai lotar as igrejas e os templos do mundo. Hoje em dia os teatros ficam apinhados de gente, mas os lugares de adoração, não. Por quê? Porque há algo em que a mente se interessa e

com que se delicia nos teatros. É evidente que isso não ocorre nas igrejas. A mensagem da SRF, entretanto, interessa intensamente, porque mostra a todos que a coisa mais fascinante de todo o mundo é o Deus-de-bem-aventurança interior, e lhes dá a chave para a entrada nesse domínio de alegria sem par.

Basta que aqueles que estão à procura da verdade tomem conhecimento desse grande Deus-de-bem-aventurança e a atitude deles em relação à religião e à igreja mudará. Não haverá mais sermões aborrecidos; não haverá igrejas vazias. Os devotos terão a chave que prova a verdade da existência Dele. Estarão ouvindo falar Daquele a quem experimentaram em sua própria alma, Aquele que sabem ser verdadeiro, próximo, vivo. Em outras palavras, serão amantes do Senhor porque O encontraram e não porque, teoricamente, parece que essa Pessoa deva existir ou tenha de existir.

É bom ir à igreja. É certamente inspirador ir à igreja. Mas a meditação diária é melhor. Faça ambas as coisas. Você será tomado por uma inspiração ainda maior. Medite todos os dias, tão profunda e tão ardentemente que sinta Deus e saiba que Ele é real e não apenas uma fantasia de sua imaginação. O Senhor existe! Perceba-O em Espírito e, então, será capaz de vê-Lo em todas as formas.

Vá regularmente a todas as reuniões e serviços da SRF. Esteja sempre com os que são leais a Deus e aos grandes Gurus, e descobrirá que sua vida se converte no mais elevado tipo de vida.

Na alegria sagrada, na comunhão divina, esquecemos todas as limitações e todas as diferenças. Oro para que essa comunhão reine em toda a terra; que, no altar da unidade, a espécie humana venha a manifestar o vasto reino do Espírito. As rochas e a crosta inútil de nossas almas são rompidas pela picareta do santo companheirismo e da comunhão divina; a Fonte Imortal jorra e nos traz uma nova pureza, uma nova alegria, um novo amor, uma nova sabedoria. É desse modo que a companhia de verdadeiros devotos pode nos ajudar a alcançar a consciência de Deus.

Introdução

Esta seção descreve os serviços devocionais e as cerimônias que podem ser realizados pelos centros, grupos e círculos de meditação autorizados da *Self-Realization Fellowship*. A estrutura desses serviços e o material neles usado foram idealizados por Paramahansa Yogananda, amado Guru-fundador da *Self-Realization Fellowship*. Mediante suas bênçãos incessantes, cada um desses serviços tem um poder intrínseco de inspirar e auxiliar espiritualmente todos os que dele participam com sincera devoção. Desse modo, milhares de pessoas que comparecem aos serviços têm encontrado, no altar dos corações unidos, uma comunhão mais profunda com Deus.

A única finalidade indispensável de um centro, grupo ou círculo de meditação da SRF é reunir aspirantes espirituais para meditar. Os serviços devocionais devem ser sempre a principal atividade de grupos da SRF. Sempre que a busca de Deus for a principal meta dos membros da congregação, eles verão que os serviços descritos nesta seção são extremamente eficazes para unir seus corações e mentes com os laços de um sagrado companheirismo, por meio da Autorrealização.

É de se esperar que todos os centros, grupos e círculos de meditação oficiais da *Self-Realization Fellowship* sigam fielmente as diretrizes dadas aqui. Grupos informais de meditação devem também tomar providências para seguir estas diretrizes tão estritamente quanto possível. Qualquer centro, grupo ou círculo de meditação da SRF pode realizar tantos serviços semanais quantos as circunstâncias locais permitam.

Capelas e salas de meditação

Se possível, os serviços devocionais da *Self-Realization Fellowship* devem ser realizados em uma circunvizinhança silenciosa, agradável e devocionalmente inspiradora. Tanto as reuniões que se façam durante o dia quanto durante a noite devem se realizar em locais cuja iluminação (quer natural, quer artificial) seja

acolhedora e não perturbadora. Um ambiente harmonioso ajuda a induzir a harmonia no templo da mente e pode contribuir de maneira apreciável para o espírito de elevação das reuniões. Mesmo uma sala que não seja atraente pode, em geral, tornar-se atrativa pelo uso de flores, velas e incenso e por um altar simples mas bonito.

Em todos os serviços deve haver um altar oficial da *Self-Realization Fellowship* diante do público. O desenho de altar sugerido para centros e grandes grupos de meditação é mostrado na figura 1. Grupos menores podem usar a versão mais simples desse desenho, mostrada na figura 2. Pode-se encomendar ao Departamento de Centros a planta desses altares. Os círculos de meditação e pequenos grupos de meditação podem considerar mais prático um altar simples baseado no desenho do altar portátil de viagem, disponível na Sede Central (ver a figura 3). Todos os altares permanentes devem ter o emblema do lótus da *Self-Realization Fellowship*, conforme se vê nas figuras 1 ou 2. O emblema pode também ficar centralizado na base do altar, abaixo dos retratos dos Gurus. A figura 4 mostra um esquema do emblema da SRF, indicando as cores apropriadas.

No caso de centros e grupos de meditação que não tenham uma capela permanente, pode ser necessário criar ou fazer um altar temporário, que seja montado e desmontado para as reuniões. Pode-se improvisar um altar satisfatório e atraente com os retratos emoldurados dos Gurus da *Self-Realization Fellowship* sobre uma mesa coberta por uma toalha. Alguns grupos preferiram construir altares portáteis, como alternativa, usando um desenho semelhante ao do altar de viagem mostrado na figura 3.

Todos os retratos devem ser do mesmo tamanho. Devem ser usadas as fotografias oficiais para altar da Sede Central. As fotografias devem ser arrumadas na seguinte ordem (da esquerda para a direita de quem olha para o altar): Lahiri Mahasaya, Mahavatar Babaji, Jesus Cristo, Bhagavan Krishna, Paramahansa Yogananda e Swami Sri Yukteswar. (Ver a figura 5.)

Quando a sala for pequena, pode ser necessário pôr as fotos do altar na parede para ter o máximo de espaço possível para as cadeiras. Nesses casos, é permitido arrumar os retratos como mostram as figuras 6 e 7. Coloque-se uma pequena prateleira para flores, velas e incenso, abaixo dos retratos ou, se isso não for possível, coloque-se uma mesa para flores, velas etc.

Podem ser colocadas velas e flores no altar. As velas são principalmente para decoração e usualmente não são acesas, exceto em serviços comemorativos especiais que se descrevem mais adiante nesta seção. Um pequeno queimador de incenso também pode ser colocado no altar ou próximo a ele.

Se forem usadas flores para decorar o altar, elas devem sempre ser frescas. Flores artificiais, de seda, ou flores secas não são apropriadas, já que as flores servem tanto como decoração quanto como oferenda devocional. Se não se puder dispor de flores frescas, pode ser usado um pequeno galho com folhas de uma árvore viva, ou uma planta viva.

Sobre o altar não deve haver qualquer outra estátua ou retrato. Se for necessária outra foto de Paramahansa Yogananda, em tamanho grande, por exemplo, pode-se colocá-la num cavalete, ao lado do altar, ou numa parede lateral da sala de meditação (mas nunca na parede que está às costas do público). Não deve ser posta tão próxima do altar que pareça ser parte dele, pois nosso guru não desejava que se desse mais importância à sua fotografia do que aos retratos dos outros Gurus da SRF. As fotografias oficiais de todos os presidentes da *Self-Realization Fellowship* devem ser exibidas em outra sala ou, se não houver outra sala, numa parede lateral.

Em sinal de lealdade à nossa linha de grandes Gurus, nunca se colocam nas capelas ou salas de meditação da *Self-Realization* quaisquer representações de fundadores ou discípulos de outras sociedades.

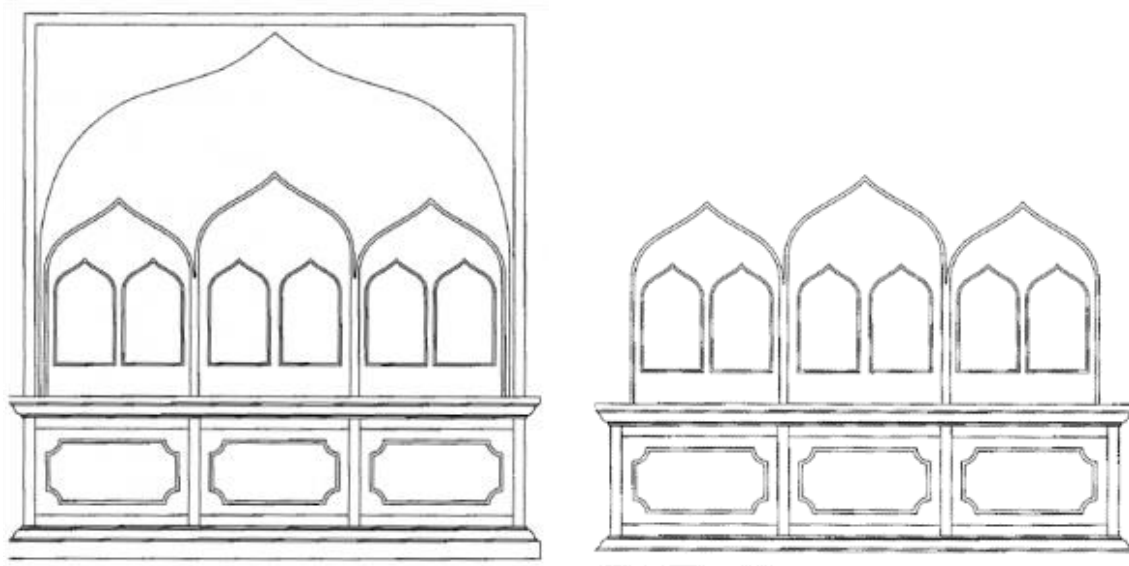


Figura 1. Desenho sugerido para altar permanente da SRF

Figura 2. Desenho alternativo para altar permanente.

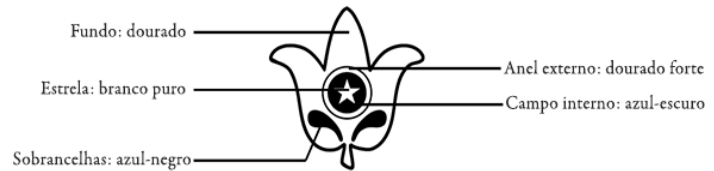
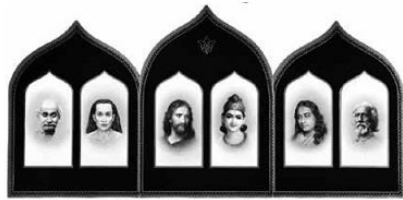


Figura 3. Altar da SRF para viagem

Figura 4. Emblema da SRF

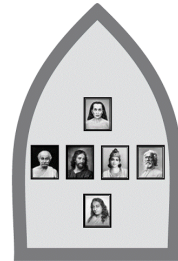
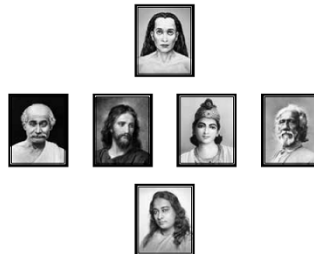


Figura 5.* Altar de mesa

Figura 6.* Arranjo de parede

Figura 7. Altar permanente com arranjo de parede

* O desenho das molduras das fotos nas figuras 5 e 6 pode ser mais decorativo do que os mostrados aqui. Pode-se usar molduras no formato de um arco de lótus.

M3.4) Preparação para conduzir um serviço

Preparação para conduzir um serviço

- A meditação é a melhor preparação
- Estude frequentemente esta seção

A melhor preparação para conduzir o serviço devocional é amar profundamente a Deus e ser profundamente dedicado à busca Dele. O devoto que diariamente faz um esforço sério para pôr em prática as verdades a respeito das quais ele ora, canta, lê e fala, quando está conduzindo uma reunião devocional, qualifica-se para liderar pelo exemplo. Em termos ideais, um leitor de serviços deveria refletir as qualidades de sinceridade, de humildade, de estar livre de motivações egoístas, de profunda devoção a Deus, de lealdade ao Guru e à *Self-Realization Fellowship*.

A meditação é a melhor preparação

É necessária uma preparação cuidadosa se o leitor de serviços deseja fazer com que os serviços devocionais sejam interessantes e inspiradores. Antes de pensar acerca do serviço, medite profundamente até que você sinta a paz e a alegria de Deus. Então, mantendo essa alegria interior e essa tranquilidade, planeje o serviço. Selecione as leituras devocionais e inspiradoras que devem ser incluídas. Estude-as e medite sobre elas, de modo que você as compreenda e sinta o poder espiritual que nelas jaz. Então, treine a leitura em voz alta, por diversas vezes. Esteja seguro de saber a pronúncia correta de todas as palavras e empenhe-se em desenvolver uma maneira de ler todas as passagens que seja suave, interessante e expressiva.

Em seguida, selecione os cantos devocionais que vai usar. Se você conduzir os cânticos e acompanhar-se ao harmônio, treine cada um dos cânticos diversas vezes.

Estude frequentemente esta seção

Faça questão de estudar frequentemente esta seção. Empenhe-se em conduzir cada serviço usando o máximo de sua capacidade, lembrando-se todo o tempo de que Deus é Aquele que faz. Procure sempre ser um humilde canal. Derive sua inspiração da Fonte Divina em vez de derivá-la do ego falível.

Antes de cada serviço, medite por pelo menos 15 minutos. Então, imediatamente antes do início do serviço, peça a Deus e aos Gurus da SRF que o inspirem. Desse modo, você se tornará receptivo, de forma que o Senhor possa usá-lo para auxiliar todos os membros da congregação a atraí-Lo aos templos dos corações e mentes que O estão procurando.

NOTA: Para outras informações a respeito da preparação para conduzir um serviço, consulte também o tópico intitulado “Leitores de Serviços”.

Como conduzir serviços devocionais e cerimônias

- Entre na capela e saia dela em silêncio
- As orações
- Começo do serviço
- A oração inicial
- Breves instruções para a meditação
- Canto
- Meditação silenciosa
- Os anúncios
- As leituras
- Ofertório
- A oração de encerramento
- Uso das gravações da SRF
- Mantenha os serviços da SRF num nível divino

Os *Cantos Cósmicos* de Guruji podem ser tocados suavemente, no órgão ou no harmônio, por 15 a 20 minutos antes do começo de cada serviço devocional, para ajudar a inspirar um silêncio e uma devoção reverentes. Qualquer gravação de música da SRF pode ser tocada. Se quiser, composições clássicas que elevam o espírito poderão, eventualmente, ser tocadas no órgão. Outra alternativa é tocar gravações dessas peças antes que comece o serviço. Um exemplo de peças apropriadas para essa finalidade são: *Clair de Lune*, de Debussy; *Serenata*, de Schubert; *In the Garden*, de C. Austin Miles; *Canção da Índia*, de Nikolai Rimsky-Korsakoff; *Liebeslied*, de Fritz Kreisler (Paramahansa Yogananda escreveu uma letra para ser cantada com esta melodia, chamada *Tristezas do Amor Divino*) e *Contos dos Bosques de Viena*, de Johann Strauss. A não ser gravações de cânticos da SRF, não devem ser usadas gravações de música vocal. A música também pode ser tocada durante o ofertório.

Entre na capela e saia dela em silêncio

Paramahansa Yogananda pedia que, tanto antes quanto depois dos serviços, especialmente nos serviços de meditação, os devotos mantivessem silêncio na capela e que as palavras amigáveis de saudação fora da capela fossem mantidas num mínimo exigido pela polidez, para que a consciência social não se sobreponha à consciência de Deus nas reuniões devocionais da SRF. “Recolha o leite da paz de Deus no balde do silêncio e da meditação”, dizia ele, “e então, tenha muito cuidado para não derramá-lo por meio da conversa fútil e da inquietude.”

Ao comparecer aos serviços de meditação, os membros das congregações da SRF devem acostumar-se a entrar na capela ou na sala de meditação em silêncio, porque só a mente e o coração silenciosos podem sentir a presença de Deus. Devem sair em silêncio, também, para preservar o que tenham obtido em termos de consciência da Presença Sagrada. A prática de manter silêncio antes e depois das reuniões de meditação, longe de prejudicar o desenvolvimento da amizade entre os membros do grupo, favorece a amizade mais alta, uma vez que nasce no plano da comunhão com Deus.

Após outros serviços (especialmente Serviços de Leitura, que frequentemente são assistidos por visitantes e novos membros), é adequada a conversação e o companheirismo. Nessas ocasiões a conversa deve transcorrer em voz baixa, de preferência fora da capela, onde não perturbará as outras pessoas. É importante, nesse caso, manter a atitude de tranquilidade interior, o que significa abster-se de inquietude, familiaridade excessiva ou conversa vã, procurando ser, ao mesmo tempo, natural, amigável e acessível. Desse modo, os devotos descobrirão que o gesto de se cumprimentar silenciosa e calidamente, antes e depois dos serviços de leitura e de reuniões similares, contribui para a harmonia e para a amizade entre os membros do grupo. Como dizia nosso Guru: “Aqueles que meditam profundamente sentem um silêncio interior maravilhoso. O silêncio interior deve ser mantido, mesmo quando na companhia dos demais. O que você aprende na meditação, pratique na atividade.”

Veza por outra, esses pontos devem ser lembrados nos serviços, a fim de explicar aos novos a prática do silêncio na SRF.

A regra do silêncio não significa fazer que os novos membros se sintam excluídos. Ao contrário, uma saudação e uma atenção especiais devem ser tributadas a todos os

que chegam pela primeira vez, para fazer com que se sintam bem-vindos. Pode-se designar um dos membros para ficar do lado de fora da capela ou da sala de meditação, antes e depois do serviço, para receber os visitantes com uma saudação amistosa. Pode-se ter um livro de visitantes para que estes deixem seus autógrafos se quiserem, a fim de facilitar a comunicação posterior com eles. Mesmo em serviços de meditação, em que o silêncio deve geralmente ser mantido, é importante dar assistência aos novos, de uma maneira gentil e amigável, se eles precisarem de algum auxílio.

O princípio de manter silêncio antes e depois dos serviços devocionais não tem o propósito de proibir que as congregações preparem atividades sociais vez por outra, quando os devotos podem conhecer melhor uns aos outros.

As funções sociais podem realizar-se no máximo uma vez por mês. O espírito de amizade divina sempre deve estar presente nas reuniões da SRF. Gurudeva deu o nome de *Self-Realization Fellowship* à organização que ele fundou e explicava: “Por meio da Autorrealização nós ganhamos o companheirismo de Deus; e, nesse companheirismo, oferecemos amizade divina àqueles que buscam a verdade em todas as religiões”. Portanto, ele incentivava o desenvolvimento da amizade divina em nossos grupos, entre todos os que venham às reuniões da SRF.

As orações

Os serviços devocionais da SRF devem ser conduzidos com um espírito que desperte o amor de Deus nos corações receptivos. A devoção verdadeira ao Senhor é contagiante. Nos serviços e nas meditações conduzidas por Paramahansa Yogananda, os devotos sentiam-se inspirados com amor por Deus apenas por estarem na presença de alguém que O amava tão ardentemente. Pode-se sentir essa mesma inspiração em todos os grupos da SRF cujos leitores de serviços e membros adorem verdadeiramente ao Senhor.

Não há onde o espírito devocional sincero apareça mais, seja por sua presença, seja por sua ausência, do que naquele que conduz uma oração em grupo. A oração verdadeira é uma emanção natural do anseio da alma por Deus. Não precisa ser silenciosa sempre. A oração em grupo, quando saturada de devoção unificada e da concentração focalizada de todos os participantes, pode ser usada com grande eficácia para elevar uma congregação ao estado profundo de comunhão divina.

Pede-se que os membros da congregação fiquem em pé, de mãos postas à altura do coração, como em *pranam*, para a oração inicial e de encerramento, mas como norma geral, não para as outras orações ou afirmações que ocorram durante todo o resto do serviço. Nos serviços de meditação, os devotos podem permanecer sentados por ocasião da oração inicial e de encerramento. As congregações pequenas podem permanecer sentadas em todas as orações em grupo, se os devotos assim preferirem.

O *pranam* é um gesto de reverência ao Divino no qual as mãos são postas com as palmas ligeiramente pressionadas uma contra a outra diante do coração, e a cabeça se inclina para a frente, de modo que a testa toca as pontas dos dedos. Como atitude de adoração, observa-se o *pranam* de forma similar nas orações de muitos países. A posição das mãos no *pranam* lembra o botão de lótus prestes a abrir-se – um símbolo antigo do desenvolvimento da alma – e tem o efeito psicológico de evocar o sentimento de devoção a Deus. As congregações da SRF devem manter as mãos em posição de *pranam* enquanto oram, sem contudo tocar as pontas dos dedos com a testa. Entretanto, quando se entra na capela a primeira vez, é usual fazer um *pranam*, de frente para o altar, tocando as pontas dos dedos com a testa, antes de sentar-se.

As orações em grupo na SRF são geralmente feitas com acompanhamento, repetindo o grupo, frase por frase, a oração feita por aquele que a conduz. A pessoa que conduz uma oração com acompanhamento deve fazer com que cada frase seja suficientemente longa para que não se perca a continuidade do pensamento, mas não deve tornar a frase tão longa que a congregação não possa lembrar-se dela nem repeti-la com exatidão. As orações não devem arrastar-se de modo que a mente dos membros da congregação se disperse enquanto aguardam as palavras subsequentes de quem conduz a oração. Não devem tampouco ser ditas tão rapidamente que a mente dos membros da congregação se ocupe apenas em manter-se acompanhando quem conduz a oração. Um andamento natural e rítmico é o melhor.

O leitor do serviço deve falar de uma forma clara, forte, natural e sem afetação. Deve evitar, estritamente, a tentação do discurso em púlpito, o “tom do pregador”. Não falamos de maneira afetada quando nos dirigimos àqueles que nos são mais caros. Com mais forte razão, nossas palavras, quando falamos de Deus – o Amigo de todos os amigos –, devem ser muito mais simples e sinceras! As orações devem ser reverentes e cheias de dignidade; não devem ser apressadas, afetadas ou excessivamente formais. Os membros da congregação também devem ser lembrados

desses pontos. Cada um deve pronunciar as palavras da oração sincera e naturalmente, como vindas de seu próprio coração, e de um modo claro, mas não tão alto que distraia a atenção dos demais.

Os leitores de serviços devem procurar fazer com que todas as orações sejam curtas. As invocações longas tendem a enfraquecer a intensidade da sintonia devocional da congregação. Acima de tudo, para evocar a resposta de Deus, as orações têm de ser sinceras, quer dizer, sentidas pelo coração. Quando as orações em grupo se fazem livres de afetação ou de demonstrações emocionais e são pronunciadas com pleno fervor, fé, devoção e certeza de atendimento, elas se tornam magnetizadas, atraindo ao templo interior de cada devoto a presença infinita do Senhor.

Começo do serviço

O leitor do serviço deve oferecer-se como instrumento humilde e desprovido de egoísmo a Deus e aos Gurus, meditando por pelo menos 15 minutos antes da hora do início do serviço. Pode meditar quieto na cadeira colocada ao lado do altar, na parte frontal da sala de meditação, ou, se possível, pode meditar em outra sala e entrar na capela na hora de começar o serviço.

Para iniciar o serviço, o leitor deve ficar em pé, de frente para o altar, fazer o *pranam*, e então voltar-se para a audiência. Deve dizer algo como: “Oremos juntos”.

A oração inicial

A oração inicial deve sempre incluir a seguinte invocação:

“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.”

O leitor do serviço deve pronunciar os nomes de maneira correta e clara. Deve esperar que a congregação os repita depois dele, nome a nome. Dá-se, abaixo, uma chave fonética da pronúncia do nome dos Gurus. Os leitores de serviços podem encontrar auxílio em ouvir as orações que estão em alguns dos CDs da SRF, nas quais são enunciados os nomes dos Gurus.

Chave fonética da pronúncia dos nomes sânscritos

Os exemplos fonéticos a seguir se aproximam da pronúncia sânscrita.

Bhagavan Krishna

Soa como: Bhagavaan Cr(i)x-na

O som de v situa-se entre v e u. O h é ligeiramente aspirado e o i, quase mudo.

Mahavatar Babaji

Soa como: Mahá (h aspirado)-vatár Bába-djí

Lahiri Mahasaya

Soa como: Lá-hí (h aspirado)-ri Ma-há (h aspirado)-shái(a). O a final é mudo.

Swami Sri Yukteswar

Soa como: Suâmi Shrí luk-tê-shuár

Paramahansa Yogananda

Soa como: Pa-rá-ma (a final quase mudo)-hán (h aspirado)-sa lo-ga-nan-d(a)

Os que estão no caminho da *Self-Realization* invocam a Deus de diversos modos – como Pai, Mãe, Amigo, Bem-amado Divino – porque o Infinito apresenta todos esses aspectos a Seus devotos. Cristo, Krishna e os grandes Gurus da *Self-Realization Fellowship* são invocados porque são venerados como canais divinos, por meio dos quais os ensinamentos da SRF foram enviados para ajudar a humanidade a alcançar a libertação. Invocam-se os santos de todas as religiões, coletivamente, porque os seguidores do caminho da *Self-Realization* honram todas as grandes almas que tiveram a real percepção da Consciência Divina e A manifestaram em sua vida.

A invocação deve ser seguida por uma pequena prece, com repetição por parte dos demais devotos. Pode-se incluir uma oração selecionada das obras de Paramahansaji, já que foram espiritualizadas pelo Guru. Se quiser, o leitor pode acrescentar uma breve manifestação de seu próprio coração.

Breves instruções para a meditação

Na maior parte dos serviços da SRF, a oração inicial é seguida pelo cântico devocional e pela meditação. A menos que todos os que tenham comparecido ao serviço estejam acostumados à meditação, devem ser dadas algumas instruções breves de como meditar. Mesmo os que são experientes na meditação precisam ser eventualmente lembrados da importância de se manterem calmos e relaxados, de manterem-se

alertas mental e devocionalmente, de manterem uma posição de meditação com a coluna vertebral ereta constantemente, de manterem o corpo quieto, de concentrarem-se no centro da Consciência Crística (*Kutastha Chaitanya*) e de praticarem as técnicas de meditação da SRF.

Essas instruções devem ser muito breves.

Pode-se enfatizar os seguintes pontos ao explicar a meditação para a assistência. Diga que na *Self-Realization Fellowship* a meditação silenciosa com o propósito de atingir a comunhão com Deus é considerada o próprio fundamento da verdadeira religião. A prática da meditação faz parte de todos os serviços da SRF. Diversos minutos serão passados em comunhão profunda e silenciosa. Peça à congregação que se sente com a coluna vertebral ereta e os olhos fechados; que relaxem o corpo e acalmem a mente. Diga-lhes que concentrem a atenção no ponto entre as sobrancelhas, o centro da vontade e da percepção espiritual, chamado centro da Consciência Crística. Garanta-lhes que, pela meditação diária, com toda a atenção centrada nesse ponto, eles compreenderão a verdade eterna das palavras de Jesus: “O reino de Deus está dentro de vós” (Lucas 17:21). Diga que aqueles que conhecem as técnicas de meditação da SRF podem praticá-las, reverentemente e com devoção. Se algum dos presentes não conhecer uma técnica definida de meditação, sugira-lhe que ore ou cante internamente com a atenção concentrada no centro da Consciência Crística.

Canto

O canto devocional é uma parte importante de todos os serviços da SRF. As congregações da SRF devem aprender a cantar de cor as canções devocionais que estão no livro *Cantos Cósmicos*, de Paramahansa Yogananda. Na introdução de *Cantos Cósmicos* se dão instruções a respeito de como esses cânticos devem ser cantados.

Geralmente, em cada período de cântico, em serviços da SRF, só se canta uma canção. Contudo, durante os Serviços de Meditações Longas, dois ou mais cânticos podem ser cantados durante um mesmo período, se se quiser.

Pode-se cantar com acompanhamento instrumental ou sem ele, mas os cânticos serão sempre mais eficazes se acompanhados pelo harmônio indiano, um pequeno

órgão acionado à mão. Recomenda-se o harmônio não apenas pela maneira agradável com que o seu som se mistura à voz humana, mas também pela facilidade com que se pode dominar a habilidade de tocá-lo. A maior parte das pessoas de sensibilidade musical moderada, com educação musical prévia ou sem ela, pode aprender rapidamente a tocar o instrumento e logo estará suficientemente capacitada a conduzir o cântico dos outros. O Departamento de Centros pode fornecer, a pedido, informações a respeito de distribuidores de harmônios na Índia e nos Estados Unidos.

As pautas musicais que se leem nos *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.

Nos Serviços de Leitura, Inspirativo e de Meditação (descritos mais adiante nesta seção), só se deve tocar os *Cantos Cósmicos* de Guruji. Nos Serviços de Meditação Longa e em serviços especiais de *kirtan* deve-se dar ênfase aos *Cantos Cósmicos*, mas está certo que se incluam, eventualmente, *bhajans* (canções devocionais) tradicionais indianos, como os que fazem parte do CD da SRF *I Will Sing Thy Name*. Contudo, nenhum *bhajan* que se identifique primordialmente com outra organização ou grupo espiritual deve ser cantado nos serviços ou nas reuniões da SRF.

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 coloria certas notas melódicas com acordes harmônicos ocasionalmente. 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 cântico cantem a melodia básica, e que não haja diferentes vozes, como acontece frequentemente em hinos ocidentais. Do mesmo modo, embora

em algumas formas tradicionais hindus de cântico devocional aquele que conduz o cântico cante uma frase que é também repetida pela congregação, Paramahansaji sempre instruiu os devotos para cantar em uníssono. Ele não queria que os devotos ficassem encantados com a música ou com o desempenho e sublinhava que o canto deveria ser usado apenas como um meio de comungar com Deus. Ao cantar, a atenção das pessoas não deve ser dirigida para fora, só para a música; mas, pela concentração e pela repetição, deve ser focalizada no significado espiritual das palavras que estão sendo cantadas para o Divino 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 ao *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 dos *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*. Outras informações estão no tópico “Diretrizes para kirtans”.

Se nenhum membro puder contribuir com acompanhamento musical para o cântico em grupo, as gravações dos cânticos feitas pela SRF podem ser usadas para acompanhamento. Elas podem ser tocadas tanto antes quanto durante os serviços devocionais, nos momentos indicados na descrição dos serviços. As gravações são um modo excelente para as congregações aprenderem a cantar os diversos cânticos.

Se não se dispuser de nenhum acompanhamento, gravado ou ao vivo, o leitor do serviço pode achar conveniente usar afirmações em grupo em vez de cânticos. Para instruções, ver *Afirmações Científicas de Cura*, capítulo 5. Contudo, é melhor usar os cânticos sempre que for possível.

Ao apresentar o primeiro cântico num serviço devocional público, seria bom que o leitor do serviço dissesse que os cânticos devem ser cantados com profunda concentração e sentimento. Explique que Deus não presta atenção à qualidade das vozes dos devotos; Ele ouve, de preferência, a qualidade devocional de seus corações.

Meditação silenciosa

Os grupos da SRF devem fazer um esforço intenso para desenvolver hábitos de tranquilidade, concentração e silêncio interior profundo durante as meditações em grupo. Esse esforço intenso, combinado com a devoção de todos os participantes de um grupo de meditação, cria um poder enorme que ajuda a elevar a consciência de cada membro do grupo. Aqueles que tenham experimentado uma estagnação espiritual em seus esforços solitários de meditação sentem o despertar de um ardor divino na meditação em grupo. Uma vez que a sinceridade coletiva e a intensidade de um grupo que medita produzem a consciência da Presença Divina, é importante que todos os participantes façam um esforço sincero para superar a inquietude, o embotamento ou a sonolência mediante a prática concentrada das técnicas de meditação da SRF.

Os leitores de serviços devem procurar sentir o estado da mente da congregação durante as meditações silenciosas, especialmente durante qualquer meditação que não seja extremamente curta. Se um leitor de serviços sente que os membros do grupo estão ficando inquietos ou sonolentos, deve procurar fazer convergir novamente suas mentes, conduzindo-os num cântico devocional ou numa afirmação em grupo. E então, dizer algumas palavras bem escolhidas de aconselhamento e estímulo. Qualquer observação que faça, porém, deve ser curta e estritamente apropriada. É muito melhor errar por omissão do que por verbosidade.

Se o leitor do serviço percebe que os devotos estão habitualmente dormitando, movendo-se na cadeira ou, de outro modo, perturbando os demais durante a meditação, pode ajudar a corrigir essa situação observando que haja adequado ar

fresco na capela ou na sala de meditação. É frequente que a sonolência e a inquietude na meditação sejam causadas pela falta de suficiente oxigênio no ar. Se não for essa a causa, o leitor deve, delicada e impessoalmente, fazer sugestões para a melhoria dessa situação, sublinhando os pontos fundamentais para uma meditação bem-sucedida durante as breves instruções feitas no começo do período de meditação.

Os membros de grupos novos devem ser pacientes em relação ao desejo de alcançar as realizações mais altas da meditação em grupo. Mesmo que os resultados não sejam evidentes nas primeiras reuniões, eles aparecerão a seu tempo, à medida que cada membro se torne mais proficiente em meditar sozinho e com os demais.

Excetuando-se os períodos de canto devocional, de afirmações ou de observações necessárias por parte do leitor do serviço, as meditações devem ser conduzidas em completo silêncio. Não deve haver música durante as meditações, a menos que isso seja especificamente indicado nas diretrizes para a condução de um serviço descrito nesta seção.

O período de meditação deve terminar sempre com um cântico devocional ou com uma afirmação ou com uma oração. Costuma-se frequentemente tocar o “Cântico de Om”, de *Cantos Cósmicos*, para indicar o final de um período de meditação, quando este deva ser seguido por anúncios, por alguma leitura inspiradora ou pela prece de encerramento.

Os anúncios

Faça anúncios bem curtos, que devem, em geral, incluir as seguintes ideias:

“Desejamos dar-lhes as boas-vindas ao nosso serviço. Este centro/grupo de meditação/círculo de meditação compõe-se de membros e amigos da *Self-Realization Fellowship*, uma organização religiosa mundial, sem fins lucrativos, com sede central internacional em Los Angeles, Califórnia. A *Self-Realization Fellowship* foi fundada em 1920 por Paramahansa Yogananda, com a finalidade de disseminar a *Kriya Yoga*, uma técnica científica definida para atingir a experiência pessoal e direta de Deus.

“Por meio de seu serviço e de seus ensinamentos em todo o mundo, a *Self-Realization Fellowship* procura despertar um maior entendimento da harmonia subjacente a todas as verdadeiras religiões e promover uma expressão mais plena, neste mundo, do amor que une todas as pessoas quando compreendem sua unidade com Deus.”

Após a introdução dos anúncios, o leitor do serviço deve fazer breve menção aos outros serviços semanais que o grupo realize e aos lugares onde possam ser obtidos os livros e revistas da SRF: o grupo, livrarias e bibliotecas locais e a sede central da SRF, em Los Angeles. Para conhecimento dos que não sejam membros, explique que as *Lições* semanais da SRF estão à disposição daqueles que queiram estudar os ensinamentos da SRF. Sugira que as pessoas interessadas obtenham informações a respeito das *Lições* e das outras publicações da SRF após o serviço. Em seguida a esses anúncios habituais, pode ser acrescentado qualquer outro aviso especial.

Depois de ganhar alguma experiência, quem faz o anúncio pode variar o formato dele, de semana para semana, embora mantenha as ideias principais relacionadas acima. Os anúncios têm de ser feitos de maneira viva e interessante. É importante que não sejam feitos com voz impostada como a de um locutor de propaganda, mas de preferência devem transmitir o desejo de servir àqueles que queiram saber mais a respeito da *Self-Realization Fellowship*.

Todos os anúncios devem ser cálidos, amigáveis, breves e interessantes. Como regra geral, o tempo para fazer os anúncios em cada serviço não deve exceder três minutos.

As leituras

O leitor do serviço deve ficar de pé enquanto fala ou lê, mas não durante a meditação. Contudo, se o número de devotos que comparece às reuniões for pequeno, ele pode ficar sentado.

As leituras devem ser feitas em tom informal e de modo interessante, e o leitor deve ter especial cuidado em ler de forma clara e em voz suficientemente alta para que toda a congregação ouça. Uma leitura pública fica desnecessariamente complicada se forem feitas referências a capítulo, página e parágrafo. Basta citar o livro ou a fonte da leitura.

Um leitor de serviços não tem permissão, nunca, para dar palestras ou conferências originais em serviços da SRF, a menos que seja um ministro autorizado oficialmente pela SRF. Durante o Serviço de Leitura, o leitor de serviços deve ler exclusivamente as *SRF Service Readings* ["Leituras de Serviços da SRF"] enviadas pela Sede Central. Em todos os outros serviços devem-se fazer leituras, principalmente, das palavras de Paramahansa Yogananda e dos outros Gurus da *Self-Realization*

Fellowship constantes de livros publicados pela *Self-Realization Fellowship*. Além disso, as leituras podem ser tiradas de:

1. Escritos e conferências de presidentes da *Self-Realization Fellowship*, publicados em livros, já que o presidente serve como representante do Guru e porta-voz da obra da SRF.
2. Artigos de Paramahansaji e do presidente da SRF, publicados na revista *Self-Realization* após 1976 (isto é, artigos que foram publicados na revista mas ainda não apareceram em livros).
3. Qualquer outro livro ou livreto da SRF (como *God Alone*, “*Mejda*”, ou a série de livretos *How-to-Live* (A Arte de Viver)).

Os leitores de serviços também podem usar, eventualmente, artigos de ministros da SRF publicados na revista *Self-Realization* em 1979 ou posteriormente, mas deve-se dar menos ênfase a esses artigos. Para ler artigos de outros autores selecionados na revista, é preciso que os centros e grupos de meditação consultem antes o Departamento de Centros.

Os leitores de serviços que desejarem utilizar leituras das escrituras deverão extraí-las de *A Segunda Vinda de Cristo*, *A Yoga de Jesus*, *A Yoga do Bhagavad Gita*, *God Talks With Arjuna* (tradução e comentário do *Bhagavad Gita* por nosso Guru) e das SRF *Service Readings*, que contêm passagens do Novo Testamento e do *Bhagavad Gita*, com comentários de Paramahansa Yogananda. Não se deve usar nenhum outro comentário nos serviços da SRF. Caso se deseje ler uma passagem da Bíblia, deve-se usar a versão de João Ferreira de Almeida. Essas publicações estão disponíveis na Sede Central. (As leituras podem ser selecionadas de livros publicados em português pela *Self-Realization Fellowship* ou pelos editores por ela autorizados.)

Embora algumas pessoas possam achar que é inspirador estudar a vida de diversos santos em acréscimo ao estudo dos ensinamentos da *Self-Realization Fellowship*, as seleções para leituras em reuniões de grupo devem ficar restritas às publicações da SRF.

Somente os ministros treinados e autorizados pela Sede Central podem ler excertos de outras fontes que não as indicadas acima.

Ofertório

Para que qualquer igreja ou grupo religioso funcione e cresça, é necessário que disponha de fundos, e a maior parte das pessoas que comparece a serviços da SRF gosta de dar sua contribuição. Deve-se incluir um ofertório nos Serviços de Leitura e Inspirativo. Os grupos pequenos e os círculos de meditação, se desejarem, podem adotar a prática de colocar uma cesta para donativos na parte de trás da sala, para que os devotos possam usá-la na saída, após o serviço. Refira-se à cesta e sua localização durante os anúncios.

Não se inclui ofertório no Serviço de Meditação. Para esse serviço basta uma cesta na parte de trás da sala.

O ofertório deve ser precedido por um pedido, dirigido à congregação, de que as pessoas segurem na mão direita o que desejarem dar e orem com o leitor:

“Pai Celestial, abençoa esta oferenda para que ela possa servir para levar Tua mensagem da *Self-Realization* às almas que buscam a verdade. *Om, Paz, Amém.*”

Pode ser usada, alternativamente, a seguinte oração:

“Pai Celestial: eu Te amo mais do que a todos os Teus dons; que esta oferenda que faço possa ser mensageira do despertar de Tua consciência em almas sedentas da verdade. *Om, Paz, Amém.*”

Eventualmente, antes de conduzir os devotos em oração, o leitor do serviço pode dizer algo como: “Sua oferenda nos capacita a fazer face às despesas de nossas reuniões e contribuir para as necessidades do trabalho da *Self-Realization Fellowship* em todo o mundo”.

(Não é obrigatório que os Centros, Grupos ou Círculos de Meditação da SRF no Brasil conduzam o ofertório durante os Serviços de Leitura e/ou Inspirativo. É suficiente colocar uma cesta para donativos na parte de trás da sala, para que os devotos possam usá-la na saída, após os serviços.)

A oração de encerramento

Todos os serviços da SRF devem ser encerrados com uma invocação a Deus, a Cristo, a Krishna e aos Gurus da SRF, seguida de uma breve oração inspiradora. A seguinte oração de Paramahansa Yogananda é usada frequentemente para concluir a prece de encerramento nos serviços da *Self-Realization Fellowship*:

“Que o Teu amor brilhe para sempre no santuário de nossa devoção e que possamos despertar o Teu amor em todos os corações.”

Paramahansaji dizia que considerava essa como a prece mais importante, e que ela tinha vindo a ele numa inspiração direta do Divino. Essa prece se torna cada vez mais bela e significativa à medida que o próprio amor da pessoa por Deus cresce, pois incorpora o dúplice desejo de todos os verdadeiros devotos: primeiro, encontrar Deus e, segundo, ajudar os outros a encontrá-Lo.

Uso das gravações da SRF

É provável que os centros, grupos e círculos de meditação da SRF achem útil incorporar a seus serviços, ocasionalmente, as diversas gravações disponíveis na *Self-Realization Fellowship*. Seguem orientações possíveis para o uso de gravações de música e *satsanga* da SRF:

1. Um grande número de grupos faz ouvir, suavemente, trechos de gravações de *Cantos Cósmicos*, de Paramahansaji, antes dos serviços, para criar uma atmosfera inspiradora e devocional. Para esse fim, são particularmente apropriadas as interpretações instrumentais dos cânticos do Guru e as gravações de cânticos e canções em hindi – como *Shanti Mandir* e *Jai Ma* – da SRF.
2. Eventualmente, durante os serviços, podem-se tocar gravações vocais dos cânticos em inglês, em vez de usar o harmônio para acompanhar o cântico. Temos a sorte de ter gravações de nosso amado Guru, em que ele próprio canta e ora ao Divino. Incentivamos os grupos e os centros a fazerem ouvir essas gravações nos serviços uma vez ou outra.

3. Além disso, as gravações da SRF com palestras inspiradoras de Guruji e de alguns de seus discípulos próximos podem ser incluídas nos serviços. Mais informação sobre esse uso se encontra [aqui](#).

Mantenha os serviços da SRF num nível divino

A meditação em grupo pode ser como uma chuva revigorante para a vida espiritual dos participantes. Há, porém, uma condição importante para que qualquer reunião espiritual tenha valor: esta deve ser mantida sempre num plano divino. A conversa excessiva, o ciúme e a contradição – tão destruidores do espírito de harmonia – devem ser evitados.

Além disso, uma qualidade importante a ser desenvolvida e manifestada nos serviços da SRF é a devoção a Deus. Também se deve desenvolver e realçar a lealdade aos Gurus e à *Self-Realization Fellowship*. Só podemos alcançar resultados permanentes seguindo um ensinamento espiritual com exclusiva dedicação. Como Guruji dizia: “Se você, querendo ir a Nova York de carro, começar por um caminho e logo em seguida disser: ‘Vou tentar outra rota’, e continuar mudando de ideia acerca do caminho que vai seguir, levará muito tempo para chegar a Nova York. Escolha o melhor caminho e não o largue.”

Paramahansaji nos ensinava a respeitar e reverenciar os grandes santos de todas as religiões, razão por que incluímos, por exemplo, em nossa invocação formal, os “santos de todas as religiões”. Mas ele também salientava que, ao mesmo tempo que oferecemos nosso amor a todos e mostramos respeito por eles, devemos seguir, com exclusiva dedicação, o caminho que escolhemos. Dizia ele: “Todas as verdadeiras religiões levam a Deus. Procure até achar o ensinamento espiritual que atraia e satisfaça completamente o seu próprio coração. E uma vez que o tenha encontrado, não permita que nada toque a sua lealdade de novo. Dê atenção total a esse caminho. Coloque toda a sua consciência nele, e você achará os resultados que está buscando.”

A fim de que os membros de um grupo possam seguir o caminho da *Self-Realization* sem distrações, não se deve tratar, nas reuniões da SRF, do trabalho de outros instrutores ou organizações religiosas. Pedimos que os devotos sigam sempre esse princípio de lealdade à linha de Gurus da SRF e à *Self-Realization Fellowship*.

Serviços devocionais semanais

Podem ser conduzidos os seguintes serviços devocionais semanais: Serviço de Meditação, Serviço de Leitura, Serviço Inspirativo, Serviço do Círculo Mundial de Orações e Serviço de Meditação Longa. O formato desses serviços é dado nas páginas seguintes.

Uma agenda típica de centros ou grupos de meditação grandes é a seguinte:

Domingo	10h às 10h45	Serviço de Meditação
	11h	Serviço de Leitura
Quinta-feira	20h às 21h	Serviço Inspirativo ou Serviço de Meditação
	21h10	Serviço do Círculo Mundial de Orações
Sexta-feira	19h40	Exercícios de Energização em grupo
	20h às 22h	Serviço de Meditação Longa
1ª Sexta-feira de cada mês	19h	Exercícios de Energização em grupo
	19h15 às 22h	Serviço de Meditação Longa

Recomenda-se aos grupos de meditação e especialmente aos centros que – se possível – levem a efeito serviços aos domingos pela manhã e às quintas-feiras à noite, visto que nosso Guru, Paramahansa Yogananda, estabeleceu o precedente de ter serviços devocionais nesses dias. Todavia, esse horário poderá ser adaptado, se a realização de serviços em outros períodos permitir que maior número de membros possa comparecer. Talvez os grupos de meditação pequenos e especialmente os círculos de meditação tenham que ser um pouco flexíveis.

Os centros devem ter um Serviço de Meditação (que inclui o Serviço do Círculo Mundial de Orações) e um Serviço de Leitura toda semana. Os grupos e os círculos de meditação poderão fazer o Serviço de Leitura depois que hajam realizado Serviços de Meditação durante um ano. Solicitamos que os grupos deem conhecimento ao Departamento de Centros se quiserem acrescentar o Serviço de Leitura à sua

programação semanal. Poderá haver Serviços de Meditação todas as vezes que os membros do grupo assim desejarem.

Muitas vezes, círculos de meditação e grupos de meditação pequenos não têm condições de realizar diversas reuniões semanais, como as indicadas na programação acima. Se um grupo ou círculo de meditação se reúne apenas uma vez por semana, ou menos ainda, deve fazer um Serviço de Meditação ou um Serviço de Meditação Longa. Dá-se ênfase a esse serviço porque ele deixa mais tempo à meditação – a atividade mais importante e benéfica dos grupos da SRF. Como Paramahansa Yogananda explicava, a prática profunda e reverente da *Kriya Yoga*, bem como de outras técnicas científicas que ele ensinou, ajuda-nos a alcançar mais rapidamente a meta primordial dos ensinamentos da *Self-Realization* – a experiência pessoal e direta de Deus. Também, durante a meditação em grupo, a prática das técnicas de meditação de cada membro é intensificada pela concentração e pela devoção reunidas do grupo. Os Serviços Inspirativos e de Leitura incluem mais tempo para a leitura de passagens inspiradoras das obras de Paramahansa Yogananda e, por conseguinte, os períodos de meditação durante esses serviços são mais curtos.

M3.7) Serviço de Meditação

Serviço de Meditação

- Sequência do Serviço de Meditação
- Prática em grupo das técnicas de meditação da SRF

O serviço de meditação dá oportunidade aos membros e estudantes da SRF de praticarem juntos os métodos de concentração e meditação ensinados nas *Lições da Self-Realization Fellowship*, semanalmente enviadas aos estudantes. A chama de um fósforo é pequena e frágil; o fogo de muitos fósforos é grande e vigoroso. A união da devoção e da concentração de muitos devotos da *yoga* pode aumentar intensamente a profundidade da meditação de cada indivíduo.

Alguns centros e grupos de meditação fazem o Serviço de Meditação antes do Serviço de Leitura, com uma pausa de 10 ou 15 minutos entre os dois serviços. Pode-se tocar uma música devocional inspiradora e repousante durante esse intervalo.

Não se inclui o ofertório no Serviço de Meditação. A cesta para donativos, colocada na parte posterior da sala, é suficiente. (Ver a seção “Ofertório”).

Sequência do Serviço de Meditação

(Duração: 45 minutos a 1 hora e meia)

1. *Oração inicial.*

1. *(Opcional) Boas-vindas e avisos curtos.*

1. *Breves instruções a respeito da meditação.*

1. *Leitura inspiradora de publicações da SRF: 5 a 10 minutos.*

1. *Canto: 5-10 minutos.*

1. *Meditação: 30 a 45 minutos. (Pode-se abreviar para 20 minutos se a maioria dos presentes for de estudantes iniciantes.)*

1. *(Opcional) Período adicional de cântico e meditação.*

1. *Cântico de encerramento.*

1. *Oração de encerramento.*

Prática em grupo das técnicas de meditação da SRF

Ao conduzir uma meditação em grupo, Paramahansa Yogananda de quando em quando orientava os membros a praticarem juntos, durante certo tempo, uma das técnicas de meditação da *Self-Realization Fellowship*. Tal prática pode ser incorporada, de vez em quando, aos Serviços de Meditação e de Meditação Longa (isto é, não em todos os serviços). Durante a parte do serviço dedicada à meditação, o dirigente pode dizer algumas palavras neste sentido: “Agora, todos aqueles que conheçam a técnica de *Hong-Só* podem praticá-la”, ou “Todos os que conheçam a técnica de *Kriya Yoga* pratiquem 6 *kriyas*”.

Nenhuma particularidade das técnicas deve ser exposta pelo dirigente; os leitores de serviços não têm autorização para apresentar as técnicas seja como for, ou dar

instruções a respeito delas para os outros. Somente os ministros e os conselheiros de meditação autorizados pela SRF podem dar orientação acerca das técnicas, durante as aulas destinadas a esse fim, mas não durante os serviços assistidos por não-membros que talvez ainda não tenham recebido todas as técnicas.

A prática das técnicas em grupo não deve ocupar todo o tempo destinado à meditação. A maior parte do tempo, os membros devem ter liberdade de praticar qualquer técnica especial de meditação que desejem.

M3.8) Serviço de Leitura

Serviço de Leitura

- Sequência do Serviço de Leitura

Paramahansa Yogananda foi enviado à América com uma missão divina: a disseminação da *Kriya Yoga*, a técnica de meditação por meio da qual se pode superar mais rapidamente a consciência limitadora do corpo e do ego e comungar com Deus.

A missão de Paramahansaji compreendeu, também, mostrar a unidade fundamental que existe entre os ensinamentos de Cristo na Bíblia e os ensinamentos da *Yoga* de Bhagavan Krishna no *Bhagavad Gita*.

Passagens das interpretações das escrituras e outros textos de Paramahansa Yogananda estão incluídos no Serviço de Leitura. As leituras inspiradoras, junto com o cântico e a meditação, formam um serviço equilibrado que atende às necessidades tanto dos membros antigos da SRF quanto dos que são novos no caminho. Dos serviços devocionais descritos em linhas gerais nesta seção, o Serviço de Leitura é o mais adequado para o público em geral.

As *Service Readings*, indispensáveis para conduzir esta espécie de serviço, estão à disposição dos centros e grupos oficializados mediante assinatura. Para informações a esse respeito, escreva ao Departamento de Centros da Sede Central da SRF, em Los Angeles.

Sequência do Serviço de Leitura

(Duração: 1 hora)

PRIMEIRO LEITOR DE SERVIÇO: (Nota: Em um grupo com frequência média de mais de 15 pessoas, é preferível que haja dois leitores no Serviço de Leitura. Em grupos menores, uma pessoa pode fazer todo o serviço.)

1. Oração inicial.
2. Instruções curtas de meditação.
3. Canto e meditação, de 5 a 10 minutos.
4. Afirmação do *SRF Service Reading* para a semana.

SEGUNDO LEITOR DE SERVIÇOS (onde for aplicável):

5. Boas-vindas e anúncios (seja muito breve). Se todos os que estão presentes costumam vir regularmente aos serviços, o leitor pode começar com os avisos, omitindo a saudação de boas-vindas.

PRIMEIRO LEITOR DE SERVIÇO:

6. Escrituras: passagens da Bíblia e do *Bhagavad Gita*, com os comentários de Paramahansa Yogananda, na ordem em que aparecem no *SRF Service Reading*.

SEGUNDO LEITOR DE SERVIÇOS (onde for aplicável):

7. Historieta do *SRF Service Reading*.
8. Leitura devocional do *SRF Service Reading*.

Opcional: Se o texto do *Service* for longo, ou se o grupo quiser mais tempo para meditação, podem ser omitidas as seções 7 e/ou 8.

PRIMEIRO LEITOR DE SERVIÇO:

9. Meditação curta. Esta pode ser antecedida ou seguida de um cântico.
10. Leitura principal. Leia o artigo principal de Paramahansa Yogananda do *SRF Service Reading*. Se o tempo não permitir que se leia toda a seção, pode-se encurtá-la omitindo-se parágrafos. Para manter a continuidade de pensamento, normalmente é melhor omitir parágrafos inteiros em vez de frases isoladas. Os leitores devem tomar cuidado para que tais omissões não afetem o significado do que está sendo lido.

Nota: Apenas os ministros da SRF, reconhecidos oficialmente, podem dar seus próprios sermões.

SEGUNDO LEITOR DE SERVIÇOS (onde for aplicável):

11. Meditação de 5 a 10 minutos.

12. Ofertório. Em vez de fazer o ofertório, grupos menores podem simplesmente colocar uma cesta de donativos num lugar apropriado, para que os devotos a usem na saída, ao final do serviço. Pode-se fazer menção à cesta e à sua localização durante os avisos feitos no início.

PRIMEIRO LEITOR DE SERVIÇO:

13. Cântico de encerramento. O leitor de serviços poderá decidir se a congregação vai ficar em pé ou sentada para este cântico. Pode-se cantar qualquer um dos *Cantos Cósmicos*. Recomendam-se especialmente “Ó Formoso Deus” e a seguinte adaptação de uma estrofe de *The Battle Hymn of the Republic*, feita por Paramahansa Yogananda, com música de William Steffle:

“Belo e puro como os lírios

Nasceu Cristo além-mar.

Foi por nós que deu a vida

Para nos santificar.

Vamos dedicar a vida

Para os homens libertar.

Seu amor triunfará!

Glória, glória, aleluia!

Glória, glória, aleluia!

Glória, glória, aleluia!

Seu amor triunfará!”

Om. Om. Om. (“Cântico de *Om*” de *Cantos Cósmicos*, sem repetição.)

14. Afirmação de cura: O leitor de serviços deve fazer uma introdução, como por exemplo:

“Agora vamos todos tomar parte no serviço do Círculo Mundial de Orações da SRF. Ajudamos, por meio de nossas preces, os que delas necessitam e o mundo. Queiram ficar de pé para a nossa afirmação de cura.

“Enquanto cantamos *Om*, visualizem a luz de Deus curando o corpo, a mente e a alma. Oremos juntos.

“Pai Celestial, Tu és onipresente, Tu estás em mim. Tu estás em todos os Teus filhos. Manifesta em nós a Tua presença curativa.

“Levantemos as mãos e cantemos *Om* para o corpo” (as mãos devem ser levantadas, esticadas para diante, à altura da testa; o leitor de serviços e a congregação cantam *Om* no mesmo tom durante vários segundos); “para a mente” (cante *Om* durante vários segundos); “para a alma” (cante *Om* durante vários segundos). “E cantemos *Om* para que a paz e a harmonia possam chegar a todas as nações do mundo” (canto final de *Om*).

15. Oração de encerramento.

NOTA: Se os membros de um centro ou de um grupo de meditação não sabem inglês (a única língua em que a Sede Central publicou até agora as *SRF Service Readings*), esse centro ou grupo pode usar o Serviço Inspirativo (abaixo) como alternativa. Durante o Serviço Inspirativo podem ser lidos trechos de publicações da SRF, traduzidos e editados pela Sede Central ou por editores autorizados.

Entretanto, se os membros de uma região acharem que seu grupo ou centro deveria realizar o Serviço de Leitura, caberá ao seu conselho de administração procurar a orientação do Departamento de Centros no tocante a este assunto.

M3.9) Serviço Inspirativo

Serviço Inspirativo

- Sequência do Serviço Inspirativo

O Serviço Inspirativo oferece aos membros do grupo a oportunidade de participar do companheirismo da meditação e da inspiração, quando mais se pode sentir sua necessidade, no meio das atividades da semana. Paramahansa Yogananda considerava quinta-feira, à noite, uma ocasião particularmente favorável à realização dos serviços devocionais semanais.

Como os novos estudantes talvez não estejam preparados para meditações prolongadas e ininterruptas, feitas nos Serviços de Meditação da *Self-Realization Fellowship*, o Serviço Inspirativo proporciona a eles uma inspiração que provém dos escritos de Paramahansa Yogananda e os ajuda, também, a se acostumarem com meditações mais longas.

Sequência do Serviço Inspirativo

(Duração: 1 a 1 hora e meia)

1. Oração inicial.
2. Rápidas boas-vindas.
3. Leitura devocional curta das obras de Paramahansa Yogananda. São particularmente apropriadas *Meditações Metafísicas*, *Whispers from Eternity* ["Sussurros da Eternidade"] ou *Songs of the Soul* ["Canções da Alma"].
4. Breves instruções de meditação.
5. Cântico.
6. Meditação (aproximadamente 10 minutos).
7. Afirmação.
8. Avisos (devem ser sucintos).
9. Leitura inspiradora (10 a 15 minutos).
10. Cântico.
11. Segundo período de meditação (cerca de 10 a 20 minutos).
12. Ofertório. Como ocorre no Serviço de Meditação, os grupos pequenos podem simplesmente colocar uma cesta para donativos num lugar adequado para uso dos membros. A cesta e sua localização podem ser mencionadas durante os avisos.
13. Cântico de encerramento.
14. Oração de encerramento.

M3.10) Serviço de Oração

Serviço de Oração

- Sequência do Serviço de Oração
- Técnica de cura ensinada por Paramahansa Yogananda

Solicitamos que os centros, grupos e círculos de meditação da SRF colaborem com o trabalho do Círculo Mundial de Orações realizando serviços regulares de oração e convidando todos os membros a participar.

O leitor de serviços deve sempre começar o Serviço de Oração com as seguintes ideias:

“Vamos nos juntar ao Conselho de Oração da Sede Central e ao Círculo Mundial de Orações dos membros e amigos da SRF, enquanto celebramos o nosso Serviço de Oração. Nosso Guru ensinava que todas as coisas são possíveis pelo poder da oração. Durante nosso serviço, oremos pela paz mundial e por aqueles que pediram a cura física, mental ou espiritual. Praticaremos a técnica de cura ensinada por nosso Guru. Podemos orar, também, pelos nossos entes queridos, assim como solicitar a ajuda divina para superar quaisquer dificuldades pessoais.”

O Serviço de Oração pode ser conduzido ou como parte de um dos serviços regulares do grupo ou como um serviço em si mesmo, separado:

1) Se um grupo ou centro quiser incluir o Serviço de Oração como parte de um dos serviços ou meditações programadas regularmente, lá pelo final da reunião o leitor de serviços deverá fazer a introdução acima e pedir que todos orem pelos demais e pela paz mundial (veja-se o ponto 3 da sequência seguinte). Se preferir, poderá usar uma afirmação curta, seguida da técnica de cura e da oração de encerramento.

2) Se um grupo quiser conduzir o Serviço de Oração separadamente, o leitor do serviço deverá terminar o serviço regular, fazer um intervalo curto, e depois começar o Serviço de Oração.

Sequência do Serviço de Oração

(Duração: 20 minutos)

1. Oração inicial.
2. *(Opcional)* O leitor de serviços poderá começar com uma breve leitura inspiradora de um trecho das obras de Paramahansa Yogananda e/ou uma seleção dos seus *Cantos Cósmicos*.
3. Meditação curta: Peça aos presentes que sintonizem o pensamento com a presença curativa de Deus e pratiquem as técnicas de meditação da *Self-Realization Fellowship*, se as conhecerem. Em seguida, mentalmente, reze profundamente por todos os que pediram a ajuda ao Conselho de Oração da SRF. Além disso, os devotos podem orar especificamente por seus entes queridos, ou pedir a ajuda divina para superar suas próprias dificuldades.

De vez em quando é útil transmitir estas instruções adicionais, especialmente se estiverem presentes novos membros da congregação:

“Concentrem a atenção no ponto entre as sobrancelhas e visualizem a luz vibratória de Deus. Sintam que é a consciência onipotente Dele que está enviando os raios de vibrações curativas concentradas, através do olho espiritual de vocês, para todos os que solicitaram orações. Talvez experimentem uma sensação de paz e sintam um formigamento no ponto entre as sobrancelhas ou a sensação de que algo é extraído desse ponto. Seja como for, tenham a consciência, sem qualquer dúvida, de que o poder curativo de Deus está abençoando aqueles por quem vocês estão rezando.”

4. *(Opcional)* Em seguida ao período de meditação pode ser feita uma afirmação curta, se desejar. Veja o capítulo 5 de *Afirmações Científicas de Cura* para orientação.
5. Pratique a técnica de cura ensinada por Paramahansa Yogananda (descrita nas páginas seguintes). Se houver visitantes ou novos membros, explique a técnica de cura sucintamente antes de praticá-la.
6. Oração de encerramento para a paz mundial.

Técnica de cura ensinada por Paramahansa Yogananda

(Ficar de pé ao praticá-la)

Uma explicação dos princípios da técnica de cura é apresentada no opúsculo “Círculo Mundial de Orações”, página 18, que sugerimos seja relido regularmente por aqueles que conduzem serviços de cura.

1. Com os olhos fechados, ore assim:

“Pai Celestial, Tu és onipresente. Tu estás em todos os Teus filhos. Manifesta Tua presença curativa em seus *corpos*.” Mantendo fechados os olhos, esfregue as palmas das mãos vigorosamente, uma na outra, durante dez a vinte segundos. (Este movimento e o outro, descrito no parágrafo seguinte, são especialmente eficazes para acumular e fazer sentir a energia nas mãos). Ao mesmo tempo, concentre-se intensamente na energia cósmica fluindo para dentro de seu corpo, através do bulbo raquiano, e passando para seus braços e mãos. Você sentirá calor e formigamento nos braços e nas mãos quando a energia curativa acumular-se neles. Não se contraia; mantenha o corpo relaxado o tempo todo. Agora eleve as mãos, esticando-as à sua frente, à altura da testa, e cante *Om*. Ao mesmo tempo que cantar *Om*, vá abaixando gradualmente as mãos à sua frente, até que descansem ao lado do corpo. Ao fazer

isso, visualize ou sinta mentalmente que a energia curativa está fluindo de suas mãos para aqueles que necessitam cura.

2. Reze: “Pai Celestial, Tu és onipresente. Tu estás em todos os Teus filhos. Manifesta Tua presença curativa em suas *mentes*.” Gire as mãos (num movimento para a frente) rapidamente em volta uma da outra. Suas mãos logo ficarão carregadas de energia cósmica. Concentre-se na energia cósmica penetrando pelo bulbo raquiano e fluindo para as mãos. Continue girando as mãos por dez a vinte segundos. Agora, eleve as mãos esticadas à sua frente, à altura da testa, e cante *Om*. Lentamente, abaixe as mãos estendidas, visualizando, durante todo o tempo, a vibração de cura fluindo de suas mãos para aqueles por quem você está rezando.
3. Reze: “Pai Celestial, Tu és onipresente. Tu estás em todos os Teus filhos. Manifesta Tua presença curativa em suas *almas*.” (Repita a técnica de friccionar as mãos uma contra a outra, conforme descrito no parágrafo 1.)
4. Com as mãos erguidas, cante *Om* mais uma vez, enviando vibrações curativas de paz e harmonia para o mundo inteiro.

M3.11) Serviço de Meditação Longa

Serviço de Meditação Longa

- Sequência do Serviço de Meditação Longa

(Duração: 2 a 3 horas)

Muitos centros, grupos e círculos de meditação da SRF têm achado vantajoso incluir a meditação longa em sua programação semanal de serviços. Os participantes descobrem que a devoção e a concentração unidas do grupo constituem uma fonte especial de auxílio e incentivo quando se sentam para meditar por períodos mais longos. Paramahansaji dizia que “as mentes unidas são canais maiores, através dos quais o poder de Deus flui para as almas individuais de um modo muito mais potente”. Quando os devotos meditam juntos, descobrem muitas vezes que são capazes de fazer um esforço espiritual maior que os ajuda a alcançar um estado mais profundo de quietude e a experimentar a presença de Deus de um modo mais tangível.

Sequência do Serviço de Meditação Longa

1. Oração inicial.
2. *(Opcional)* Breve instrução de meditação. O dirigente pode dizer que, após o período inicial de meditação, quem quiser poderá ficar de pé, quieto, durante os períodos de cântico.
3. Leitura devocional dos escritos de Paramahansa Yogananda: 5 a 10 minutos.
4. Períodos de cântico e meditação (ver abaixo).
5. Cântico de encerramento.
6. *(Opcional)* Serviço de Oração. Observe os pontos 3 a 6 do esquema formulado anteriormente para o Serviço de Oração.
7. Oração de encerramento.

Nota: Não devem ser incluídos avisos neste serviço, nem haverá ofertório. Pode-se colocar uma cesta para receber donativos nos fundos da capela.

Nas meditações longas, recomenda-se que os períodos de meditação silenciosa se estendam de 20 a 45 minutos. Não há regra estabelecida para a duração dos períodos de silêncio. Essa duração deve ser determinada pelo leitor do serviço, conforme as necessidades dos devotos que compareçam à meditação. Se perceber uma sensação de profunda paz e silêncio, pode estender esses períodos para 45 minutos ou uma hora. Por outro lado, se alguns dos devotos parecerem inquietos, os períodos de meditação devem ser mais curtos, estendendo-se os períodos de canto, para ajudar os membros da congregação a interiorizarem a consciência. O ponto importante a lembrar, ao determinar a duração dos períodos de cântico e silêncio, é que o leitor do serviço deve se guiar pela sensação geral de profundidade durante uma determinada meditação.

Um programa que muitos grupos e centros adotam é fazer uma meditação semanal longa, de duas horas, com um serviço de três horas uma vez por mês. Por exemplo, se um grupo faz normalmente uma meditação de duas horas às sextas-feiras de noite, poderá planejar uma meditação de três horas na primeira sexta-feira de cada mês. Geralmente os serviços de meditação não excedem três horas. Se os membros de um centro ou grupo quiserem realizar meditações por períodos superiores a três horas, o conselho de administração deve escrever ao Departamento de Centros para orientação. (Constituem exceção a essa regra as meditações mais longas, de até

quatro horas, permitidas na época de Natal, em preparação à Meditação Longa de Natal.)

Alguns grupos poderão achar, no começo, que seja preferível programar meditações longas em termos mensais, em vez de semanais. Se os membros do grupo não estiverem acostumados a meditar por períodos mais longos, sugerimos que as meditações se limitem, inicialmente, a duas horas ou menos.

À medida que o tempo passe e os membros do grupo demonstrem interesse por ter meditações mais longas mais amiúde, pode-se aumentar a frequência e a duração dos serviços de meditação. Deve-se, contudo, dizer que a ênfase durante as meditações em grupo, assim como nas meditações individuais, deve ser dada primeiro à profundidade e em segundo lugar à duração.

M3.12) Prática em grupo dos Exercícios de Energização

Prática em grupo dos Exercícios de Energização

A prática em grupo dos Exercícios de Energização da *Self-Realization* é muito benéfica. A prática em grupo auxilia cada um na formação do hábito da execução concentrada e correta dos exercícios, os quais ajudam a fortalecer, a remover tensões e a distribuir uniformemente a força vital cósmica pelo corpo todo, produzindo assim um estado de bem-estar que favorece a meditação profunda.

Guruji dizia: “Cada passo dos exercícios da *Self-Realization Fellowship* lhe dará resultados precisos, satisfatórios e animadores para o corpo e para a mente, o que você mesmo poderá experimentar se for constante, fiel, aplicado e correto em sua prática”. O próprio Mestre nunca deixava passar a oportunidade de praticar esses exercícios – duas vezes por dia – e incentivava todos os membros da *Self-Realization* a seguirem seu exemplo conscienciosamente.

Se as condições permitirem, os centros e grupos de meditação podem planejar a prática dos exercícios em grupo antes dos serviços de meditação. O lugar ideal para essa prática é uma área externa particular, próxima à capela do grupo. Se não houver uma área externa, outra possibilidade seria uma sala bem ventilada nas proximidades da capela.

As pessoas que receberam autorização para conduzir os exercícios em cada grupo devem ter certeza de que os estão fazendo corretamente. O modo como praticam esses exercícios deve ter sido examinado por um ministro da *Self-Realization*, se possível, durante uma de nossas visitas aos centros, ou então num dos centros existentes nos templos ou *ashrams* da *Self-Realization Fellowship*. O líder deve fazer os exercícios voltando-se para os demais e anunciando cada um dos exercícios, a intervalos próprios. Sempre comece a prática com uma das orações de Paramahansa Yogananda para recarregar o corpo, a mente e a alma, como a seguinte:

“Pai Celestial, és Tu quem diretamente sustenta o nosso corpo. Desperta em nós a vontade consciente, a saúde consciente, a vitalidade consciente, a realização consciente. Ó Eterna Juventude do corpo e da mente, permanece em nós para todo o sempre.”

A orientação de Paramahansaji era que os exercícios fossem praticados ao mesmo tempo quando feitos em grupo, isto é, os membros deveriam executar juntos cada exercício, não se adiantando para o seguinte, até o seu anúncio pela pessoa que conduz o exercício. Entretanto, isso não quer dizer que todos devam executar os movimentos de cada exercício no mesmo ritmo; o tempo de realização dos movimentos pode variar de indivíduo para indivíduo. Como se diz na *Lição dos Exercícios de Energização*, os 38 exercícios devem durar aproximadamente 15 minutos para serem completados, e a pessoa que conduz os exercícios deve, portanto, ajustar o seu ritmo de acordo com isso.

Como acontece com todas as técnicas da *Self-Realization*, somente os ministros da SRF ou representantes autorizados especificamente pela Sede Central têm permissão para demonstrar os Exercícios de Energização ou para aconselhar os outros em sua prática. Se um estudante tiver dúvidas acerca de sua execução, o líder deve incentivá-lo a reler a *Lição dos Exercícios de Energização* para uma explicação por escrito e completa. Se um esclarecimento adicional for necessário, deve-se aconselhar a pessoa que escreva à Sede Central para obter orientação.

Os interessados em aprender os exercícios e que não sejam membros devem ser convidados a solicitar as *Lições da SRF*.

Incentiva-se que todo grupo ou centro de meditação da *Self-Realization* que deseje incluir em sua programação a prática dos Exercícios de Energização em grupo a entrar

em contato com o Departamento de Centros, devendo submeter o nome daqueles que estão sendo propostos como líderes para aprovação. Semelhantes autorizações devem ser renovadas anualmente.

M3.13) Serviços comemorativos dos Gurus da SRF

Serviços comemorativos dos Gurus da Self-Realization Fellowship

- Datas a serem comemoradas
- Preparação da capela
- Frequência
- Instruções que devem ser dadas à congregação
- Sequência da cerimônia

“A celebração do aniversário de nascimento de uma alma que alcançou a real percepção de Deus não deve ser subestimada como uma cerimônia meramente social. É uma ocasião profundamente espiritual em que as vibrações abençoadas de um mestre iluminado são mais fortes do que nos outros dias do ano, porque no mundo astral também está havendo uma celebração. Os devotos que assistem a essas cerimônias de aniversário com a atitude correta colherão graças espirituais e verão que suas resoluções mais elevadas se fortalecem.”

Paramahansa Yogananda

Datas a serem comemoradas

Além dos serviços semanais de meditação e de devoção, os templos, centros, grupos de meditação e círculos de meditação da *Self-Realization Fellowship* comemoram os seguintes eventos com cerimônias tradicionais:

5 de janeiro de 1893	Nascimento de Paramahansa Yogananda
7 de março de 1952	<i>Mahasamadhi*</i> de Paramahansa Yogananda
9 de março de 1936	<i>Mahasamadhi*</i> de Swami Sri Yukteswar
**	Sexta-feira da Paixão
**	Domingo de Páscoa
10 de maio de 1855	Nascimento de Swami Sri Yukteswar
25 de julho de 1920	Dia da Comemoração de Mahavatar Babaji

(Mahavatar Babaji apareceu pela primeira vez a Paramahansa Yogananda em 25 de julho de 1920. Paramahansaji descreve este acontecimento na *Autobiografia de um Iogue*. A data de nascimento de Babaji é desconhecida. Mahavatar Babaji continua encarnado no Himalaia, em cumprimento ao plano de Deus para a redenção da humanidade. A narrativa de sua promessa imortal de permanecer sempre na Terra e de ser visível pelo menos a um pequeno número de devotos é dada no capítulo 33 da *Autobiografia de um Iogue*)

**	<i>Janmashtami</i> (nascimento de Bhagavan Krishna)
26 de setembro de 1895	<i>Mahasamadhi*</i> de Lahiri Mahasaya
30 de setembro de 1828	Nascimento de Lahiri Mahasaya
**	Meditação Longa de Natal
*	<i>Mahasamadhi</i> significa “grande êxtase”, a união da alma com o Infinito, durante a saída final do corpo físico, por um iogue que alcançou a real percepção de Deus.
**	As datas exatas destes serviços variam a cada ano e estão relacionadas no “ <u>Calendário de Eventos da SRF</u> ,” publicado anualmente e também disponível no <u>website da SRF</u> .

Devem-se fazer serviços separados relativos a todas as datas de comemoração, a fim de demonstrar a reverência adequada a cada um dos Gurus da *Self-Realization*

Fellowship. Entretanto, os serviços poderão ser realizados em dias diferentes do indicado se não for conveniente aos membros de determinado grupo assistirem à cerimônia na própria data de algum desses sagrados aniversários. Por exemplo, se um grupo pode reunir-se apenas uma vez por semana, o serviço de comemoração do *mahasamadhi* de Swami Sri Yukteswar poderá ser realizado uma semana após o de Paramahansa Yogananda, em vez de em 9 de março, já que seria difícil, para os membros, assistir a duas cerimônias com intervalo de apenas uns dias. Pode-se aplicar aos aniversários de nascimento e *mahasamadhi* de Lahiri Mahasaya o mesmo princípio. Todavia, recomendamos que os serviços de comemoração do aniversário de nascimento e do *mahasamadhi* de Paramahansa Yogananda sejam celebrados nas datas certas, exceto se isso tornar muito difícil o comparecimento de um número significativo de devotos.

Naturalmente, incentivamos os grupos e centros de meditação a conduzir os serviços de comemoração nas datas exatas indicadas no *Calendário de Eventos da SRF* sempre que seja possível. Mas o mais importante, independentemente da data real do serviço, é observar o verdadeiro espírito da cerimônia, oferecendo amor e devoção sincera a Deus e ao Guru cuja data está sendo comemorada. Desse modo, cada membro será receptivo às bênçãos especiais que fluem de Deus e dos Gurus da *Self-Realization Fellowship* durante essas épocas auspiciosas do ano.

Abaixo estão relacionadas as diretrizes para a condução dos serviços comemorativos. Os Serviços de Sexta-Feira da Paixão e de Domingo da Páscoa, a Meditação Natalina do Dia Todo, o Serviço de *Janmashtami* e a Meditação Comemorativa de Paramahansa Yogananda estão descritos em seções separadas.

Preparação da capela

1. Deve ser dedicado um cuidado especial ao arranjo do altar. Este deve ser decorado com flores, e velas devem ser colocadas tanto pela luz quanto pela beleza. (Em vez de velas podem ser usadas lâmpadas a óleo nos países onde é comum seu uso.) Deve-se colocar um retrato do Mestre cujo aniversário vai ser celebrado, de tamanho maior do que o normal, no centro, na frente do altar, sobre um pedestal baixo ou mesa, de tal modo que não obstrua a visão do altar (ver a figura 8). Se não houver espaço suficiente na sala de meditação para colocar o retrato grande na frente do altar, um arranjo alternativo é colocá-lo no altar com as fotografias dos outros Mestres, duas de um lado e três do outro. Se possível, deve-se pendurar uma guirlanda de flores no

canto direito da foto central, ou, se a guirlanda for bastante grande, poderá ficar pendurada de maneira que rodeie todo o retrato. (Uma guirlanda é desejável, mas não essencial. Se você não sabe fazê-la, escreva para o Departamento de Centros.) Deve-se colocar um queimador de incenso com diversas varetas de incenso e uma vela votiva* ao lado do retrato grande no centro (ver a figura 8). (O incenso e a vela serão acesos mais tarde, como parte da cerimônia.) * Sugerimos que consultem as leis locais sobre incêndios a respeito do uso de velas acesas. Sempre que velas acesas são usadas durante um serviço, um extintor de incêndio deve estar disponível em caso de emergência.

2. A capela deve ser iluminada suavemente.
3. Deve haver uma almofada ou coxim sobre o qual os participantes possam ajoelhar-se em frente ao altar. Coloque, próximo, uma cesta para donativos.
4. Devem ser colocadas algumas flores frescas adicionais, à disposição, para o caso de alguns devotos esquecerem de trazer oferendas devocionais (explicadas numa seção posterior).



Figura 8. Altar preparado para o serviço de comemoração

Frequência

Este serviço se destina primordialmente aos estudantes da SRF ou outros devotos que frequentem com regularidade as reuniões da SRF. Entretanto, são bem-vindos todos os que estejam suficientemente familiarizados com os ensinamentos da SRF para apreciar o significado da relação Guru-discípulo e para participar do serviço com sinceridade e reverência.

Instruções que devem ser dadas à congregação

1. Peça a todos que tragam uma flor, ou flores (a favorita de cada um, se possível), a ser(em) oferecida(s) como símbolo de devoção a Deus e aos Gurus da SRF. Esclareça que o devoto não deve cheirar a(s) flor(es) e assim não “tomar” para si uma parte do regalo destinado a Deus.
2. Deve-se solicitar a cada devoto que traga um donativo dentro de um envelope fechado, como símbolo de lealdade e fidelidade à causa da SRF. Esclareça que a arrecadação será enviada à Sede Central da SRF (depois de abater as despesas necessárias à cerimônia) e que esses donativos serão usados pela Sede Central para divulgar estes ensinamentos sagrados a outras almas que estão buscando a verdade.

Sequência da cerimônia

1. Acenda as velas do altar.
2. Instrua a congregação a ficar de pé e, em seguida, faça a oração inicial.
3. Peça aos devotos que se sentem e diga algumas palavras de boas-vindas, explicando, de forma resumida, a finalidade da cerimônia.
4. Dirija um canto devocional ao Mestre cujo aniversário está sendo celebrado e ao Espírito que Se manifestou de modo singular na vida desse Mestre.
5. Meditação de 5 a 10 minutos, durante a qual os devotos devem invocar em silêncio as bênçãos do Guru que está sendo homenageado.
6. Leia passagens inspiradoras de textos de Paramahansa Yogananda e de outros Gurus da SRF, publicados pela SRF, que sejam adequadas para a ocasião. Também podem ser usadas, de quando em quando, outras publicações da SRF, tais como *Só o Amor*, *Finding the Joy Within You*, *God Alone* e qualquer publicação futura da SRF. A leitura deve ser curta – não mais do que 10 minutos –, uma vez que este serviço é fundamentalmente devocional.
7. *(Opcional)* Leia algum excerto da obra de nosso Guru que seja apropriado para oferecer como prece ao Mestre cujo aniversário se celebra. Diga à congregação que cada um deve olhar, com a mais intensa fé, o Guru cujo retrato está no centro do altar, e sentir que ele próprio está dirigindo a oração a esse Guru.
8. Acenda o incenso e a vela votiva, e enquanto faz isso ofereça uma prece curta e silenciosa, tal como: “Ó Senhor, nós Te reverenciamos. Abençoa-nos com Tua luz.”

Explique, a seguir, que a fragrância que se eleva do incenso simboliza a fragrância da devoção que oferecemos no altar de nossas almas.

9. Explique o significado da oferenda da flor e do donativo que foi solicitado a cada devoto que trouxesse. A oferenda da flor simboliza a devoção a Deus e aos Gurus. O donativo simboliza a lealdade ao trabalho Deles, em reconhecimento às riquezas espirituais alcançadas por meio de Sua graça.

Em seguida, exponha aos devotos reunidos como proceder na cerimônia: que todos vão cantar juntos e, enquanto cantam, vão ao altar, cada um por sua vez. Esclareça que, se quiserem, poderão fazer *pranam* e ajoelhar-se, e oferecer uma oração silenciosa ao Mestre cujo aniversário se comemora, invocando, com absoluta fé, o Guru como manifestação do Espírito Eterno. Instrua os devotos que coloquem as flores na base do retrato do Guru, com a parte da flor voltada para a fotografia e a haste para a congregação. Uma vez que as flores são oferendas devocionais ao Guru que está sendo homenageado, elas devem sempre estar voltadas para o retrato do Guru. (Pode-se colocar uma guirlanda na base do retrato do Guru e em frente à área onde os devotos vão depositar as flores, se se quiser, de modo que as hastes fiquem atrás da guirlanda.) Os devotos devem colocar os donativos na cesta e voltar tranquilamente ao seu lugar. Esclareça que a invocação sincera e concentrada do Guru, por meio do cântico devocional, os ajudará a sentir suas bênçãos e sua ajuda espiritual. Se um grande número de devotos estiver presente, peça-lhes que rezem silenciosamente em seu lugar e, quando se apresentarem diante do altar, façam uma oração curta.

10. Depois da explicação anterior, dê um passo à frente e coloque sua própria flor e seu donativo no altar; ofereça uma oração silenciosa e volte ao seu lugar. Peça aos devotos que comecem a se adiantar para o altar e, a seguir, conduza a congregação no cântico de “*Om, Babaji*”, ou “*Om, Lahiri Mahasaya*”, ou “*Om, Sri Yukteswar*”, ou “*Om, Guru*”,* conforme o aniversário do Mestre que está sendo celebrado. O canto deve ser feito continuamente durante a cerimônia de oferendas no altar, mas se a congregação for tão grande que a cerimônia dure muito tempo e os devotos aparentem cansaço de entoar apenas uma canção, está bem mudar para outros cânticos apropriados, como “*Jai Guru*” ou “*Cantarei Teu Nome*”.
11. Se houver tempo disponível depois da cerimônia, faça uma meditação curta de encerramento.
12. Conduza o grupo em um cântico e na oração de encerramento.

13. Dependendo da hora e segundo seu próprio critério, convide as pessoas que quiserem a passar mais uma vez na frente do altar para fazer *pranam*, ou informe a elas que já podem sair em silêncio.

* Ver *Invocação aos Gurus em Cantos Cósmicos*, pág. 3. “*Om, Cristo*” seria cantado na Meditação Longa de Natal e “*Om, Krishna*”, no serviço de *Janmashtami*.

M3.14) Serviço de Janmashtami

Serviço de Janmashtami

Na Índia celebra-se o aniversário do nascimento de Bhagavan Krishna com um festival religioso, *Janmashtami* (de *janma*, “nascimento”, e *astami*, “o oitavo”, uma referência ao fato de ele ser o oitavo filho de Devaki e Vasudeva). De todas as partes da Índia, multidões de peregrinos aglomeram-se em Mathura, berço de Krishna, para participar das sagradas cerimônias em sua honra. O povo da Índia confere a Krishna devoção e reverência semelhantes às rendidas ao Senhor Jesus pelos devotos cristãos.

Nosso bendito guru, Paramahansa Yogananda, interpretou singularmente o *Bhagavad Gita* (“Cântico do Senhor”), de Krishna, e os ensinamentos de Jesus na Bíblia cristã. Mediante suas exposições dessas sagradas escrituras, oriundas de sua percepção divina, e por meio do seu ensinamento da técnica científica de meditação de *Kriya Yoga* da SRF, para alcançar a real percepção das verdades subjacentes a essas e a todas as grandes escrituras, Paramahansaji revelou a unidade e a harmonia intrínsecas às mensagens de Cristo e Krishna. Bhagavan Krishna e Jesus Cristo ocupam ambos um lugar especial de reverência na *Self-Realization Fellowship* porque as interpretações dos ensinamentos de Cristo e Krishna, feitas por Paramahansaji, são a base dos ensinamentos da SRF.

O *Janmashtami de Krishna* deve ser observado com uma cerimônia parecida com a celebrada nos aniversários de nascimento dos outros Gurus da *Self-Realization Fellowship*. A seleção das leituras deve ser feita, em primeiro lugar, da tradução e comentário que nosso Guru fez do *Bhagavad Gita* em *A Yoga do Bhagavad Gita* e *Deus Fala com Arjuna*. Podem ser usados também escritos de Paramahansaji a

respeito da vida de Krishna e de seus ensinamentos que apareceram em outras publicações da SRF.

M3.15) Serviços da Páscoa e da Sexta-feira da Paixão

Serviços comemorativos da Páscoa e da Sexta-feira da Paixão

- Sexta-feira da Paixão
- Serviço de Leitura da Páscoa
- Serviço de Páscoa ao Nascer do Sol
- Preparação do altar
- Oferendas de Sexta-feira da Paixão e da Páscoa

Nos centros e grupos de meditação da *Self-Realization Fellowship* é tradicional observar a Sexta-Feira da Paixão e a Páscoa com a realização de serviços especiais.

Sexta-feira da Paixão

A Sexta-Feira da Paixão deve ser comemorada com um Serviço de Meditação especial, que dura de uma a três horas. Pode-se fazer a meditação no horário tradicional das 12 às 15 horas, ou então à noite, se maior número de membros puder comparecer. Queira seguir as diretrizes para a condução do Serviço de Meditação Longa, incluindo uma leitura inspirativa tirada das obras de Paramahansa Yogananda a respeito da crucifixão de Cristo, ou dos acontecimentos que conduziram a ela. Podem ser lidas, também, passagens do Novo Testamento, como o “Sermão da Montanha”.

Se a meditação for realizada à noite, recomenda-se que a capela fique aberta, se possível, também no período da tarde, para meditação individual, já que nessa ocasião é costume muitas escolas e escritórios fecharem cedo para que as pessoas possam observar este dia especial. Círculos e grupos de meditação pequenos, porém, talvez não possam fazer isso.

Serviço de Leitura da Páscoa

Pede-se que todos os centros e grupos de meditação tenham um Serviço de Leitura no Domingo da Páscoa, se for possível. (Além disso, poderão planejar o Serviço de Alvorada da Páscoa, descrito abaixo, mas isso não deve substituir o Serviço de Leitura principal em nossos centros e grupos de meditação maiores.) Normalmente o serviço começa às 10 ou 11 horas da manhã. As leituras inspirativas devem ser selecionadas de uma das *Service Readings* cujo tema seja a ressurreição de Cristo. Ou podem ser colhidas diretamente do Novo Testamento.

Serviço de Páscoa ao Nascer do Sol

Além do Serviço de Leitura, os centros e grupos de meditação podem querer realizar também o Serviço de Alvorada da Páscoa. (Se os membros o desejarem, os círculos e grupos de meditação pequenos poderão realizar o Serviço ao Nascer do Sol em vez do Serviço de Leitura.) Esse serviço informal começa de manhã, mais cedo do que o Serviço de Leitura; por exemplo, às 7 horas. Os membros do grupo podem decidir quanto ao horário. Esse serviço deve durar cerca de uma hora e ter um formato similar ao do Serviço de Meditação ou do Serviço Inspirativo. Se o tempo e outras condições permitirem, o serviço poderá ser feito ao ar livre. As mensagens de Páscoa de Paramahansa Yogananda, publicadas em números anteriores da revista *Self-Realization*, e as cartas anuais de Páscoa que os grupos e membros recebem do presidente da SRF são especialmente apropriadas para serem lidas neste serviço. Depois do Serviço de Alvorada, os devotos poderão – se quiserem – ir até o altar e fazer *pranam*, ou ajoelhar-se, mas isso não deve ser feito durante o próprio serviço.

Preparação do altar

Nos serviços de Sexta-Feira da Paixão e da Páscoa, deve-se colocar um retrato de Jesus Cristo (40 x 50 cm) no centro, na frente do altar, sobre um pedestal ou mesa baixa, de modo que não obstrua a visão das fotografias dos Gurus. Uma alternativa é colocá-lo ao lado do altar, num cavalete grande. Uma guirlanda de flores deve enfeitar o canto direito da foto ou, se a guirlanda for suficientemente grande, pode ficar pendurada de maneira que rodeie todo o retrato.

Oferendas de Sexta-feira da Paixão e da Páscoa

O ofertório usual deve ser conduzido durante o Serviço de Leitura. Nos Serviços de Sexta-Feira da Paixão e de Alvorada da Páscoa, deve-se colocar uma cesta de donativos em dinheiro na porta principal ou na parte de trás da sala de reunião. (Durante os Serviços de Sexta-Feira da Paixão e da Páscoa, os devotos não se apresentam diante do altar com flores e donativos em dinheiro.) Depois que as despesas necessárias às cerimônias tiverem sido abatidas da arrecadação, essas oferendas especiais deverão ser enviadas à Sede Central, a fim de que possam ser usadas para ajudar o trabalho da *Self-Realization Fellowship*.

M3.16) Meditação Longa de Natal

Meditação Longa de Natal

- Instruções aos devotos antes do serviço
- Preparação da capela
- Sequência do Serviço de Meditação de Natal

Estou concedendo esta bênção especial a todos vocês, para que, ao meditarem profundamente durante a época de Natal, sintam a presença de Cristo.

— *Paramahansa Yogananda*

Há muitos anos Paramahansa Yogananda estabeleceu o costume de reservar um dia da época de Natal para uma meditação longa, a fim de que os devotos pudessem passar um dia inteiro unidos em esforço espiritual, aprofundando a comunhão com Deus e Cristo.

Muitos devotos da *Self-Realization Fellowship* chegam a considerar a Meditação Longa de Natal como o acontecimento mais importante do ano. Eles descobrem que as bênçãos, mesmo de um único dia inteiramente dedicado a Deus, têm um efeito permanente, especialmente quando esse dia foi precedido pela meditação diária e constante, durante toda a época de Natal.

Os renunciantes fazem a Meditação Longa de Natal, nos *ashrams* da SRF, no dia 23 de dezembro. Nos templos da SRF a Meditação de Natal é levada a efeito no sábado anterior a 23 de dezembro; a data exata é anunciada, todo ano, no *Calendário de Eventos da SRF*. Os centros, grupos e círculos de meditação poderão escolher essa data ou qualquer outro dia das semanas que precedem o Natal em que um maior número de devotos possa comparecer. Nos centros e templos dos *ashrams* da *Self-Realization Fellowship*, a Meditação de Natal começa às 10 horas da manhã e continua até as 5 ou 6 horas da tarde. Se for necessário, os centros e grupos poderão fazer adaptações nesse horário. Por exemplo, se um grupo menor achar que uma meditação de seis horas seria mais apropriada para a maioria dos devotos que frequentam, seria excelente. Entretanto, incentivamos os centros e grupos oficiais a terem uma meditação de um dia inteiro, de sete a oito horas.

Há um intervalo depois das primeiras quatro horas, durante o qual, quem quiser poderá retirar-se. Todavia, como regra geral, *ninguém deve entrar na segunda metade, se não participou do primeiro período de meditação*, a fim de não perturbar a paz dos que já passaram várias horas em meditação profunda. Se você não puder ficar o dia todo, por favor, faça planos para assistir apenas ao primeiro período de meditação. Além disso, ninguém será autorizado a entrar na capela uma vez que a meditação tenha começado.

Os devotos que estejam livres apenas na segunda metade do dia devem procurar fazer a meditação *em casa*, sintonizando-se mentalmente com o grupo. (Por favor, verifique qualquer exceção a esta regra no seu templo, centro ou grupo.)

Às vezes, os principiantes acham que uma meditação de várias horas lhes seria impossível. Mas, com freqüência, novos membros que participam da meditação de Natal da *Self-Realization Fellowship* relatam, mais tarde, que as horas passaram como minutos. O poder da sinceridade e do esforço devocional do grupo e as bênçãos de Deus criam uma calma interior que ajuda cada um a superar a inquietude e a sentir a presença de Deus e de Cristo. De fato, muitos devotos que participaram de uma dessas meditações perceberam, posteriormente, uma grande mudança espiritual em suas vidas, como resultado desse dia de contínua comunhão divina. Seus esforços sinceros certamente atrairão as bênçãos e a ajuda divina de Deus, Cristo e dos Gurus.

Nosso amado guru, Paramahansa Yogananda, dizia:

“Nós, na *Self-Realization Fellowship*, somos a favor do verdadeiro culto ao Cristo, ao Cristo em Espírito. A celebração real do Natal é a percepção da Consciência de Cristo dentro de nós mesmos.

“A *Self-Realization Fellowship* lançou a ideia de dedicar um dia, na época do Natal, inteiramente ao culto a Cristo por meio da meditação, e essa ideia nunca perecerá. Todo ano, na época do Natal, há fortes vibrações da Consciência Crística no ar. Os que estejam sintonizados, por sua devoção e pela meditação científica profunda, hão de receber, em sua própria consciência, essas vibrações da Mente universal de Cristo, que estava em Jesus. No altar do vasto silêncio interior, sentirão o Rei Divino a reinar no coração de toda a criação finita.

“Assim como nós na Sede Central da *Self-Realization Fellowship*, em Los Angeles, celebramos espiritualmente a data de nascimento de Jesus com a meditação do dia todo em 23 de dezembro, todos os estudantes, a sós ou em grupos, nos centros da SRF, devem observar a mesma regra espiritual. Que usem o dia 23 para o Natal espiritual; passem o dia inteiro em meditação cada vez mais profunda. Depois, desfrutem o dia 25 de dezembro como Natal social, festejando a sagrada época com parentes e amigos.

“Este é o meu desejo: faça com que todo Natal seja abençoado com sua própria percepção real da Consciência Crística. Então, nunca estaremos separados: quer em corpo, quer sem ele, sempre celebraremos este dia junto com nosso próprio Pai. Nós na SRF ateamos o fogo da verdadeira devoção a Cristo que jamais se extinguirá, que conflagrará a terra com uma nova iluminação e ajudará a eliminar a guerra e a miséria nas chamas sagradas da Autorrealização.

“Um dos sinais mais encorajadores de renascimento espiritual no mundo atual é a crescente vontade, demonstrada pelos cristãos, de celebrar o nascimento de Cristo com essa reunião para a meditação longa e o cântico. Este costume espiritual de meditação natalina será adotado, a seu tempo, por todos os cristãos – eu o predigo.”

Instruções aos devotos antes do serviço

Como se preparar:

- Faça uma refeição leve (ou não coma absolutamente nada, se preferir) antes de vir para a meditação. Não traga nenhuma espécie de alimento (exceto a oferenda de fruta – ver, embaixo, “O que trazer”).
- Mantenha silêncio antes da meditação.
- Chegue com uma atitude de devoção. Faça um esforço especial nesse dia para deixar de lado todos os pensamentos do mundo exterior, e esforce-se para manter o coração e a mente concentrados apenas em Deus.
- Os devotos podem trazer um apoio de braço para meditação, se desejarem praticar a Técnica de Meditação Aum durante a meditação.

Deve-se dar ênfase especial à regra de que quem tenha tosse ou resfriado não deve assistir à meditação. Paramahansaji insistia na escrupulosa observação dessa regra quando ele conduzia as meditações natalinas, e pedia que todos os centros e grupos da *Self-Realization Fellowship* a cumprissem fielmente. Para ser justo com os outros, você não gostaria de perturbá-los tossindo, espirrando, etc.

Informe aos devotos, de antemão, que tragam oferendas devocionais para a meditação, chamadas *pranami* (fruta e donativo em espécie). A fruta simboliza o amor e a devoção do devoto a Cristo, Krishna e linha de Gurus da SRF. A doação é um símbolo de lealdade e fidelidade à causa da *Self-Realization Fellowship*. Seguindo o procedimento dos serviços da Páscoa e de outras comemorações, os grupos devem enviar à Sede Central os donativos em dinheiro oferecidos na Meditação Natalina, depois de abater as despesas gastas com flores e outros itens.

Informe aos devotos o que devem fazer ao chegar à meditação. Lembre a eles que devem preparar-se para ficar por todo o período da meditação. Entretanto, pode-se assistir à primeira metade e sair durante o intervalo, se as circunstâncias não permitirem ficar para a meditação toda. De modo geral, ninguém deve ser admitido só para a segunda metade.

Peça que os devotos cheguem um pouco mais cedo, de forma que tenham tempo de sentar-se confortavelmente e ficar tranquilos antes de começar a meditação. Se quiserem, poderão trazer uma almofada pequena para sentar-se e um suéter ou um

xale a mais. Se houver um lugar adequado e isolado fora da capela, informe a eles que haverá oportunidade para a prática individual dos Exercícios de Energização antes de começar a meditação.

Preparação da capela

Deve-se pôr um retrato de Jesus Cristo (40 x 50 cm) no centro, à frente do altar, num pedestal ou mesa baixa, para não tirar a visão das fotografias dos Gurus. Uma guirlanda de flores deve enfeitar o canto direito do quadro ou, se a guirlanda for bastante grande, pode ficar suspensa, dando uma volta completa em torno do retrato. Assim como na Páscoa, os devotos não vão até o altar fazer *pranam* nem oferecer flores durante a meditação do dia todo.

Deve haver um pouco de luz no altar, mas a capela não deve ficar tão iluminada que possa distrair os que estão meditando.

Queimar incenso no altar, antes da entrada dos devotos para a meditação, tem efeito agradável.

Se o tempo estiver muito frio para ser confortável sem calefação artificial, pode-se manter acesa uma estufa ou um braseiro durante a meditação. A não ser assim, é preferível meditar numa sala sem aquecimento. Se os devotos usarem roupas quentes e trouxerem suéteres, xales ou *chaders* (manta de estilo indiano), não deverão ter problemas em conservar-se aquecidos. Pelo menos uma janela deve ficar aberta durante toda a meditação, esteja a sala aquecida ou não. É importante que haja ar fresco, pois só quando o corpo está bem oxigenado é que o coração e a respiração ficam aliviados de algumas de suas cargas e, assim, diminuem o andamento, afastando a inquietude e induzindo a paz.

Coloque uma bandeja ou uma cesta sobre uma mesinha instalada, de preferência, numa sala de entrada separada, ou sala de espera, ou na parte de trás da sala de meditação. Um retrato de nosso guru, Paramahansa Yogananda, deve estar na mesa, ou acima dela, na parede. Quando os devotos chegarem à meditação, deverão colocar as frutas na bandeja e os donativos em dinheiro na cesta. Junte algumas frutas adicionais na bandeja para ter certeza de que haverá uma fruta para cada pessoa depois da meditação (caso alguns devotos se esqueçam de trazê-la).

Se for conveniente, as portas da sala de meditação podem ser fechadas depois que a meditação começar, e uma tabuleta pode ser posta do lado de fora, com o aviso: “Serviço de meditação em andamento. Por favor, não entre.”

Sequência do Serviço de Meditação de Natal

1. Oração inicial.
2. Observações introdutórias: Diga algumas palavras a respeito da meditação e do que cabe a cada participante no sentido de torná-la uma experiência sagrada e profundamente satisfatória. Deve-se pedir aos devotos que não saiam da sala durante a meditação (até a hora do intervalo). Deve-se recomendar-lhes que se sentem muito quietos. Qualquer movimento perturbará a própria tranquilidade e a dos que o cercam. Deve-se evitar a respiração profunda ou ruidosa, que também perturba os demais. Incentive-os a sentir que estão dedicando esse dia especial completamente à comunhão com Deus, Cristo e os Gurus.
3. *(Opcional)* Leitura inspiradora.
4. Período inicial de canto.
5. Períodos de meditação silenciosa, alternados com períodos de cântico e música espiritual no órgão ou teclado (ver abaixo) e/ou leituras inspiradoras. Também se pode tocar melodias selecionadas de gravações da SRF.

Deve-se dar bastante tempo para a meditação silenciosa. A título de orientação geral, o leitor de serviços pode começar com um período de meditação inicial de 30 a 45 minutos, aproximadamente; se notar uma sensação de paz e profunda tranquilidade, os períodos de meditação poderão ser estendidos, gradualmente, até levarem a um período de 60 a 90 minutos antes do intervalo. Aumentando assim, gradualmente, a duração dos períodos de meditação silenciosa, e intercalando esses períodos com cânticos e leituras devocionais, a resistência da mente inquieta e do corpo é lentamente vencida; o poder de concentração do devoto torna-se, pouco a pouco, cada vez mais forte. Todavia, se o leitor de serviços perceber que a congregação está ficando distraída, deve mudar o andamento adequadamente – mediante a inclusão de mais canto e música espiritual, ou com a leitura de passagens inspirativas curtas, tiradas dos escritos de Guruji. Embora seja bom que o leitor prepare com antecipação uma pauta geral de atividades, é importante ser flexível e ajustar a duração dos períodos de cântico e meditação baseando-se em até que ponto os membros estão tranquilos e concentrados.

Durante a Meditação Longa de Natal, não se esqueça de cantar “Cristo, ó Meu Cristo”, do *Cantos Cósmicos* de Paramahansa Yogananda, que poderá ser cantado em várias ocasiões durante a meditação. Uma boa hora para cantar é exatamente antes de começar o período mais longo de meditação antes do intervalo. O estribilho “Om, Cristo”, do cântico “Invocação aos Gurus”, é também muito apropriado e poderá ser cantado por períodos prolongados. O leitor poderá usar outros cânticos também, de acordo com sua preferência.

Durante os serviços de meditação longa, é plenamente justificado cantar por 20 minutos ou até mais. Ocasionalmente deve-se convidar os devotos a levantarem-se, caso queiram, para cantar ou escutar a música de pé. Convide-os, de vez em quando, a bater palmas suavemente, no ritmo do cântico ou de qualquer outra interpretação musical. Essa descontração muscular pode ajudar a aliviar a sensação de inquietude, tornando, desse modo, mais fácil redirecionar suas energias e sua mente para pensamentos de devoção a Deus.

Podem ser tocadas músicas selecionadas de gravações da SRF. São especialmente apropriadas para a Meditação Natalina os CDs da SRF com palestras inspiradoras, orações e cânticos de nosso amado Guru, e a palestra gravada *Let Every Day Be Christmas*, de Sri Daya Mata. (Pelo fato de apenas existirem gravações de palestras inspirativas da SRF em inglês, sugerimos que somente aquelas gravações de palestras, preces e cânticos pelo nosso Guru sejam usadas durante a Meditação de Natal. A vibração de sua voz é sempre fonte de inspiração para todos os devotos.)

Pode-se usar aparelho de CD ou tocar no órgão/teclado música devocionalmente inspiradora como a descrita abaixo. Paramahansa Yogananda costumava pedir certas composições musicais durante a Meditação Longa de Natal: “Serenata”, de Franz Schubert; *Indian Love Call*, com letra de Otto Harbach e Oscar Hammerstein, e música de Rudolph Friml; *Ah, Sweet Mystery of Life* [“Doce Mistério da Vida”, versão em português de Alberto Ribeiro], com letra de Rida Johnson Young e música de Victor Herbert; e “Danúbio Azul”, de Johann Strauss. Embora algumas dessas canções fossem escritas, originalmente, tendo como tema o amor humano, Paramahansaji gostava que os devotos em meditação as cantassem para Deus, a fim de expressar o anseio da alma pelo Amor Divino que todos os seres humanos buscam em última análise.

Paramahansaji geralmente pedia a alegre música do “Danúbio Azul” pouco antes do fim da meditação (depois do intervalo). Instruía os devotos a cantarolarem a música e baterem palmas suavemente, ao ritmo da música, sentindo que estavam juntando-se às celebrações celestiais dos Grandes Seres enquanto dançassem de alegria em volta de Cristo, numa ilha astral multicolorida de esmeraldas, em um opalescente mar astral. Guruji nos dizia que, nos aniversários de nascimento dos grandes avatares como Cristo, os mestres e outros seres celestiais participam de grandes festivais no mundo astral, exatamente como fazemos na Terra. Ele sentia que o encantador “Danúbio Azul” expressava o alegre espírito dessas ocasiões e adorava ouvi-lo repetidas vezes.

Paramahansaji podia também pedir que o organista tocasse “Tristezas do Amor Divino” (outra canção de anseio pelo Amado Divino), com letra de Paramahansa Yogananda para a música *Liebesleid*, de Fritz Kreisler; “Sentado em Silêncio”, adaptação feita por Paramahansa Yogananda da letra da canção *Roamin’ in the Gloamin*, de Sir Harry Lauder; *In the Garden*, de C. Austin Miles (só a primeira e a segunda estrofes mais o refrão); “Contos dos Bosques de Viena”, de Johann Strauss; “Canção do Om”, de seus próprios *Cantos Cósmicos*; “Canção da Índia” [*A Song of India*], de Nikolai Rimsky-Korsakoff; ou *The Battle Hymn of the Republic*, de Steffle (mais conhecido dos estudantes da SRF como “Glória, Glória, Aleluia!”), cuja letra, da autoria de Júlia Ward, foi parafraseada pelo Mestre neste capítulo. Essa estimulante canção era usualmente tocada no órgão no final da última meditação do dia, à medida que os devotos iam se retirando da capela.

(Cópias das letras de muitas das canções acima estão disponíveis apenas em inglês e podem ser obtidas com o Departamento de Centros.) De vez em quando os devotos podiam cantar também alguns alegres hinos de Natal devocionalmente inspiradores, tais como “Noite Feliz”, acompanhados no órgão ou teclado.

6. Intervalo: O período de meditação que encerra a primeira parte da Meditação Longa de Natal deve terminar com o anúncio do intervalo, o qual deve durar aproximadamente 20 minutos. (Se a meditação se iniciou às 10 horas, o intervalo deveria acontecer aproximadamente às 14 horas.) Os devotos devem ser orientados a manter sua mente no centro da Consciência Crística, no ponto entre as sobrancelhas, e a conservar estrito silêncio durante o intervalo.
7. Depois do intervalo: Os períodos de meditação depois do intervalo devem ser mais profundos e devocionais, com canto, leitura e música inspiradora, escolhida entre as

acima referidas. Conforme as horas passem, nossa concentração pode ser dirigida para apreciar os frutos do esforço meditativo – um dia consagrado a dar amor e alegria sem limites a Deus, a Cristo e ao Guru, e a receber Deles essas mesmas coisas. Lembre aos membros da congregação que procurem relaxar-se nos estados mais profundos de alegria e paz, explicando que não podem “forçar” o caminho para alcançar percepções espirituais.

8. Oração de encerramento.
9. Compartilhar as oferendas de frutas. Indique aos devotos que se reúnam, sem conversar, perto da mesa em que colocaram suas oferendas de frutas. O leitor de serviços deve então conduzir uma oração, invocando as bênçãos de Cristo e dos Mestres.

Convide cada um a apanhar uma fruta. Quando todos o tiverem feito, poderão comê-la, conservando o pensamento em Cristo, Krishna e nos Mestres e nas bênçãos recebidas nesse dia sagrado. Contudo, os devotos não são obrigados a comer a fruta na capela; os que quiserem poderão levá-la para casa. Lembre-se de que a fruta que foi oferecida deve ser o primeiro alimento a quebrar o jejum mantido durante o dia da meditação.

A congregação deve dispersar-se em silêncio, dedicando o resto do dia inteiramente a Deus, Cristo, Krishna e aos Gurus.

M3.17) Meditação Comemorativa de Paramahansa Yogananda

Meditação Comemorativa de Paramahansa Yogananda

- Instruções que devem ser dadas aos devotos antes do serviço
- Preparação da capela
- Formato do serviço de meditação comemorativo
- Pontos fundamentais
- Celebração com Bolo de Aniversário

Em 1993, ano do centenário de nosso Guru, foi instituída a tradição de celebrar o aniversário de seu nascimento realizando uma meditação de seis a oito horas, além

do tradicional serviço comemorativo. Se desejarem, os círculos e grupos de meditação poderão ter uma meditação mais curta. A meditação é feita no sábado seguinte a 5 de janeiro.

Nos centros e templos dos *ashrams* da *Self-Realization*, o serviço de meditação começa às 10 horas da manhã. Se for necessário, os centros, grupos e círculos de meditação poderão ajustar esse horário.

Instruções que devem ser dadas aos devotos antes do serviço

Sugerimos que os membros do grupo sejam informados dos seguintes pontos, bem antes do dia do serviço de meditação: devem trazer *pranami* (oferenda devocional) de uma ou mais frutas. A fruta simboliza a devoção e a reverência do devoto ao Guru.

Haverá um intervalo aproximadamente no meio da meditação. Se alguém não puder ficar durante todo o serviço de meditação, deve assistir só à primeira metade.

Os membros do grupo devem chegar um pouco mais cedo para que tenham tempo de sentar-se confortavelmente e ficar tranquilos antes de começar a meditação. Se quiserem, poderão trazer uma almofada pequena para sentar-se e um suéter ou xale adicionais. Se existir um lugar apropriado e isolado fora da capela, informe a eles que terão oportunidade de praticar individualmente os Exercícios de Energização antes de começar a meditação, se ainda não os tiverem feito em casa.

Preparação da capela

Deve-se colocar um retrato de Paramahansa Yogananda (40 x 50 cm) no centro, na frente do altar, em cima de um pedestal ou mesa baixa, de tal modo que não tire a visão das fotografias dos Gurus. Uma guirlanda de flores deve enfeitar o canto direito do quadro; se a guirlanda for suficientemente grande, poderá ficar pendurada, dando uma volta completa em torno do quadro. Durante a meditação, os devotos não vão para a frente fazer *pranam* nem oferecer flores, visto que tiveram oportunidade de fazê-lo durante o Serviço Comemorativo do Aniversário de Nascimento de Gurudeva, no dia 5 de janeiro.

O altar deve ficar iluminado, mas a luz da capela deve ser diminuída para a meditação. Pode-se queimar incenso no altar antes de começar a meditação.

Como em todos os serviços de meditação, a sala deve ter boa ventilação, para que haja provisão abundante de ar fresco. A ventilação adequada concorre para a meditação profunda, pois, à medida que o nosso corpo fica bem oxigenado, diminui a atividade do coração e dos pulmões, produzindo-se um estado de relaxação e tranquilidade.

Coloque uma bandeja numa mesa pequena, localizada de preferência na sala de entrada ou sala de espera, ou nos fundos da sala de meditação. Coloque o retrato do nosso Guru sobre a mesa ou acima dela, na parede. Os devotos devem colocar a fruta nessa bandeja ao chegar para a meditação. Acrescente algumas frutas adicionais na bandeja, para ter certeza de que haverá uma fruta para cada pessoa depois da meditação (caso algum devoto se esqueça de trazê-la).

Para esta meditação não se pede aos devotos que tragam donativo em dinheiro. Não obstante, pode-se colocar uma cesta para donativos em alguma parte, nos fundos da capela, em um lugar separado da mesa de frutas, se algum devoto desejar oferecer um donativo em espécie.

Formato do serviço de meditação comemorativo

1. Oração inicial.
2. Leitura inspiradora.
3. Período inicial de canto.
4. Períodos de meditação em silêncio, alternados com períodos de canto, música espiritual e/ou leituras inspiradoras. Podem também ser tocadas músicas selecionadas de gravações da SRF. (Ver “Pontos fundamentais” abaixo.)
5. Intervalo. O período de meditação que encerra a primeira metade do Serviço de Meditação Comemorativo deve terminar com o anúncio do intervalo, o qual deve ocorrer aproximadamente às 13h30 e demorar cerca de 15 a 20 minutos. Diga aos devotos que conservem a mente interiorizada e mantenham silêncio durante o intervalo.
6. Depois do intervalo. Os períodos de meditação depois do intervalo devem ser mais profundos e devocionais, com canto, leitura e música inspiradora, escolhida entre as relacionadas abaixo, em “Pontos Fundamentais”. À medida que as horas passam, nossa concentração pode voltar-se para apreciar os frutos do esforço meditativo – um dia consagrado a dar amor e alegria sem limites a Deus e ao Guru e Deles receber o

mesmo. Lembre aos membros da congregação que tentem se relaxar nos estados mais profundos de alegria e paz, explicando que eles não podem “forçar” o caminho para alcançar percepções espirituais.

7. A meditação deve terminar com um período de oração pelos outros e com a prática da técnica de cura do nosso Guru, explicada no opúsculo *Círculo Mundial de Orações*.
8. Cântico de encerramento. O cântico de encerramento deve ser jubiloso. Recomenda-se especialmente “Jai Guru” ou “Alegria Sempre Nova”. Se quiser, pode-se tocar a gravação de “Jai Guru” (do CD *I Will Sing Thy Name*) como acompanhamento.
9. Oração de encerramento.
10. Compartilhar a oferenda de frutas. Indique aos devotos que se reúnam, em silêncio, próximo à mesa em que depositaram as frutas. O dirigente do serviço conduzirá, em seguida, a recitação da “oração para antes de tomar alimento”, de Guruji. Convide cada um a apanhar uma fruta. Quando todos tiverem feito isso, poderão comê-la, mantendo seu pensamento em Deus e no Guru e nas bênçãos recebidas nesse dia especial. Ou, se os devotos quiserem, poderão levar a fruta e comê-la em casa. Tradicionalmente, a fruta que foi usada na oferenda é o primeiro alimento ingerido para quebrar o jejum feito no dia da meditação.

Peça aos devotos que saiam em silêncio, conservando a experiência da presença de Deus alcançada durante a meditação.

Pontos fundamentais

1. Dê bastante tempo para a meditação silenciosa. Como orientação geral, o leitor de serviços pode começar o Serviço de Meditação com um período inicial de meditação de aproximadamente 30 a 45 minutos; se notar uma sensação de paz e profunda tranquilidade, os períodos de meditação poderão ser estendidos, chegando até um período de 60 minutos antes do intervalo. Quando se aumenta gradualmente a duração dos períodos de meditação silenciosa, intercalando-os com cânticos devocionais, leituras e música espiritual, a resistência da mente e do corpo inquietos é lentamente vencida; desse modo, o poder de concentração se intensifica gradualmente. Todavia, se o leitor de serviços perceber que a congregação está ficando distraída, poderá mudar o ritmo adequadamente, fazendo períodos de meditação mais curtos e incluindo mais canto, música e leituras. Embora seja útil que prepare com antecipação a pauta geral de atividades, o leitor deve levar em conta a flexibilidade e ajustar a duração dos períodos de cântico e meditação baseando-se na sensação global de profundidade em cada período específico de meditação.

2. Dê ênfase aos cânticos especialmente apropriados para homenagear o Guru, tais como “Jai Guru”, “Invocação aos Gurus” e “Hino a Brahma”. Pode-se tocar também outras melodias dos *Cantos Cósmicos*. Se quiser, poderá usar gravações da SRF, dos cânticos de Guruji, para acompanhamento. São particularmente apropriadas a gravação de “Jai Guru” (do CD *I Will Sing Thy Name*) e as gravações do nosso Guru em que ele próprio canta seus cânticos.
3. Deve-se fazer ouvir, durante a meditação, uma parte escolhida das palestras de Paramahansa Yogananda que compõem as “Séries do Colecionador” (*Beholding the One in All, Awake in the Cosmic Dream* etc.) Podem ser usados, igualmente, trechos do CD *Songs of My Heart* em que nosso Guru recita algumas de suas orações. Os trechos não precisam ser longos para aqueles que não compreendem o idioma inglês e que não poderão acompanhar a fala do Mestre.
4. Além de cantar, pode-se tocar, durante a meditação, seleções musicais como a interpretação de *A Song of India* feita pelo Mestre (em *Songs of My Heart*), trechos de *Shanti Mandir* ou de qualquer outro CD musical da SRF. Também se pode tocar no órgão as canções tocadas tradicionalmente durante a Meditação Longa de Natal (“Danúbio Azul” de Johann Strauss, “Serenata” de Franz Schubert, etc.), assim como qualquer seleção de *Cantos Cósmicos*.

Celebração com Bolo de Aniversário

Após o retorno de Paramahansa Yogananda de sua visita à Índia em 1936, os discípulos o persuadiram a permitir que observassem seu aniversário com uma celebração social, que incluía a partilha de um bolo de aniversário. O próprio Gurudeva nunca havia revelado aos discípulos a data de seu nascimento, e era muito acanhado para aceitar esse tipo de reconhecimento. Finalmente, ele aceitou o pedido dos discípulos, pois viu que isso os fazia felizes ao expressarem, dessa maneira, seu amor e gratidão. Essa tradição de fazer uma reunião e servir um bolo de aniversário para comemorar o aniversário de Gurudeva continua até hoje nos templos e *ashrams* da *Self-Realization Fellowship*.

Embora não seja uma “regra” ou um “protocolo”, os Centros, Grupos e Círculos de Meditação da SRF também poderão realizar um evento social simples e breve com a partilha de um bolo de aniversário após a cerimônia comemorativa em 5 de janeiro. Isso será observado de acordo com as seguintes diretrizes.

PREPARAÇÃO

- A tarefa de preparar um ou mais bolos bem enfeitados pode ser atribuída a alguns devotos.
- Se possível, prepare-os com um “Feliz Aniversário, Guruji!” escrito em cima de um deles. Além disso, é aceitável desenhar no bolo a imagem de um cisne, uma flor de lótus ou qualquer outro símbolo que lembre o Guru (evitando o seu retrato ou o símbolo do lótus da SRF).
- Coloque apenas uma vela sobre o bolo principal.



CELEBRAÇÃO

- No início do serviço comemorativo, em 5 de janeiro, o Leitor de Serviços anunciará que a cerimônia espiritual será seguida por uma breve celebração social do aniversário do Mestre e que todos são calorosamente bem-vindos para participar.
- Ao final do serviço comemorativo, quem quiser participar da celebração social será orientado pelos recepcionistas a se reunir em torno do bolo e, depois que se acender a vela, cantar para o Mestre, algumas vezes, “Parabéns pra Você”, junto com os demais. A chama da vela será então apagada com rápido gesto com a mão.
- O Leitor de Serviços ou um dos recepcionistas convidará os devotos a se sentar enquanto o bolo está sendo cortado e, logo em seguida, servido a todos.
- Algumas músicas de fundo apropriadas, suaves, como as gravações instrumentais da SRF, podem ser tocadas enquanto os devotos partilham o bolo, à medida que o evento termina de maneira tranquila, mas descontraída.

Por favor, observe que este evento social é apenas para o aniversário de nascimento de nosso Guru, Paramahansa Yogananda. Todos os outros serviços comemorativos para homenagear nossos *Paramgurus* da SRF devem terminar em silêncio e não devem ser seguidos por outros eventos sociais como este.

Entre, por favor, em contato com o conselheiro monástico de seu grupo se tiver alguma dúvida sobre estas diretrizes. Obrigado.

M3.18) Meditação da Véspera de Ano Novo

Meditação da Véspera de Ano Novo

- Sequência da Meditação da Véspera de Ano Novo

Há muitos anos, Gurudeva Paramahansa Yogananda estabeleceu a tradição de receber o Ano Novo com um serviço de meditação especial no dia 31 de dezembro. Ele dizia que é sempre benéfico usar esta transição do ano velho para o ano novo que chega para meditar e colocar nossa mente em Deus. Geralmente ele começava a meditar com os devotos em torno das 11h30 da noite, e os incentivava a pensar no ano que havia passado – não com tristeza, mas fazendo introspecção para ver onde precisavam mudar sua vida e, assim, fazer melhor no ano novo – para ver como melhorar seus relacionamentos com Deus e com o próximo, como vencer os maus hábitos e como desenvolver no ano novo uma sintonia interior mais profunda com Deus e com o Guru. Meditando durante esse período de mudança do ano velho para o novo e orando fervorosamente a Deus para que Ele nos abençoe, guie e esteja conosco e com nossos entes queridos, e com o mundo, durante todo o ano que se inicia, saudamos o Ano Novo com renovado entusiasmo e fé revigorada no futuro.

Sequência da Meditação da Véspera de Ano Novo

1. Oração inicial.
2. Uma breve leitura dos escritos de Paramahansa Yogananda apropriada para a ocasião. Muitas de suas mensagens de Ano Novo foram publicadas na revista *Self-Realization*. Da mesma forma, podem ser lidas seleções das cartas de Ano-Novo enviadas todos os anos pelo presidente da SRF.
3. Curto período de cântico (de *Cantos Cósmicos*).
4. Meditação durante o resto do período.
5. Oração de encerramento.

Geralmente, seguindo o precedente aberto por Paramahansaji, o serviço começa às 23h30 de 31 de dezembro e termina aos 15 minutos de 1o de janeiro. Entretanto, esse período é de certo modo flexível, conforme o desejo dos membros do grupo ou centro. Se em algumas regiões os devotos não se sentirem tranquilos em sair de casa tão tarde da noite para assistir ao serviço de grupo, por causa da distância ou por preocupação com a segurança, eles poderão ser incentivados a reservar um tempo em casa para uma oração e meditação individual.

Se os membros desejarem ter algum tipo de atividade social no início do ano novo, sugerimos que isso seja feito mais cedo, durante o dia, ou em outro dia da semana que seja conveniente, mas não antes nem depois do Serviço de Meditação da Véspera de Ano Novo, porque, como em todos os Serviços de Meditação, os devotos devem chegar e sair observando o espírito de silêncio.

Ao unir-nos em espírito com a nossa família espiritual de membros e amigos ao redor do mundo, ajudamos uns aos outros a reforçar as nossas resoluções mais elevadas e nobres para o crescimento espiritual no ano novo. Como Paramahansaji dizia: “Com o início do Ano Novo, com resolução concentrada e determinação espiritual, entremos na nova era de nossa vida”.

M3.19) A promessa do Guru

A promessa do Guru

“Aqueles que vierem aos serviços da Self-Realization Fellowship regularmente, não atraídos apenas pelas palestras, mas em busca de ajuda espiritual interior, receberão de Deus o que buscam. Quero que saibam que, venham agora, enquanto estou no corpo, ou mais tarde, o poder de Deus fluirá para eles do mesmo modo e será a causa da salvação deles.

“Assim, venham com regularidade. Eu sei que aqueles que têm feito isso foram modificados; posso ver em seus olhos e rostos. Nessa regularidade e perseverança encontrarão a realização divina.”

Paramahansa Yogananda

Final do 3º Módulo: Serviços