

# Guia dos Centros – Módulo-4: Atividades

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

## Itens do Módulo 4

1. Serviço Memorial
2. Programas da escola dominical
3. Grupos de estudo
4. Diretrizes para retiros
5. Círculo Mundial de Orações
6. Ajudar as pessoas em dificuldades

## **M4.1) Serviço Memorial**

### Serviço Memorial

- Leituras para o Serviço Memorial

Quando morre um membro do grupo, se se desejar pode-se fazer um anúncio sobre o funeral ou, se parecer mais apropriado, agendar um serviço memorial. Um serviço memorial também pode ser agendado se for solicitado por um membro após o falecimento de um parente. Em ambos os casos, porém, tal serviço só pode ser realizado na sala de reunião ou na capela do grupo; não deve ser conduzido em sala de velórios ou outra instalação externa. Por favor, fale com o Departamento de Centro se tiver mais perguntas. Abaixo está o formato do Serviço Memorial:

1. Oração inicial: Pode incluir uma oração curta, apropriada, da autoria de Paramahansa Yogananda.
2. Comentários: Resumida explicação do propósito do serviço: oferecer nosso amor e benevolência ao falecido.
3. Canto: um ou dois cânticos apropriados, de *Cantos Cósmicos*.
4. Meditação: Meditação curta, durante a qual os presentes poderão oferecer suas orações à pessoa que está sendo lembrada.
5. Leituras: “Salmo 23” e “Não Há Morte” (um folheto com trechos de *The Song Celestial* [versão poética do *Bhagavad Gita* por Sir Edwin Arnold]).
6. Canto: (opcional)

7. Meditação: (opcional)
8. Comentários: Se desejar, dizer algumas palavras a respeito do falecido e de sua família, mas evitar fazer um discurso prolongado.
9. Flores: Oferecimento de uma rosa vermelha e uma rosa branca à alma desencarnada. As rosas poderão ser colocadas diante de um retrato ou fotografia do falecido. Explicar que a rosa branca simboliza a pureza do Espírito, a pureza da alma. A rosa vermelha simboliza o amor e a benevolência dos presentes pelo falecido. Pedir a todos que se concentrem, enviando seu amor e benevolência à alma desencarnada.
10. Leitura: A critério do leitor de serviço, poderão ser lidas passagens seletas ou o poema inteiro “Tu e eu somos Um”, de Paramahansa Yogananda. Esse poema está no livro *Songs of the Soul* [“Canções da Alma”], publicado pela SRF. (É permitido mudar as palavras “Teu filho”, “Teu amigo”, “o amante”, “o amado”, “Teu servo” e “Teu discípulo” pelas expressões equivalentes no feminino, se apropriado.)
11. Bênção: O leitor de serviços pede a todos que fiquem de pé (como se faz no Serviço de Oração da SRF), ergam as mãos à altura da testa e enviem pensamentos e vibrações de paz e de amor à alma que se foi, enquanto cantam “Om” várias vezes.
12. Oração de encerramento: Outra oração curta, apropriada para a ocasião, terminando com a oração universal de Paramahansa Yogananda: “Que o Teu amor brilhe para sempre no santuário de minha devoção e que eu possa despertar o Teu amor em todos os corações”.

## Leituras para o Serviço Memorial

### Não há morte!

*Trechos de The Song Celestial (Bhagavad Gita)*

*Traduzido para o inglês por Sir Edwin Arnold*

Os homens de coração sábio  
não lamentam a sorte dos que vivem  
nem a dos que morrem.  
Nem tu, nem Eu e nenhum desses outros  
jamais deixamos ou deixaremos de ser  
por todo o sempre.  
Tudo o que vive, vive eternamente!  
Assim como o corpo humano

experimenta infância, juventude e velhice,  
assim também a alma toma  
e abandona, sucessivamente,  
diversas moradas de vida.  
Os sábios conhecem esta verdade  
e não temem a morte.

\* \* \*

Aprende então que a Vida é indestrutível  
e se espalha por toda parte!  
Não pode jamais, de modo algum,  
parar, decrescer ou mudar.  
Só as nossas formas temporais  
– em que mora o espírito imutável,  
imortal, infinito – são perecíveis.  
Quem ignora a verdade pode dizer:  
“Matei!”, ou pensar: “Morri!”  
Mas a Vida não pode matar,  
a Vida não pode morrer!  
Nunca o espírito nasceu,  
nunca o espírito deixará de ser,  
nunca houve um tempo em que ele não era:  
começo e fim são sonhos!  
Não nascido, imortal e imutável,  
vive o espírito para sempre.  
A morte nunca o tocou,  
embora se veja destruída a sua casa.

\* \* \*

Digo que a Vida, armas não a ferem,  
chamas não a queimam,  
águas não a afogam,  
ventos não a secam.  
Inacessível e inconquistável,  
invulnerável e intocável;

imortal, estável, todo-poderosa, segura,  
invisível e inefável; para além  
do pensamento e da palavra,  
um todo em si mesma: assim é a Alma.

Por que então choras  
se sabes que o que acaba de morrer,  
tal qual o que agora nasceu, está vivo  
e não é senão o mesmo Espírito  
sempre-existente?

\* \* \*

Como de sua veste usada  
alguém se despe e,  
tomando nova roupa, diz:  
“Esta hoje usarei”,  
também o espírito  
em silêncio se desfaz  
de seu traje carnal  
e logo passa a habitar  
uma nova morada.

## **Tu e eu somos Um**

*Do livro Songs of the Soul, de Paramahansa Yogananda*

Tua Vida Cósmica e eu somos Um.  
És o Espírito, sou toda a natureza – somos Um.  
És o Oceano, sou a onda – somos Um.  
És o Mar, sou a gota – somos Um.  
És a Chama, sou a fagulha – somos Um.  
És a Flor, sou a fragrância – somos Um.  
És a Canção, sou a melodia – somos Um.

És o Pai, sou Tua criança – somos Um.  
És minha Mãe, sou Teu filho [Tua filha] – somos Um.  
És meu Amigo, sou Teu amigo [Tua amiga] – somos Um.

És o Amado, sou o amante [a amante] – somos Um.

És o Amante, sou o amado [a amada] – somos Um.

És o Senhor, sou Teu servo [Tua serva] – somos Um.

És meu Guru, sou Teu discípulo [Tua discípula] – somos Um.

És a Risada, sou um sorriso – somos Um.

És a Luz, sou o átomo – somos Um.

És Consciência, sou um pensamento – somos Um.

És o Poder Eterno, sou a força – somos Um.

Tua Paz e eu somos Um.

Tua Alegria e eu somos Um.

Tua Sabedoria e eu somos Um.

Teu Amor e eu somos Um.

Por isso Tu e eu somos Um,

Tu e eu fomos e sempre seremos Um.

## Salmo 23, de Davi

1. O SENHOR é o meu pastor;  
nada me faltará.
2. Deitar-me faz em verdes pastos,  
guia-me mansamente a águas tranquilas.
3. Refrigera a minha alma;  
guia-me pelas veredas da justiça por amor do seu nome.
4. Ainda que eu andasse pelo vale da sombra da morte,  
não temeria mal algum, porque tu estás comigo; a tua vara e o teu cajado me  
consolam.
5. Preparas uma mesa perante mim na presença dos meus inimigos,  
unges a minha cabeça com óleo, o meu cálice transborda.
6. Certamente que a bondade e a misericórdia me seguirão todos os dias da minha  
vida;  
e habitarei na casa do SENHOR por longos dias.

\*\*\*

## Programas da escola dominical

- Departamento de Serviços para Jovens
- Assistência a crianças menores (serviço de creche)
- Como iniciar uma escola dominical
- Treinamento de professores da escola dominical na Convocação
- Retiros de um dia da escola dominical

*“Nossos professores da escola dominical têm uma grande responsabilidade, porque eles podem ajudar a mudar o mundo. Ao ensinar as crianças de hoje a colocar Deus em primeiro lugar em sua vida, os professores da escola dominical da Self-Realization Fellowship estarão ajudando a criar um novo e melhor mundo de amanhã.”*

### Sri Daya Mata

Com o contínuo crescimento da família espiritual de nosso Guru em âmbito mundial, tem havido um interesse crescente pelos programas da escola dominical da *Self-Realization Fellowship* que podem ser oferecidos pelos centros e grupos. O treinamento adequado e a instrução espiritual de crianças foram sempre muito caros ao coração de Gurudeva. Durante toda a sua vida ele manifestou um vivo interesse em ajudar as crianças e trabalhar com elas, começando em 1917 com a fundação de uma pequena escola para sete crianças numa área rural de Bengala. Foi com as suas bênçãos e orientação que se formaram as primeiras escolas dominicais em templos da SRF há muitos anos. Oferecemos hoje uma variedade de programas para jovens, a fim de perpetuar os ideais de Guruji – em nossos templos, centros e grupos –, e programas anuais de verão para meninos e meninas, coordenados pelo Departamento de Serviços para Jovens da SRF [*SRF Youth Services Department*], na Sede Central.

O propósito da escola dominical é oferecer às crianças uma experiência rica e agradável que vai inspirá-las a desenvolver um belo relacionamento pessoal com Deus, e também mostrar-lhes como o comportamento correto leva a uma vida feliz e

equilibrada. As aulas incluem breves períodos de canto e meditação, bem como histórias colhidas dos escritos de Guruji e narradas de acordo com o nível de entendimento das crianças.

Jogos ou trabalhos manuais simples são incluídos com frequência para ilustrar os traços de um bom caráter, tais como perseverança, iniciativa, paciência, amor a Deus e bom relacionamento com os outros. São ministradas instruções sobre meditação e Exercícios de Energização, adaptadas ao alcance das crianças. O objetivo é evitar o ambiente tipo “sala de aula”, em que existe pressão para memorizar uma porção de informações, e apresentar os ensinamentos da SRF de uma forma relaxante e convidativa – fazendo da escola dominical uma feliz experiência, da qual as crianças vão *querer* participar. Dessa maneira, elas são encorajadas a meditar, a agir corretamente e a se relacionar com Deus na vida diária.

Todos os que participam dos programas de crianças em nossos centros e grupos são pioneiros da obra do Guru. Por meio de seus esforços sinceros em seguir os ideais dele, que vocês se tornem instrumentos cada vez mais receptivos, a fim de que ele possa usá-los para despertar no coração e na mente das crianças o verdadeiro amor e anseio por Deus.

## Departamento de Serviços para Jovens

O Departamento de Serviços para Jovens da SRF [*SRF Youth Services Department*], na Sede Central, está agora disponível para qualquer pergunta que os grupos ou centros tenham sobre o desenvolvimento de um programa de escola dominical, ideias para aulas ou qualquer outra dúvida. O Departamento pode ser contatado pelo e-mail: [YouthServices@yogananda-srf.org](mailto:YouthServices@yogananda-srf.org), ou telefonando-se para a Sede Central (323-225-2471) ou em linha direta para (818) 549-5160, de segunda a sexta-feira, entre 9h e 16h30, horário de Los Angeles.

## Assistência a crianças menores (serviço de creche)

Gostaríamos que fosse possível aos centros e grupos da *Self-Realization Fellowship* dispor de um serviço de assistência a crianças (creche), a fim de que os devotos com filhos pequenos possam assistir às reuniões do grupo. Porém, tendo em vista possíveis implicações legais, solicitamos que não o façam.

Como alternativa para um serviço de creche, os grandes centros e grupos de meditação podem providenciar uma sala para os pais cujos filhos sejam muito pequenos para frequentar a escola dominical. Essa sala deve ficar separada da capela, com alto-falante, para que os pais possam escutar o serviço enquanto tomam conta dos filhos. Pedimos que essas crianças fiquem sob a supervisão de no mínimo um dos pais durante todo o serviço, e que os pais sejam responsáveis pela vigilância somente de seus próprios filhos.

Nos centros e grupos de meditação em que não haja essas instalações, os pais poderão combinar entre si um sistema que permita tomar conta das crianças. No entanto, já que os centros e grupos não podem assumir a responsabilidade de cuidar de crianças mais novas, fora do escopo do programa da escola dominical da SRF, os arranjos feitos pelos pais não serão patrocinados oficialmente pelos centros e grupos da *Self-Realization* nem serão anunciados nos serviços ou reuniões. Apreciamos sinceramente sua compreensão e colaboração.

## Como iniciar uma escola dominical

Alguns centros e grupos maiores receberam autorização do Departamento de Centros para dar aulas de escola dominical. Todavia, a experiência tem ensinado que as crianças devem ter no mínimo 3 anos de idade para que possam participar e se beneficiar do ambiente estruturado de sala de aula num programa de escola dominical.

Se o seu grupo está interessado em iniciar as atividades da escola dominical, sugerimos que estude primeiro os dois opúsculos: *Diretrizes para escolas dominicais da Self-Realization Fellowship* e *Teacher's Handbook for Self-Realization Fellowship Sunday Schools* ["Manual do professor para escolas dominicais da *Self-Realization Fellowship*"] (disponíveis no Departamento de Serviços para Jovens, na Sede Central), os quais se baseiam nas orientações de Paramahansa Yogananda. Esses livretes foram originalmente escritos para as escolas dominicais dos templos da SRF, de modo que algumas adaptações ditadas pelo bom senso podem ser necessárias para seu emprego em centros e grupos. Por exemplo, muitos grupos, em virtude da falta de pessoal ou de espaço, não conseguirão seguir exatamente a faixa etária recomendada para as classes – 3 a 5 anos, 6 a 8 anos, 9 a 11 anos e 12 a 14 anos – ou ter classes separadas para meninos e meninas. Também, se o grupo não tiver

peçoal suficiente, pode ser necessário ater-se a planos de aulas mais simples, que não exijam muito preparo.

O passo seguinte é preparar e enviar ao Departamento de Centros uma lista de devotos que estejam sendo indicados para ser professor(a) e assistente da escola dominical. Sempre pedimos que dois adultos estejam presentes durante as atividades das crianças: um professor e um assistente. Este último auxilia na direção das crianças, na preparação das atividades da sala de aula, etc.

Os que servem nessas funções devem atender aos seguintes requisitos:

- Ele ou ela deve ter um bom conhecimento dos ensinamentos da Self-Realization Fellowship, deve ter estudado as Lições da SRF pelo menos até a Carta de Lição 18.
- Ser uma pessoa amadurecida e bem equilibrada.
- Expressar na vida devoção a Deus e ao Guru e lealdade à SRF.
- Viver uma vida ética e moral, que exemplifique os ideais de Guruji e proporcione às crianças um bom modelo de comportamento a seguir.

Se o seu grupo não se sentir preparado para iniciar uma escola dominical, ainda assim nós o incentivamos a promover, de vez em quando, eventos que incluam ao mesmo tempo crianças e adultos. Por exemplo, alguns grupos talvez queiram organizar, ocasionalmente, uma “Noite da Família”, à qual os membros possam levar seus filhos. O programa pode incluir um jantar, brincadeiras para as crianças e talvez uma sessão de histórias baseadas nos escritos de Guruji. Um piquenique também pode ser boa ideia.

Alguns grupos que não disponham de número suficiente de devotos para servir como professores e assistentes podem começar um programa de escola dominical em base mensal, aumentando depois, gradualmente, a frequência de aulas, à medida que dispuserem de mais ajudantes. Sabemos que grupos pequenos precisam ser flexíveis, e teremos sempre o prazer de trabalhar com vocês para determinar o que melhor atenda às necessidades do grupo.

## Treinamento de professores da escola dominical na Convocação

Reconhecendo a necessidade de oferecer mais treinamento e orientação aos professores de escola dominical, nosso Departamento de Serviços para Jovens tem realizado, desde a Convocação de 1997, aulas especiais para professores, destinadas àqueles que servem em escolas dominicais de centros e grupos. Nessas aulas tem sido dado destaque ao importante papel das escolas dominicais na apresentação dos valores e ideais da *Self-Realization Fellowship* às crianças. Os professores são incentivados a simplificar as aulas, inspirando-se nas ideias dos ensinamentos de nosso Guru, e também a reforçar suas apresentações com a sintonia pessoal obtida pela meditação diária e pela aplicação dos preceitos de Guruji em sua vida. Acima de tudo, eles devem se esforçar todos os dias para comungar profundamente com Deus e tornar-se exemplos vivos dos ensinamentos.

As aulas compreendem também exposições sobre “Apresentação das crianças à SRF”, “A prática da meditação com crianças” e “Narração de histórias”, seguidas de uma sessão de perguntas e respostas. Além disso, durante toda a semana da Convocação nosso Departamento de Serviços para Jovens possui uma *Mesa de Informações*, composta por devotos que ajudam a treinar professores de escolas dominicais em nossos templos. Membros da SRF de todo o mundo puderam beneficiar-se da oportunidade de fazer consultas individuais.

## Retiros de um dia da escola dominical

Devotos de muitos centros e grupos de meditação reúnem-se de vez em quando para um retiro de um dia da escola dominical. As crianças participam com seus pais, e as atividades incluem a prática dos Exercícios de Energização, meditações curtas, exibição de *slides*, oficina de artes, narração de histórias e peças de teatro, tudo feito num belo ambiente ao ar livre. Depois de um desses programas, um participante escreveu: “A lembrança que todos nós – adultos e crianças – guardaremos desse evento será o de uma experiência muito alegre e inspiradora. Uma das devotas (membro há mais de quarenta anos) comentou que teve um sentimento forte da presença jovial e sorridente do Mestre o dia todo.”

Os grupos que gostariam de planejar eventos semelhantes têm toda a liberdade de entrar em contato com a equipe de nosso Departamento de Serviços para Jovens, na Sede Central. Sempre é uma alegria para nós saber dos esforços que nossos grupos

fazem para ajudar as crianças a desenvolver uma relação pessoal e amorosa com Deus.

\*\*\*

#### M4.3) Grupos de estudo

## Grupos de estudo

- Formato para o estudo em grupo das Lições da SRF

O seguinte formato para estudo em grupo pode ser usado para estudar as *Lições da SRF* e os livros *A Segunda Vinda de Cristo* e *Deus Fala com Arjuna*.

### **Formato para o estudo em grupo das Lições da SRF**

O estudo em grupo das *Lições da Self-Realization* pode ser realizado por dois ou mais estudantes, sob as seguintes condições:

Todos os estudantes devem ter recebido as *Lições* diretamente da Sede Central, pelo menos até o número da *Lição* a ser estudada na reunião a que forem comparecer. Cada um deve trazer sua própria *Lição*.

Sugerimos que o estudo seja iniciado na *Lição* Nº 1, prosseguindo em ordem consecutiva, à razão de uma *Lição* por mês (ver abaixo a exceção para o estudo das *Lições* sobre uma das técnicas básicas da SRF). A frequência recomendada dos períodos de estudo é semanal. Se o grupo se reunir com menos frequência, ainda assim deve estudar apenas uma *Lição* em cada reunião durante aquele mês.

Novos membros poderão ser admitidos em qualquer ocasião, desde que sejam estudantes ativos das *Lições* ou já tenham completado o curso inteiro. Novos estudantes poderão ser admitidos, mesmo que o grupo esteja estudando uma *Lição* que não tenham recebido por meio de sua inscrição pessoal, bastando que apresentem seu “Cartão de Estudante da SRF”. A exceção seria se o grupo estiver estudando uma *Lição* sobre uma das técnicas básicas da SRF (Exercícios de Energização, Técnica de Concentração de *Hong-Só*, Técnica de Meditação de *Om*). Nesse caso, somente os estudantes da SRF que já receberam essas *Lições* por meio de sua inscrição pessoal qualificam-se a participar dessas reuniões de estudo, e para tal cada um deve trazer sua própria cópia pessoal da *Lição* sobre a técnica que está

sendo estudada. Para simplificar o assunto, recomendamos que, além das reuniões normais de estudo, as reuniões especiais, nas quais aqueles que já receberam as *Lições* das técnicas básicas possam estudá-las juntos, sejam realizadas uma vez por ano.

Uma hora é o tempo sugerido para um período de estudo. Se os membros do grupo desejarem passar um tempo maior em meditação, pode-se aumentar a duração para 1 hora e meia ou 2 horas, com pelo menos meia hora ou 1 hora destinadas à meditação, respectivamente.

O formato sugerido para um período de estudo em grupo é o seguinte:

1. Oração inicial. Deve ser feita por um dos estudantes, no sistema de rodízio semanal. (As orações podem ser tiradas da *Lição* a ser estudada – da seção de oração ou de afirmação, ou da primeira página.)
2. Meditação silenciosa. A duração deve ser estipulada pelo grupo.
3. Leitura da *Lição*. Podem ser incluídas todas as partes da *Lição* ou apenas a parte principal, de acordo com a vontade do grupo.

Sugerimos como método de estudo que os devotos se revezem na leitura, cada um lendo um parágrafo de cada vez, devagar e claramente. Os outros poderão acompanhar a leitura, lendo silenciosamente suas *Lições*; ou alguns talvez prefiram apenas ouvir, com os olhos fechados, enquanto os outros leem. Depois de cada parágrafo deve haver uma pausa de alguns minutos que permita a todos ponderar, absorver e assimilar o que foi lido e sublinhar os pontos principais, se assim o desejarem. Então a pessoa seguinte lê o próximo parágrafo. Segue-se esse procedimento até terminar a *Lição*. Ninguém deve fazer qualquer comentário ou dar explicação. Não haverá debates. Se alguém tiver alguma dúvida durante a leitura, deve anotá-la e procurar a explicação depois nos escritos de Yoganandaji, ou escrever diretamente à Sede Central se não conseguir encontrar a resposta por si mesmo.

Se a *Lição* terminar antes do final da hora, o restante do tempo poderá ser aproveitado em meditação silenciosa.

4. Oração de encerramento.

Este estudo em grupo, portanto, resume-se no seguinte: um grupo de estudantes das *Lições da Self-Realization* estudando as *Lições* juntos, uma *Lição* por mês, todos estudando a mesma *Lição* mas cada um aprendendo diretamente da *Lição*, ouvindo

e lendo apenas as palavras de Paramahansa Yoganandaji, sem que seus ensinamentos sejam diluídos ou alterados pelos pensamentos e interpretações de outros. Cada um tem a oportunidade de absorver os ensinamentos num ambiente de concentração e devoção, extraíndo da *Lição* aquilo que é mais significativo e necessário para si mesmo, sublinhando as frases mais importantes na *Lição*, ou anotando observações à margem, ou ainda escrevendo comentários num caderno para sua própria aplicação dos ensinamentos na vida diária.

Alguns devotos acham que se concentram melhor e assimilam mais no ambiente de um grupo; alguns também acham que há maior vantagem em ouvir as palavras do que apenas lê-las no papel. Além disso, fazer parte de um grupo garante que ao menos uma hora por semana será dedicada ao estudo das *Lições* e que elas serão sistematicamente estudadas. O método sugerido para o estudo pessoal das *Lições*, indicado a todos os estudantes na *Lição* Nº 1, é ler primeiro a *Lição* inteira, tentando compreender seu principal sentido, e depois reler a *Lição*, parágrafo a parágrafo. Em harmonia com esse princípio, recomenda-se que todos os membros do grupo de estudos leiam a *Lição* da semana, primeiro por sua conta – em dias anteriores –, antes de ir para a reunião. Isso corresponderia ao primeiro passo do método de estudo sugerido. O segundo passo, a leitura parágrafo a parágrafo, seria realizada em conjunto. Por favor, consultem-nos se tiverem dúvidas. Ficaremos também muito gratos em receber quaisquer comentários dos devotos com referência a este sistema de estudo e sobre os resultados obtidos.

NOTA: No estudo de outras publicações da SRF, sob a orientação do Departamento de Centros, todos são convidados. Para participar não é necessário ser membro da SRF nem é preciso apresentar o “Cartão de Estudante”.

\*\*\*

#### M4.4) Diretrizes para retiros

### Diretrizes para retiros

- Retiros de um dia
- Retiros de fim de semana

*“Toda pessoa precisa de um retiro, de um ‘dínamo’ de silêncio, para onde possa ir com o propósito exclusivo de ser recarregado pelo Infinito.”*

Paramahansa Yogananda

Muitos centros, grupos e círculos de meditação da *Self-Realization Fellowship* constataram que é benéfico realizar retiros espirituais periodicamente. O retiro em grupo dá aos membros a oportunidade de se afastarem temporariamente das muitas atividades e pressões da vida diária e se reunirem para dedicar integralmente um ou dois dias à prática da presença de Deus, ao estudo espiritual e à relaxação física e mental, por meio da meditação profunda. A concentração e a devoção unidas do grupo reforçam as tentativas de cada indivíduo para desenvolver um relacionamento mais pessoal com Deus. Mediante o esforço espiritual concentrado numa única direção, cada membro pode alcançar maior sintonia com Deus e com o Guru e sentir uma grande tranquilidade e alegria. O corpo, a mente e a alma se rejuvenescem quando a pessoa se torna mais consciente e receptiva ao poder curativo de Deus que reside dentro dela.

Deve-se observar o silêncio durante todo o retiro. A prática do silêncio exterior ajudará os participantes a obter um estado de quietude interior, tornando mais fácil sentir a presença do Divino. “Pratique a arte do silêncio (...)”, dizia Paramahansaji. “O homem espiritualmente profundo vive dia e noite no castelo de silêncio interior, onde nem as preocupações ameaçadoras nem mesmo o choque de mundos em colisão podem intrometer-se. Quanto mais silêncio você praticar, mais felicidade encontrará. A alegria que você espera descobrir no silêncio, atrás dos portais da mente, nenhuma língua humana poderá descrever.”

Para garantir o êxito de um retiro deve-se fazer alguns preparativos, como a escolha e arrumação do local, aviso aos devotos sobre o retiro, etc. Deve-se preparar a programação e distribuí-la aos participantes com antecedência, incentivando-os a participar de todas as atividades do retiro. Todas as meditações e outras atividades devem ser conduzidas por aqueles que foram aprovados como leitores de serviços ou diretores.

Os grupos que tenham dúvidas a respeito de retiros estão convidados a entrar em contato com o Departamento de Centros.

## Retiros de um dia

Se o grupo ainda não fez retiro, recomendamos que se limite a um dia, porque este é muito mais simples de organizar e conduzir do que os retiros em que se tenha de passar a noite. A título de orientação geral, sugerimos a seguinte programação para o retiro de um dia, a qual poderá ser modificada como desejar:

10h às 10h20	Prática coletiva dos Exercícios de Energização
10h20 às 11h20	Meditação em grupo com cântico
11h20 às 12h	Tempo livre – caminhada, relaxamento, estudo individual
12h – 12h30	Meditação em grupo
12h30 às 13h30	Almoço e descanso (pode ser uma leve refeição vegetariana coletiva, ou cada um pode trazer seu almoço e bebida [não-alcoólica])
13h30 às 14h30	<i>Kirtan</i> e/ou leitura de publicações da SRF; seleção de uma das gravações da SRF, com palestras de Paramahansa Yogananda, Sri Daya Mata ou de um ministro da SRF, também pode ser incluída.
14h30 às 15h	Tempo livre
15h50 às 16h30/17h	Exercícios de Energização seguidos de meditação em grupo

## Retiros de fim de semana

Se o grupo quiser fazer um retiro de fim de semana (ou qualquer outro retiro em que se tenha de passar a noite), deve ser escolhido um local que disponha de banheiros e quartos de dormir separados para homens e mulheres. Pedimos que os grupos escrevam ao Departamento de Centros antes de selecionar qualquer lugar que esteja identificado diretamente com outra organização religiosa ou sociedade de cunho metafísico.

A programação de retiros de um dia, acima descrita, poderá ser adaptada para os retiros de fim de semana e ajustada da maneira que seja mais confortável para os participantes.

Deve-se proporcionar bastante tempo para a meditação em grupo. Sugerimos que seja incluído, na programação dos retiros de fim de semana, um serviço de meditação longa.

## Leituras em grupo

Alguns grupos acharam inspirador incluir no programa do retiro, como atividade opcional, leituras em grupo da *Autobiografia de um logue* ou de outros escritos de Paramahansa Yogananda publicados pela SRF. Não se deve usar as *Lições da Self-Realization*, a menos que todos os presentes tenham recebido as lições que vão ser lidas. Alguns ou todos os membros poderão participar da leitura das seleções feitas. De acordo com as diretrizes estabelecidas para os serviços da SRF, os escritos de Paramahansaji devem ser lidos sempre exatamente como foram impressos nas publicações da SRF; as leituras não devem ser enfeitadas com a adição de comentários ou histórias do próprio leitor. Só os ministros que foram indicados e treinados especificamente pela Sede Central da *Self-Realization Fellowship* podem dar suas palestras nas reuniões da SRF.

### M4.5) Círculo Mundial de Orações

## Círculo Mundial de Orações

- Orações de cura para os outros
- Pedidos de oração
- Orar pela paz mundial
- O Dia Nacional da Oração
- Oração pela unidade mundial
- Pensamentos sobre a oração e as afirmações

## Orações de cura para os outros

Paramahansa Yogananda dedicava sua mais profunda atenção aos que precisavam de cura física, mental e espiritual. Todos os dias ele orava pelos devotos e lhes enviava vibrações de cura. Ensinava que o poder do Espírito, que é ilimitado e capaz de tudo, pode ser canalizado conscientemente, através de corações humanos solidários, para ajudar aqueles que estão sofrendo física, mental ou espiritualmente.

Paramahansaji criou o Conselho de Oração, formado por discípulos renunciantes da SRF, e também o Círculo Mundial de Orações, composto de membros seculares e amigos da SRF. Todos os dias, durante a meditação, o Conselho de Oração envia vibrações curativas para todos os que pedem ajuda. Por meio das bênçãos de Deus e dos Gurus da *Self-Realization Fellowship*, milhares têm recebido auxílio físico, mental e espiritual.

Disse Guruji: “Nada é maior que a Consciência Cósmica ou Deus. O poder Dele ultrapassa sobejamente o da mente humana. Busque apenas a ajuda Dele. Este conselho, porém, não significa que você deva se tornar passivo, inerte ou crédulo, ou que deva menosprezar o poder de sua própria mente. O Senhor ajuda a quem se ajuda. Ele lhe deu força de vontade, concentração, fé, razão e bom senso para que você os use quando tentar livrar-se das aflições físicas e mentais; você deve empregar todos esses poderes enquanto, ao mesmo tempo, apela para Ele.”

Todos os centros e grupos de meditação da SRF são estimulados a conduzir regularmente reuniões do Círculo de Oração, conforme o formato descrito no capítulo *Serviços* e no opúsculo *Círculo Mundial de Orações*. Se seu centro ou grupo de meditação ainda não aderiu a essa prática, ou se vocês gostariam de obter mais informações a respeito do Círculo Mundial de Orações, queiram por gentileza escrever ao Departamento de Centros. Incentivamos tanto os indivíduos quanto os centros e grupos a notificar a Sede Central se puderem participar do Círculo Mundial de Orações. (Um formulário de inscrição está incluído no opúsculo *Círculo Mundial de Orações*.)

Quando unimos nossa oração individual e nossa prática da técnica de cura de Guruji com os esforços do grupo, são geradas vibrações poderosas de cura divina que podem ajudar os outros e a nós mesmos a superar as próprias dificuldades.

## Pedidos de oração

Os pedidos de oração – para a própria pessoa ou para outros – são sempre bem-vindos. Podem ser enviados pelo correio, por telefone ou através do [website da SRF](#) (clicando [aqui](#)) para o Conselho de Oração da Sede Internacional da SRF. Ou, se preferirem, as pessoas podem pedir orações por meio de seu grupo de meditação. Para esse propósito, todos os grupos da SRF deveriam ter uma caixa especial de pedidos de oração na sala de reuniões. O secretário do grupo deverá enviar

imediatamente todos os pedidos de oração à Sede Central, por e-mail ou através de nossa página oficial.

Os pedidos de oração devem ser mantidos em rigoroso sigilo. Não precisam incluir uma descrição do problema, a menos que a pessoa que telefone ou escreva à Sede Central queira falar sobre sua dificuldade com um conselheiro espiritual. Nem é preciso que os indivíduos estejam presentes ao Serviço de Oração para se beneficiarem de seu poder de cura; tudo o que é necessário é a receptividade deles. Se as minúcias de um problema forem do conhecimento das pessoas do círculo de oração, essas minúcias não devem ser comentadas. Caso contrário, associações mentais negativas podem enfraquecer o poder da oração. Em vez disso, os membros do grupo devem concentrar-se somente no poder curativo de Deus e no estado de perfeição que deverá substituir o sofrimento atual.

## Orar pela paz mundial

Nosso guru, Paramahansa Yogananda, profetizou que, apesar dos altos e baixos no destino das sociedades e nações, o mundo depois disso iria viver períodos de progresso sem paralelo, à medida que cada vez mais homens e mulheres se voltassem para Deus. Todos os seguidores da *Self-Realization Fellowship* podem ajudar a contrabalançar as influências negativas, com o poder do amor divino que tudo conquista, vivendo uma vida centrada em Deus e orando pela paz mundial. Nossa presidente Sri Daya Mata, já falecida, disse: “Todos precisam se unir em oração pelo bem-estar de todos. (...) O universo inteiro é o pensamento ‘congelado’ de Deus. E nosso pensamento, se o unirmos ao pensamento divino, possui tremenda força. Se as pessoas do mundo inteiro começarem a enviar poderosos pensamentos e vibrações de paz, de boa vontade, poderemos contribuir positivamente para acabar com os terríveis horrores da guerra. (...) As nações não terão paz, a menos que os indivíduos a tenham. Se toda a humanidade, por meio da meditação, encontrasse essa paz divina em seus corações e a manifestasse em seus relacionamentos com os outros, a paz entre as nações seria uma realidade.”

## O Dia Nacional da Oração

Em 1988, o Presidente dos Estados Unidos da América promulgou uma lei que considera, anualmente, a primeira quinta-feira de maio como o Dia Nacional da

Oração. Incentivamos todos os círculos, grupos e centros dos Estados Unidos da América a observar esse dia, conduzindo uma meditação ou o serviço do Círculo Mundial de Orações. Recomendamos também que seja feito um anúncio, durante o serviço imediatamente anterior a esse dia de oração, convidando os membros a vir ao serviço do grupo ou a fazê-lo em casa, em suas próprias meditações e orações particulares.

Os membros dos grupos de meditação e centros de outros países estão convidados a fazer preparativos semelhantes, na data apropriada, se em seu país houver a tradição de comemorar o Dia Nacional da Oração.

Sri Daya Mata, nossa presidente, agora falecida, disse: “Na oração desprendida, a vontade humana limitada atrairá a vontade divina onipotente para a concretização de qualquer necessidade. Nenhuma oração sincera para o bem é ignorada por Ele. Podemos *fazer* deste mundo um lugar melhor – com nossos pensamentos, ações e nossas orações de muito maior alcance, unindo as vibrações de nossa benevolência ao divino amor e poder criativo de Deus.”

Em seus escritos, Paramahansaji ofereceu muitas orações e afirmações pela fraternidade e paz mundiais. Qualquer uma delas, como a que é apresentada abaixo, pode ser usada durante os serviços devocionais e de meditação conduzidos nos centros e grupos.

## Oração pela unidade mundial

*Paramahansa Yogananda*

Curvamo-nos diante de Ti, ó Deus. (...) Curvamo-nos também diante de todas as almas, em todas as nações, porque são feitas à Tua imagem. Desejamos paz, no ano novo, a todas as nações do globo. Que compreendam sua irmandade comum sob Tua paternidade. Abençoa-as com esse entendimento, para que abandonem as guerras e vivam pacificamente umas com as outras, e façam da Terra o céu. E abençoa-nos a todos, para que possamos ajudar a construir Teu céu aqui, reformando espiritualmente nossa vida e inspirando os outros, pelo exemplo, a fazerem o mesmo. Nós Te amamos, Pai, e amamos os membros de todas as raças como nossos irmãos. Amamos todas as criaturas, porque elas refletem Tua vida. Curvamo-nos diante de Ti, que estás presente em tudo.

# Pensamentos sobre a oração e as afirmações

*Seleção dos escritos de Paramahansa Yogananda*

Seja prático e sincero na oração. Concentre-se profundamente naquilo que está pedindo. Antes de procurar um emprego, assinar um contrato ou fazer algo importante, pense nesse Poder. Pense nele continuamente.

\*\*\*

As afirmações lembram a alma do que ela já tem e que perdeu temporariamente por causa do esquecimento. (...) Primeiro, afirme para obter sabedoria e bem-aventurança, em seguida para ter harmonia, depois saúde, verdadeira felicidade, e êxito para toda a humanidade.

\*\*\*

Deus não é um Ser mudo e insensível. Ele é o próprio amor. Se souber meditar para entrar em contato com Ele, Deus responderá às suas amorosas exigências. Não precisa implorar; poderá exigir como filho Dele.

\*\*\*

Existe um Poder que iluminará seu caminho para a saúde, a felicidade, a paz e o êxito, bastando você se voltar para essa Luz. (...) Não implore a partir da fonte limitada da mente consciente ou subconsciente. Aprofunde-se em seu interior e você O encontrará em toda a Sua glória. Quando estiver em contato com esse Poder, todas as forças divinas da natureza o atenderão.

\*\*\*

Se você vive com o Senhor, será curado das ilusões de vida e morte, saúde e doença. Esteja no Senhor. Sinta o amor Dele. Nada tema. Somente no castelo de Deus podemos encontrar proteção. Não há porto de alegria mais seguro do que na presença Dele. Quando você está com Ele, nada pode tocá-lo.

\*\*\*

## Ajudar as pessoas em dificuldades

- Tornar-se um exemplo espiritual
- O poder da oração
- Diretrizes para visitar pessoas que estejam em dificuldades
- Campanha de alimentos e brinquedos
- Doações à Sede Central

*“Para alcançar a realização divina é necessário ter compaixão por todos os seres, pois o Próprio Deus transborda com essa qualidade. As pessoas de coração compassivo podem colocar-se no lugar dos outros, sentir o sofrimento deles e tentar aliviá-lo.”*

Paramahansa Yogananda

Nosso Guru exemplificou em sua própria vida esse espírito compassivo e encorajou os discípulos a se mostrarem sempre dispostos a estender a mão para ajudar os necessitados. De vez em quando recebemos perguntas sobre a maneira como um grupo da SRF e seus membros podem ajudar a aliviar o sofrimento dos outros, e nesta seção gostaríamos de considerar alguns dos diferentes meios de conseguir isso.

### Tornar-se um exemplo espiritual

O principal objetivo de um grupo de meditação é proporcionar um local onde os membros possam meditar juntos, beneficiando-se assim do efeito fortalecedor do esforço espiritual unido. Ao esforçar-se para meditar com regularidade, tanto individualmente quanto na companhia de outros devotos sinceros, e ao aplicar os princípios espirituais na vida diária, cada membro pode desenvolver maior sintonia com Deus e maior capacidade de ajudar seus semelhantes. Os devotos cuja vida está centrada em Deus são mais aptos a compreender os outros e a responder às suas necessidades de forma positiva, amorosa e compassiva. Além disso, seu exemplo inspirará aqueles que são receptivos a estes ensinamentos a neles buscarem a paz interior, a força e a alegria encontradas por meio dos métodos libertadores da comunhão divina ensinados por nosso Guru. Como Guruji nos dizia com frequência,

é por nossos próprios esforços para conhecer Deus e manifestar a amizade e o amor divinos em nossos relacionamentos com todos que podemos servir aos outros de forma mais elevada.

## O poder da oração

Nosso Guru também enfatizou o quanto podemos ajudar os outros com o poder da oração. Ele disse que a maioria das pessoas “considera o curso dos acontecimentos natural e inevitável. Elas pouco sabem que mudanças radicais são possíveis por meio da oração.”

## Diretrizes para visitar pessoas que estejam em dificuldades

*“Ó Doador de incessante bem-aventurança, procurarei fazer os outros realmente felizes, em gratidão pela alegria divina que Tu me deste. Servirei a todos por meio de minha felicidade espiritual.”*

Paramahansa Yogananda

Os membros do Círculo de Orações da *Self-Realization Fellowship* podem auxiliar seu conselho administrativo fazendo visitas aos membros que estejam doentes, idosos ou de luto. O propósito de tais visitas é apoiar e estabelecer uma relação espiritual com os membros irmãos e trazer-lhes encorajamento, esperança e renovação da fé no poder ilimitado de Deus. As seguintes diretrizes destinam-se aos membros do Círculo de Orações que se incumbem de tais visitas.

## Preparação

É importante fazer um planejamento antes de fazer uma visita. Como passo preliminar, entrem em contato com a própria pessoa, ou um parente, um amigo próximo ou o médico, para confirmar se a visita é necessária. Então será possível planejar a visita segundo as necessidades da pessoa. Por “necessidades” queremos dizer a condição física dessa pessoa e se tarefas especiais estarão envolvidas durante a visita. Outra consideração é avaliar o tempo necessário. Algumas visitas podem requerer apenas 5 ou 10 minutos, enquanto outras, que envolvam uma tarefa especial (como ajudar uma pessoa idosa a limpar a casa), podem precisar de um tempo muito maior. E finalmente, levem em conta por obséquio o gênero dos visitantes. Às vezes pode ser apropriado que os visitantes sejam do mesmo sexo da pessoa que está

sendo visitada. Depois de finalizar o planejamento, entrem em contato com o representante do conselho administrativo para explicar a natureza da visita e informar quais tarefas serão realizadas (compra de mantimentos, faxina, etc.), caso haja alguma. Esse seria o momento apropriado para solicitar aprovação para quaisquer gastos que sejam necessários (compra de flores, frutas ou lembranças) no caso de o Círculo de Orações ter um orçamento para esse fim. Essas despesas também podem ser arcadas por meio de doações.

É melhor incluir mais de um membro do Círculo de Orações na visita – o ideal seriam duas ou três pessoas. Permanecendo juntos durante a visita, os visitantes podem compartilhar melhor o amor do Mestre e oferecer mais facilmente apoio verbal para a pessoa que está sendo visitada.

## **Durante a visita**

Lembrem-se dos seguintes pontos importantes:

1. É preferível que os visitantes evitem aconselhar o doente a respeito de medicamentos e cuidados médicos, escolha de médico ou indagar detalhes de sua vida particular.
2. Atendam a qualquer pedido para ler livros de Paramahansaji, fazer um período de meditação ou praticar afirmações do livro *Afirmações Científicas de Cura*. A pessoa que está sendo visitada será mais receptiva a tais atividades se for ela mesma quem as solicitar. Está bem sugerir alguns minutos de silêncio para pedir a ajuda de Deus e do Guru, mas procurem não ultrapassar 5 minutos, a menos que a pessoa peça um período maior. A prática da Técnica de Cura é certamente apropriada na casa da pessoa ou em outros lugares reservados, se for solicitada. Os visitantes podem dizer à pessoa que o Círculo de Orações vai orar por ela. Além disso, se a pessoa desejar, os visitantes podem enviar um pedido de oração ao Conselho de Oração da SRF através do website da SRF ou por carta.
3. Será apropriado que o membro que organiza a visita faça um relatório verbal dela ao membro do conselho administrativo designado para contato.

## A etiqueta do visitante

Observem, por favor, os seguintes pontos de etiqueta: meditem antes de fazer a visita e levem uma vibração espiritual – não problemas, preocupações, tensão ou qualquer crise que poderiam trazer inquietação à pessoa. Essa preparação permitiria levar paz, tranquilidade e pensamentos positivos para o quarto do doente. A visita será melhor quando vocês estejam perfeitamente saudáveis e não tenham um resfriado ou qualquer outra enfermidade ou quadro contagioso.

Se a visita for num quarto de hospital e a porta estiver fechada, pode-se perguntar à enfermeira de plantão se essa é uma boa hora para entrar. Procurem não alterar a posição da cama do paciente por apoiar-se ou sentar-se nela. Quando possível, evitem envolver-se em divergências entre o paciente e o médico ou o hospital; apenas se ofereçam discretamente para telefonar ou notificar a família da pessoa, e deixem que eles resolvam quaisquer dificuldades.

É melhor não discutir a natureza da enfermidade da pessoa, nem mesmo com os outros membros do Círculo de Orações. O médico é a pessoa melhor qualificada para revelar qualquer coisa a respeito do diagnóstico da enfermidade do paciente.

NOTA: É importante que cada visitante esteja ciente das normas de segurança ao dirigir o carro e realizar suas atribuições durante a visita. A responsabilidade por qualquer dano a pessoas ou propriedades é de cada visitante, não da *Self-Realization Fellowship*.

## Campanha de alimentos e brinquedos

Em épocas especiais do ano – como durante o Natal – os centros, grupos e círculos de meditação podem realizar campanhas de alimentos para ajudar os pobres e os indigentes. Em muitas áreas existem instituições de caridade que aceitam doações de alimentos para serem distribuídos a indivíduos e famílias que necessitem de ajuda. (Uma vez que nossos ensinamentos encorajam a dieta vegetariana, não recomendamos a doação de carnes enlatadas ou derivados de carne.)

Em muitas áreas existem instituições de caridade que aceitam doações de brinquedos e jogos para serem distribuídos a crianças carentes. Se seu centro ou grupo está interessado em prestar esse tipo de ajuda, os devotos podem coletar e doar presentes de natureza sadia – bonecos, animais de pelúcia, material de arte, brinquedos de

armar, livros de histórias, etc. Todos os brinquedos doados devem ser novos e oferecer segurança para o uso das crianças menores. Não convém aos centros e grupos de meditação da SRF arrecadar e distribuir qualquer brinquedo ou jogo que estimule a violência.

## Doações à Sede Central

Desejamos mencionar também que o generoso apoio de nossos membros permite que a *Self-Realization Fellowship* preste assistência material às pessoas carentes de todo o mundo. A Sede Central contribui regularmente com as instituições de caridade, de assistência social e de emergências que atendem vítimas de doenças e calamidades naturais, fornecem alimento, roupa e ajuda médica a crianças órfãs e sem teto e prestam assistência especial a famílias carentes.

**Final do Módulo-4: Atividades**