

Guia dos Centros – Módulo-5: Divulgação

(em Maio de 2026) **Atenção:** ver o Conteúdo Original, e atualizado, no Site da SRF!

Itens do Módulo 5

1. Confraternizações e reuniões sociais
2. A hospitalidade nos grupos
3. Traga um amigo!
4. Solidariedade mútua
5. Diretrizes para recepções públicas
6. Distribuição de publicações – Projeto Biblioteca

M5.1) Confraternizações e reuniões sociais

Confraternizações e reuniões sociais

Embora a meditação seja o propósito principal de todos os centros e grupos da SRF, Paramahansa Yogananda sempre enfatizava o ideal do equilíbrio para os que seguem o caminho espiritual.

Sendo assim, ele estimulava os membros a promover atividades sociais de vez em quando, como uma oportunidade para se reunirem informalmente dentro de um espírito de amizade divina. Essas reuniões informais contribuem para criar harmonia e compreensão entre os membros do grupo, as quais, por seu turno, ajudam a aprofundar o esforço espiritual do grupo.

Os centros, grupos e círculos de meditação da SRF têm a liberdade de realizar, no máximo uma vez por mês, atividades sociais como piqueniques, caminhadas (ou outros passeios em contato com a natureza), almoços e jantares simples (em que cada um traz um prato de comida ou bebida) ou visitas a locais históricos ou culturais. Além disso, podem ser exibidos de vez em quando, nas reuniões sociais, filmes sobre a natureza ou filmes inspiradores baseados em ideais espirituais. Todavia, uma vez que o objetivo dos centros e grupos da SRF é focalizar os ensinamentos de nosso guru, Paramahansa Yogananda, não seria adequado exibir documentários ou filmes sobre outros movimentos ou ensinamentos espirituais durante as atividades da SRF.

Se houver proposta de atividades sociais diferentes das acima sugeridas, convém consultar o Departamento de Centros antes de prosseguir. As reuniões sociais devem começar e terminar com uma oração, incluindo-se uma curta meditação em algum momento durante o evento. Outras informações serão encontradas abaixo, em Diretrizes para a hospitalidade.

M5.2) A hospitalidade nos grupos

A hospitalidade nos centros, grupos e círculos de meditação da Self-Realization Fellowship

- O espírito do silêncio
- Atividades sociais

Durante os vários anos em que viveu em Mt. Washington e Encinitas, Paramahansa Yogananda aproveitava todas as oportunidades para demonstrar aos visitantes e recém-chegados aos templos da *Self-Realization Fellowship* que eram verdadeiramente bem-vindos. Certa vez, recordando seus primeiros contatos com o Mestre, Sri Daya Mata disse: “Ele tinha a capacidade extraordinária de fazer com que todas as pessoas que dele se aproximassem se sentissem completamente à vontade, como se as tivesse conhecido a vida inteira. Desde o primeiro instante havia o sentimento de que podíamos lhe abrir o nosso coração. Ele conseguia irradiar o que era em essência: a personificação das qualidades divinas da amizade, do amor e da boa vontade.”

A nós que temos o privilégio de servir nos *ashrams*, templos, centros, grupos e círculos de meditação de Gurudeva é dada a oportunidade de oferecer essa mesma gentileza e amizade a todos os membros. Isso, sem dúvida, é ainda mais importante quando acolhemos as pessoas que vêm pela primeira vez. “Um dia éramos estranhos”, dizia Paramahansaji, “mas quando amamos a Deus, tornamo-nos irmãos e irmãs.”

É com esse espírito que desejamos receber as pessoas em nossos centros e grupos, saudando-os como parte da nossa família espiritual, quer sejam principiantes no caminho, quer sejam visitantes de outras cidades ou países.

Muitos grupos e centros têm condutores e recepcionistas cuja responsabilidade específica é acolher os novos devotos e fazer com que se sintam à vontade. Nos grupos menores e círculos de meditação, os membros do Conselho e os leitores podem servir nessa função quando necessário. Os grupos maiores e os centros talvez achem mais útil organizar uma mesa de informações após os serviços para saudar e atender os novos. Os recepcionistas, os condutores bem como todos os membros devem se esforçar para expressar calor humano e cordialidade espontânea, hospitalidade afável, cortesia e respeito para com todos, de modo a causar uma primeira impressão positiva e acolhedora nos visitantes.

Quando os recepcionistas ou os condutores (ou qualquer outro membro do grupo) virem alguém que não reconheçam, devem cumprimentá-lo(a) calorosamente, podendo dizer o seguinte: “Bom dia, seja bem-vindo(a) ao nosso grupo de meditação. Acho que ainda não nos conhecemos.” Dessa forma damos à pessoa uma chance de dizer se é nova no grupo. O recepcionista ou o condutor poderá apresentar o visitante a outros membros e informá-lo sobre as atividades do grupo.

O espírito do silêncio

Há ocasiões, obviamente, em que o silêncio deve ser observado nos grupos e centros. Nosso Guru ensina que Deus está presente em cada um de nós e que o objetivo da meditação é aquietar o corpo, a mente e as emoções para podermos perceber a Presença Divina.

Os centros, grupos e círculos de meditação da *Self-Realization Fellowship* proporcionam uma oportunidade para os devotos se reunirem e se beneficiarem do esforço coletivo em comungar com Deus no silêncio interior. A fim de tornar isto possível, é importante os serviços de meditação espelharem um ambiente tranquilo, silencioso e reverente, que conduza à profunda comunhão com Deus. A maioria dos participantes acha de grande valia o silêncio mantido antes, durante e depois dos serviços de meditação. Mas sintonia com Deus também se traduz por uma carinhosa maneira de estar atento às eventuais necessidades das pessoas que nos rodeiam. Os devotos não devem dar impressão de indiferença. Um sorriso ou um cumprimento silencioso já são bastante significativos e ajudam os outros devotos a se sentirem bem recebidos e integrados no grupo.

Em outros serviços (especialmente nos Serviços de Leitura, aos quais frequentemente comparecem novos membros e pessoas convidadas), é apropriado conversar e confraternizar. Recomenda-se, no entanto, fazê-lo em voz baixa, de preferência em um local que não perturbe outras pessoas. O importante nessas ocasiões é manter uma atitude de serenidade interior, ou seja, evitar agitação, intimidade excessiva e conversa fútil, sendo contudo amistoso e natural. Quando os devotos assim mantêm o *espírito* do silêncio, descobrem que a confraternização serena e cordial após os Serviços de Leitura e reuniões semelhantes contribui para a harmonia e a amizade entre os membros do grupo.

Mesmo nos serviços de meditação, nos quais geralmente se observa o silêncio, os devotos que servem têm a responsabilidade de estar atentos às necessidades das pessoas e de ajudar os que vêm pela primeira vez. Por exemplo, embora não se façam avisos durante os serviços de meditação, se o leitor percebe que há pessoas novas na sala, seria recomendável dizer algo nestes termos:

“Gostaríamos de dar boas-vindas aos que aqui se encontram pela primeira vez. Talvez seja conveniente lhes explicar que em geral ficamos em silêncio depois das meditações, para conservarmos a paz interior e a percepção da presença de Deus proporcionada pela meditação. Mas estarei na sala de entrada depois deste serviço e, se tiverem alguma pergunta, terei o maior prazer em falar com vocês e dar maiores informações sobre nosso grupo. Temos também um serviço de inspiração aos domingos, após o qual é mais fácil nos conhecermos uns aos outros e compartilharmos a amizade espiritual. Sintam-se à vontade para retornarem nessa ocasião.”

Conforme o exemplo acima, não existe conflito entre o ideal do silêncio e uma atitude bem-humorada, cortês e solícita quando se atendem os novatos. Enquanto mantêm o espírito do silêncio, os devotos deveriam também tomar a iniciativa de entrar em contato com aquelas pessoas, a fim de que se sintam descontraídas e à vontade.

Atividades sociais

Muitos centros e grupos da *Self-Realization Fellowship* acham proveitoso fazer uma reunião social por mês depois de um dos Serviços de Leitura. Pode-se então servir bebidas simples, como chá ou suco de frutas, assim como doces e salgadinhos. Além disso, eventos sociais esporádicos como piqueniques, jantares informais e passeios

ao ar livre podem dar aos membros de um grupo a oportunidade de se conhecerem melhor e compartilhar amizade divina de um modo que, geralmente, não é possível durante os serviços em que se recomenda o silêncio. Paramahansa Yogananda incentivava os devotos a se encontrarem deste modo de vez em quando e aprovava reuniões sociais uma vez por mês.

Os membros de nossos centros, grupos e círculos de meditação que compreendem tanto o valor do silêncio quanto a importância da hospitalidade e se esforçam para pôr em prática esses ideais geram um magnetismo divino que atrai outras almas em busca de Deus. Se aqueles que entrarem em contato com a *Self-Realization Fellowship* sentirem da primeira vez um ambiente de paz, harmonia e boa vontade refletindo o amor de Deus e de nosso Guru, é essa impressão que neles perdurará.

Paramahansaji dizia: “*Self-Realization* [Autorrealização] significa ‘conhecer o Eu como alma feita à imagem de Deus’. Por *Fellowship* [Associação] entenda-se ‘associação com Deus primeiro e, por meio Dele, fraternidade com todos os homens’. Tão logo aprendamos a amar a Deus pela meditação, amaremos toda a humanidade do mesmo modo que amamos a nossa própria família. (...) Espero que todos se lembrem dessa confraternização, dessa amizade divina criada entre todas as almas que buscam a Verdade, e a pratiquem entre si.”

Nota: Sugerimos que estas diretrizes sejam revistas anualmente com os devotos que servirão no seu grupo.

M5.3) Traga um amigo!

Traga um amigo!

“A função abençoada da *Kriya Yoga* no Oriente e Ocidente está apenas começando”, escreveu Guruji na *Autobiografia de um logue*. Muitos de vocês nos têm falado do número crescente de visitantes que participam das meditações e dos serviços de seu grupo. Nosso coração fica realmente animado ao ver que, tal como nosso Guru Paramahansa Yogananda previu, tem havido um enorme aumento de interesse em seus ensinamentos. Pessoas de todas as origens e estilos de vida estão respondendo à sua mensagem de amor e procura por Deus. Nosso mundo está mudando depressa, e a meditação já não é considerada uma prática esotérica ou estranha, mas está

rapidamente se tornando uma palavra comum e familiar. Muitos daqueles que estão reconhecendo o valor dela sentem a necessidade de métodos científicos para superar a inquietude e experimentar a tranquilidade da alma.

Nosso mundo está passando por tantas turbulências, e tantas pessoas sentem necessidade de um senso de direção em sua vida, que encaminhar pessoas para Deus é realmente um dos maiores serviços que podemos oferecer. Gurudeva sempre encorajava os devotos a apresentar, a amigos e conhecidos interessados, os ensinamentos e o estilo de vida espiritual da *Self-Realization Fellowship*. Além de emprestar ou dar aos amigos receptivos um ou mais livros de Guruji, você também pode convidá-los a assistir a um serviço da SRF em um grupo de meditação. Lá eles poderão sentir a forte vibração de paz gerada pelos esforços combinados daqueles que meditam juntos regularmente.

É claro que muitas pessoas podem não ter experiência prévia da prática de meditação. Nesse caso, geralmente é melhor convidá-las para um Serviço de Leitura, que inclui somente períodos breves de meditação silenciosa. Um programa de “recepção pública”, voltado especificamente para os novatos, pode ser também uma boa forma de apresentação; e seria muito benéfico organizar esses encontros de vez em quando, para que os devotos possam convidar membros da família e amigos que desejem saber mais sobre a *Self-Realization Fellowship*.

Depois que os novatos se familiarizarem com a meditação e os ensinamentos da SRF, eles podem ser incentivados a comparecer aos serviços do grupo que incluam períodos mais longos de meditação.

Como tantas pessoas poderão comprovar, a vida daqueles que frequentam os serviços da SRF com o coração receptivo é profundamente abençoada e transformada. Comentando sobre o poder da meditação em grupo, nosso Guru disse, uma vez:

“A meditação em grupo une as pessoas, não por causa da personalidade do líder, ou dos programas musicais, ou das festividades, mas por causa da própria Autorrealização delas. Por isso, por livre vontade, elas querem se reunir com frequência para adorar a Deus no altar de suas devoções unificadas. As mentes unidas formam canais mais amplos através dos quais o poder de Deus flui vigorosamente para cada alma.”

M5.4) Solidariedade mútua

Solidariedade mútua

“Ser espiritual é ser tolerante, compreensivo e amigo de todos.”

Paramahansa Yogananda

Uma das mais belas qualidades da natureza divina de nosso amado Gurudeva era a compaixão pelas pessoas. Quando alguém se aproximava dele com uma pergunta ou um problema, seu coração se solidarizava com essa alma. Nesse espírito, vamos nos esforçar também por expressar bondade, empatia e compreensão em relação a todos os que vêm a nossos centros e grupos de meditação. Por meio de nossa sensibilidade individual às necessidades e aos sentimentos dos outros, podemos cultivar a fraternidade divina que Guruji irradiava e desejava que todos os membros e amigos da *Self-Realization Fellowship* compartilhassem.

As pessoas se voltam naturalmente para o caminho espiritual quando necessitam de apoio. Aqueles que servem em nossos centros e grupos de meditação às vezes recebem perguntas acerca dos ensinamentos de Gurudeva ou sobre assuntos pessoais, e nos perguntam como devem agir.

Tenhamos ou não condições de responder a uma pergunta específica, é nossa atitude prestativa e interessada que toca as pessoas e transmite um sentimento de verdadeira amizade divina. Podemos fazer muito apenas com uma palavra gentil e oferecendo-nos para orar uns pelos outros.

M5.5) Diretrizes para recepções públicas

Diretrizes para recepção pública – um programa de apresentação dos ensinamentos da SRF

- Programa
- Preparação do evento

- Roteiro
- Programa de Apresentação dos Ensinamentos da SRF

Atenção: Este tipo de evento é apenas para centros e grupos grandes da SRF, e não devem ser organizados sem a permissão do Departamento de Centros.

Num grupo, uma recepção pública é uma excelente maneira de apresentar aos recém-chegados os ensinamentos da *Self-Realization Fellowship* e a prática da meditação coletiva. É um evento simples que os grupos grandes podem organizar sob a orientação do conselheiro no Departamento de Centros.

Programa

O evento deve ser programado para um fim de semana, quando é mais fácil o comparecimento da maioria das pessoas. As tardes de sábado ou de domingo são consideradas boas opções. O programa compõe-se de quatro partes:

1. Boas-vindas e apresentação – 7 a 10 minutos

Uma calorosa saudação aos presentes e uma breve apresentação com informações básicas para introduzir os recém-chegados aos ensinamentos de Paramahansa Yogananda. Oferecemos mais abaixo um texto para tal apresentação.

2. Meditação dirigida – aproximadamente 30 minutos

A meditação dirigida fornece uma breve explicação sobre o objetivo e o valor da meditação, de acordo com os ensinamentos de nosso Guru. Também é dada orientação prática para os que são iniciantes em meditação. Oferecemos mais abaixo alguns exemplos de roteiros.

3. Exibição do filme “AWAKE: A Vida de Yogananda” ou do vídeo “A vida de Paramahansa Yogananda – Primeiros anos na América”, com narração em diferentes idiomas

O filme tem duração de 1:30h e o vídeo dura aproximadamente 30 minutos. Como alternativa ou adicionalmente, vocês podem fazer uma apresentação da página oficial da *Self-Realization Fellowship*, com destaque especial à seção “Aprenda a meditar”, que se destina a principiantes.

4. Comes e bebes

O evento termina com uma refeição ligeira oferecida a todos os presentes. Os recepcionistas estarão disponíveis nesta parte para saudar pessoalmente os participantes, dar-lhes informações e responder a qualquer pergunta.

A duração total do evento é de aproximadamente 2-3 horas.

Preparação do evento

Sendo um evento do grupo, é importante envolver todos os membros desde o início. O primeiro passo é sugerir a todos, em assembleia geral, a realização de uma Recepção Pública, descrevendo em detalhes como seria o evento, apresentando a proposta de um programa e uma descrição detalhada do evento e salientando os benefícios esperados, conforme mencionados pelo Departamento de Centros. Recomendamos planejar o evento com pelo menos 3 a 4 meses de antecedência.

Se houver interesse e apoio geral da parte do grupo, o próximo passo seria conseguir voluntários. Estes são necessários para servir de condutores, preparar o lance, divulgar o evento e preparar o lugar de reunião. Mas todos os membros deverão ser convidados e incentivados a participar do evento, mesmo que não estejam servindo oficialmente.

O devoto que fará a apresentação e o condutor da meditação devem ser Leitores de Serviços já aprovados. O Conselho Administrativo os escolherá de acordo com sua experiência e disponibilidade. Seus nomes deverão ser também confirmados pelo Departamento de Centros. Uma vez aprovados, estão convidados a uma teleconferência com o conselheiro monástico do grupo, para examinar suas apresentações e resolver possíveis dúvidas.

Os condutores e recepcionistas do grupo desempenharão um papel importante no evento. Sugerimos que programem uma reunião entre eles para estudar as Diretrizes para a hospitalidade e se preparar para responder às perguntas. Durante o evento, os condutores e recepcionistas usarão crachás com o nome de cada um, e pode-se fazer um aviso para que os novatos os procurem em busca de informações.

Quanto ao vídeo ou à apresentação do website da SRF, precisaremos de voluntários para preparar os aparelhos de áudio e vídeo. Uma seleção de páginas

do website Uma alternativa é uma apresentação do da SRF (especialmente o tópico “Aprenda a meditar”) pode ser uma grande introdução aos ensinamentos do Mestre. Se a página não estiver traduzida, entre em contato com o conselheiro monástico para obter informações sobre como traduzi-la.

Todos os membros devem ser estimulados a convidar amigos e parentes que tenham interesse. É nossa experiência que a comunicação oral é um meio muito eficaz para divulgar o evento. Também, modelos de panfletos para noticiar o evento estão disponíveis no Departamento de Centros. Tais panfletos podem ser distribuídos em lugares públicos apropriados. Podem ser afixados em murais e em locais como livrarias, academias de yoga, lojas de comida natural, etc.

Se o grupo estiver interessado em colocar um anúncio numa revista de yoga ou num jornal local, por favor entrem em contato com o seu conselheiro para obter mais informações.

Pedimos aos devotos que, em consideração aos recém-chegados, não tirem fotos durante o evento (exceto uma única foto tirada a partir do fundo da capela).

Para maiores detalhes e permissão para organizar este evento, convidamos os dirigentes do grupo a se comunicar diretamente com o Departamento de Centros.

Roteiro

1. Saudação e apresentação (7-10 min.)
2. Meditação dirigida (30 min.)
3. Vídeo (por exemplo, “A vida de Paramahansa Yogananda – os primeiros anos na América”, 30 minutos, narração em vários idiomas)

Uma alternativa é uma apresentação do website da SRF preparada por membros do grupo.

4. Comes e bebes e confraternização, recepcionistas disponíveis para responder perguntas.

Programa de Apresentação dos Ensinos da SRF

Saudações iniciais e apresentação

(*Texto recomendado*)

Em nome do Grupo de Meditação de, saudamos calorosamente a todos vocês, em especial aos que nos visitam pela primeira vez. O Grupo de Meditação de tem se reunido regularmente há anos, seguindo uma programação semanal que inclui meditações coletivas, leituras e outras atividades baseadas nos ensinamentos de Paramahansa Yogananda.

Paramahansa Yogananda foi uma das personalidades espirituais mais importantes do século 20. Nascido em 1893, em Gorakhpur, na Índia, com o nome de Mukunda Lal Ghosh, recebeu treinamento espiritual durante anos e alcançou a iluminação dentro da moldura de uma antiga tradição hindu, através de uma longa linhagem de mestres espirituais indianos. Em 1915, Yogananda tornou-se monge da antiga Ordem dos *Swamis*.

Em 1920, ele deixou a Índia e foi aos Estados Unidos da América, para onde fora convidado a participar de um congresso inter-religioso em Boston. Lá, em seu discurso de estreia, Yogananda expôs um conceito religioso que era um tanto novo no Ocidente: a unidade fundamental de todas as religiões e, em particular, das duas grandes religiões do mundo, o Cristianismo e o Hinduísmo.

Em 1920, Yogananda fundou a *Self-Realization Fellowship* para disseminar seus ensinamentos no mundo inteiro. Em 1925, fundou a Sede Internacional da SRF em Los Angeles, Califórnia.

O nome "*Self-Realization*" ["Autorrealização"] significa a percepção do próprio Eu ou alma, a manifestação individualizada do único Espírito universal que dá vida e forma a toda a Criação.

Atualmente, a *Self-Realization Fellowship* está presente em 48 países, com aproximadamente 500 grupos de meditação, e o nosso grupo aqui em é um deles. Para apresentá-los ainda mais ao trabalho da SRF, vou ler agora os "Objetivos e ideais da *Self-Realization Fellowship*", como foram estabelecidos pelo próprio Paramahansa Yogananda:

- Disseminar entre as nações o conhecimento de técnicas científicas definidas para atingir a experiência pessoal e direta de Deus.
- Ensinar que o propósito da vida é a evolução, mediante o esforço pessoal, da consciência mortal limitada do homem para a Consciência de Deus.
- Revelar a unidade básica e a completa harmonia entre o Cristianismo original ensinado por Jesus Cristo e a Yoga original ensinada por Bhagavan Krishna e mostrar que esses princípios da verdade são o fundamento científico comum de todas as verdadeiras religiões.
- Apontar a divina e única estrada preferencial para a qual todas as sendas das verdadeiras crenças religiosas levam afinal: a estrada da meditação em Deus, diária, científica e devocional.
- Libertar o homem de seu tríplice sofrimento: a doença física, as desarmonias mentais e a ignorância espiritual.
- Estimular o “viver com simplicidade e pensar com elevação” e difundir o espírito de fraternidade entre todos os povos, ensinando-lhes o eterno alicerce de sua unidade: a filiação a Deus.
- Unir a ciência e a religião mediante a compreensão da unidade de seus princípios subjacentes.

Paramahansa Yogananda também produziu um grande volume de escritos que já foram publicados em muitos idiomas. Entre eles está a *Autobiografia de um Iogue*, na qual ele explica os princípios fundamentais dos ensinamentos da SRF. A *Autobiografia de um Iogue* dá ao leitor a oportunidade de conhecer muitas histórias intrigantes da vida de Paramahansa Yogananda, seus encontros com pessoas famosas e suas vidas extraordinárias, maravilhosas descrições dos lugares por ele visitados em suas viagens, e por último, mas não menos importante, os temas e os ideais espirituais que permearam sua vida. Conforme escreveu o orientalista Walter Yeeling Evans-Wentz no prefácio ao livro: “O valor da *Autobiografia* de Yogananda é acentuado pelo fato de ser um dos poucos livros em inglês sobre os sábios da Índia, escrito não *por* um jornalista ou um estrangeiro, mas por alguém de sua própria categoria e treinamento, em resumo: um livro *sobre* iogues, escrito *por* um iogue. Como relato de uma testemunha ocular das extraordinárias vidas e poderes dos santos hindus modernos, o livro tem, simultaneamente, valor oportuno e intemporal.” Hoje, a *Autobiografia de um Iogue* é considerada um clássico espiritual.

No capítulo final de sua autobiografia, Paramahansa Yogananda escreveu o seguinte: “Deus é Amor. Seu plano para a criação só pode estar enraizado no amor. Não oferece esse simples pensamento mais consolo ao coração humano do que os raciocínios eruditos? Todos os santos que atingiram o âmago da Realidade testemunharam que existe um plano universal divino, e que ele é belo e pleno de alegria.”

Se quiserem mais informações a respeito da *Autobiografia de um Iogue* ou de qualquer outra coisa que lhes será apresentada hoje, não hesitem em perguntar, no final do programa, àquelas pessoas que estão usando um crachá: elas estão à sua disposição.

Estamos felizes que estejam conosco hoje, e agora cederei o lugar a, que nos conduzirá numa meditação.

Modelos de Meditação Dirigida

Abaixo vocês encontrarão dois modelos de meditação dirigida a serem usados nestes programas de acesso ao público.

Modelo 1

- A vocês que sejam novatos em meditação, a Bíblia diz: “Aquietai-vos, e sabeis que eu sou Deus”. Nessas poucas palavras está a chave para a ciência da *Yoga*. Essa antiga ciência espiritual oferece meios para acalmar a inquietude do corpo e da mente para que possamos descobrir dentro de nós mesmos o que realmente somos: o Espírito individualizado.
- Paramahansa Yogananda aconselhava que ao começar a meditar é importante se sentar na postura correta. A coluna vertebral deve estar ereta e o queixo paralelo ao chão. Fechem os olhos e dirijam suavemente o olhar para cima, sem produzir tensão, para o ponto entre as sobrancelhas – a sede da concentração e do olho espiritual ou da percepção divina. Relaxem o corpo e ponham de lado todos os pensamentos relacionados com o mundo; abandonem todas as ansiedades e preocupações, e sintam a paz interior.
- Na *Self-Realization Fellowship* sempre começamos a meditação com uma oração, seguida de um cântico. Paramahansa Yogananda dizia que cantar é uma ótima maneira de preparar a mente para a prática de técnicas iogues de meditação. Cantar é um método que nos ajuda a acalmar a mente, livrando-a da inquietude e das distrações psicológicas, e a interiorizar a consciência para que, por meio da concentração e da meditação profundas, possamos perceber a Verdade ou Deus.

-
- Então, vamos começar com uma oração, e em seguida cantaremos “A porta do meu coração”. O cântico está no folheto que vocês receberam. *(2min.)*
- *(Oração inicial)*: “Pai Celestial, Mãe, Amigo, Amado Deus, santos de todas as religiões, nós vos reverenciamos. Ó Espírito, ensina-me a abrir a porta da meditação, a única que conduz à Tua abençoada presença. *Om, Paz, Amém.*”
- *(Canto)*: “A porta do meu coração” *(5 min.)*
- *Pausa*
- Paramahansaji ensina o seguinte exercício respiratório como preparo à meditação (pág. 35 de Paz Interior):

Quando você estiver firme na postura de meditação (...), o ponto seguinte é livrar os pulmões do dióxido de carbono acumulado, que causa inquietude. Expulse o ar pela boca em uma expiração dupla “ha hahhh”. (Esse som é feito apenas com o alento, não com a voz.) Em seguida, inspire profundamente pelas narinas e contraia todo o corpo contando até seis. Expulse o ar pela boca em uma expiração dupla, “ha hahhh”, e relaxe a tensão. *(Repita isso 3 vezes)*

- Quem conhece uma técnica de meditação pode praticá-la agora, ou apenas ore mentalmente na linguagem do coração, com a atenção focalizada no ponto entre as sobrancelhas, a sede da concentração e da percepção espiritual. Sentem-se quietos e interiorizem-se.
- *Meditemos*
- *(Lembrete)*: Ponham de lado todos os pensamentos relacionados com o mundo e sintam a paz interior. Se a mente divagar, tragam-na de volta para a paz – se um pensamento se intrometer, livrem-se dele e concentrem-se apenas no sentimento de tranquilidade e paz.
- *Meditação mais longa (aproximadamente 10 min.)*
- Leitura de *Meditações Metafísicas de Paramahansa Yogananda*:

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

O reino do meu amor há de se expandir. Tenho amado mais meu corpo que qualquer outra coisa. Por isso estou identificado com ele e limitado por ele. Com o amor que tenho dedicado a meu corpo, amarei todos aqueles que me amam. Com o amor expandido daqueles que me amam, amarei os que fazem parte de minha vida. Com o

amor que sinto por mim e pelos meus, amarei os estranhos. Usarei todo o meu amor para amar tanto os que não me amam quanto os que me amam. Banharei todas as almas em meu amor sem egoísmo. No oceano de meu amor nadarão meus familiares, meus compatriotas, todas as nações e todas as criaturas. A criação inteira, as miríades de minúsculos seres vivos dançarão sobre as ondas de meu amor.

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

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

- *Meditemos (10 min.)*
- *Canto de encerramento (5 min.)*
- *Breve pausa (1min.)*
- *Oração de encerramento:* “Pai Celestial, Mãe, Amigo, Bem-amado Deus, santos de todas as religiões, nós vos reverenciamos. Ó Amor imortal, une meu amor com Teu amor, minha vida com Tua alegria, minha mente com Tua consciência cósmica. *Om, Paz, Amém.*”

Modelo 2

(Resumo sugerido de instruções)

- Agora vamos praticar a meditação por um curto tempo, e para isto darei algumas informações básicas:

A meditação é a ciência da reunião da alma com o Espírito. Logo, o objetivo da meditação é permitir que nos comuniquemos com Deus, o Espírito onipresente.

Assim, meditar é aplicar a concentração para conhecer Deus. Durante esse processo a mente, concentrada e interiorizada, focaliza-se apenas em Deus.

- Algumas palavras sobre a postura de meditação. A postura correta para uma boa prática de meditação é a seguinte: coluna vertebral ereta, se possível as costas não devem tocar o espaldar da cadeira; abdome para dentro, peito para fora, ombros para trás, porém sem nenhuma tensão no corpo. Se o corpo estiver imóvel e relaxado, a postura está correta. É importante evitar qualquer tensão, porque ela cria desconforto e impede a concentração.
- Vamos começar a meditar com uma oração:

“Espírito Divino, / eu Te buscarei até Te encontrar. / Quando Te encontrar, / receberei respeitosamente quaisquer dádivas que eu deva receber / de acordo com a Tua vontade. / Mas nada pedirei por toda a Eternidade, / a não ser a completa dádiva de Ti mesmo. / Om, / Paz, / Amém.

- *(Exercício preliminar):* Começamos praticando juntos um exercício preliminar de relaxamento. Vamos inalar profundamente pelo nariz, contando mentalmente até 8 ou 10; em seguida, prender a respiração com a mesma contagem, até 8 ou 10; finalmente, exalar pela boca com a mesma contagem. Praticemos o exercício completo 6 vezes. *(Praticar)*

Agora vamos inalar pelo nariz, retesando ao mesmo tempo todas as partes do corpo. Depois, soltando a tensão, exalar pela boca em uma exalação dupla, assim: ha-hahhh! Praticemos este exercício 6 vezes, e depois deixemos que a respiração flua normalmente. *(Praticar)*

- Agora vamos procurar manter esse estado de relaxamento que adquirimos com essa técnica. Em seguida, fechemos os olhos e voltemos o olhar para cima, focalizando a atenção num ponto hipotético localizado entre as sobrancelhas; esse ponto é chamado o olho espiritual; não é preciso deixar os olhos vesgos, e todo o processo precisa ser praticado sem tensão. Vamos concentrar a atenção neste ponto entre as sobrancelhas, cientes de que, ao nos focarmos aqui com atenção cada vez mais profunda, poderemos chegar a perceber a paz, a alegria e o amor divinos. Vamos abrir o coração a essas percepções. Nossa meditação começa a partir daqui.
- *Período de meditação*

- *Tocar OM 3 vezes*
- *(Afirmção Científica):* Agora praticaremos juntos uma afirmação científica de cura de Paramahansa Yogananda. Em seu livro do mesmo nome, ele explica que: “A palavra do homem é o Espírito no homem. (...) Palavras ou afirmações sinceras, repetidas com compreensão, sentimento e vontade seguramente farão com que a Força Vibratória Cósmica Onipresente o auxilie em sua dificuldade.”

Começaremos nossa afirmação em voz alta, baixando a voz cada vez mais até que ela se torne um sussurro. Então, repetiremos a afirmação apenas mentalmente, sem mover a língua ou os lábios, até alcançarmos uma concentração profunda e contínua. É nesse estado de concentração profunda e silenciosa que o poder da afirmação repetida pode ter o seu maior impacto em nosso bem-estar.

Vou ler agora a afirmação que vamos repetir:

O poder curativo do Espírito / está fluindo através de todas as células do meu corpo. / Sou feito da única substância universal: / a substância de Deus.

Agora, repitam comigo:

*O poder curativo do Espírito /
está fluindo através de todas as células do meu corpo. /
Sou feito da única substância universal: /
a substância de Deus..*

- *Momentos de silêncio, canto e oração de encerramento*

Terminamos aqui nosso período de meditação dirigida. Esperamos que tenham gostado, e agora poderão juntar-se a nós para um período de confraternização. Nossos recepcionistas terão o prazer de falar com vocês e responder a qualquer pergunta que tenham.

M5.6) Distribuição de publicações – Projeto Biblioteca

Distribuição de publicações – Projeto Biblioteca

- Diretrizes

“Li recentemente a Autobiografia de um Iogue de Paramahansa Yogananda. É o mais belo, sereno, tranquilo e prazeroso livro que já li! Deu-me tanta paz e bem-aventurança que não desejo largá-lo para devolver à biblioteca. Sei que existe apenas uma forma de continuar sentindo essa paz e bem-aventurança em minha vida, e é aprendendo a técnica de Kriya Yoga.”

D. P., Newark, Nova Jersey

Como a descrição anterior ilustra vividamente, muitas pessoas que são atraídas ao caminho da SRF têm o primeiro contato com os escritos de nosso Guru por intermédio de livros encontrados nas bibliotecas locais. Os membros dos centros, grupos e círculos de meditação da *Self-Realization Fellowship* que quiserem ajudar a tornar os ensinamentos de Paramahansa Yogananda mais conhecidos em sua região são muito bem-vindos a juntar-se ao trabalho do Projeto Biblioteca da SRF. Os participantes do projeto doam cópias da *Autobiografia de um Iogue* e outras publicações da SRF às bibliotecas locais. Gravações de palestras de nosso Guru e de seus discípulos próximos publicadas pela *Self-Realization Fellowship* também podem ser doadas às bibliotecas interessadas. Ajudar a tornar as publicações da SRF facilmente acessíveis é uma forma maravilhosa de ajudar nosso amado Guru a atrair para esta senda, e para sua própria libertação e felicidade em Deus, outras almas sinceras e buscadoras.

Diretrizes

1. Os centros e grupos devem consultar o Departamento de Centros antes de levar a efeito este projeto.
2. Sugerimos que comecem a examinar o catálogo local de telefones e façam uma lista de endereços de todas as bibliotecas. Além de bibliotecas públicas, vocês podem considerar também as bibliotecas existentes em escolas e universidades. Com relação a outros tipos de entidade, como hospitais ou escolas vinculados a igrejas, deve-se obter a aprovação da Sede Central antes de cada doação. Como a Sede Central distribui publicações da SRF a penitenciárias, essas instituições não serão incluídas no Projeto Biblioteca.
3. Ao visitar uma biblioteca, é uma boa ideia verificar no arquivo o catálogo de livros da SRF, antes de tomar o tempo dos bibliotecários. Normalmente não há razão para oferecer em doação livros que já estão nas prateleiras da biblioteca; entretanto, pode ser que bibliotecas grandes queiram ter cópias múltiplas ou edições mais recentes.
4. Depois de verificar as fichas no arquivo, marquem uma entrevista com o bibliotecário responsável por aquisições e ofereçam pessoalmente a *Autobiografia de um Iogue* e

outros livros e gravações da SRF como doação. Vocês podem também levar exemplares de alguns livros da SRF e mostrá-los ao bibliotecário. Se preferir, podem escrever à biblioteca, embora de um modo geral seja mais eficaz marcar uma entrevista pessoal. As cartas enviadas a bibliotecas devem estar muito bem digitadas, com margens amplas e assinadas, sem que isso implique qualquer representação da *Self-Realization Fellowship*. O Departamento de Centros terá satisfação em orientá-los na comunicação com o bibliotecário responsável.

5. Ao entrar em contato com bibliotecas, é importante lembrar que embora vocês não estejam representando oficialmente a *Self-Realization Fellowship* ou a Sede Central, a maneira como se apresentam causará uma impressão sobre a organização de Guruji. Os devotos que vão manter contato com bibliotecas devem ser pessoas amadurecidas, bem vestidas e educadas, capazes de responder a perguntas gerais sobre a SRF. Talvez seja interessante levar uma cópia do folheto de apresentação *O que é a Self-Realization Fellowship?* para doar aos bibliotecários que demonstrarem interesse em nossos ensinamentos. E também um catálogo da editora SRF, que é direcionado especialmente a instituições como as bibliotecas. Cópias podem ser obtidas no setor de Suprimento para Centros [*Center Supplies*].
6. Se um devoto está doando as publicações, ele poderá comprá-las no estoque do grupo com o mesmo desconto que estes recebem ao fazer pedidos à Sede Central.
7. Também nos ajudaria se os grupos nos enviassem no final de cada ano um relatório sucinto para nos manter informados sobre quaisquer doações de publicações da SRF que tenham feito a bibliotecas durante o ano. A fim de evitar duplicidade de esforços no futuro, recomendamos que sejam mantidos registros das bibliotecas contatadas e dos artigos doados.

Um dia, enquanto trabalhava na *Autobiografia de um logue*, o Mestre disse: “Quando eu deixar este mundo, este livro mudará a vida de milhões. Será o meu mensageiro depois que eu partir.” Agradecemos profundamente os esforços dos membros de nossos centros, grupos e círculos de meditação que estão apresentando o “mensageiro” de Guruji e outras publicações da *Self-Realization Fellowship* a bibliotecas e a leitores em sua região. Incentivamos a todos os que puderem participar a se unirem para ajudar a tornar seus ensinamentos mais largamente conhecidos por meio deste importante projeto.

Final do 5º Módulo: Divulgação