

# Guia dos Centros - 7º Módulo: Servir Juntos

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

## Itens do Módulo 7

- Deus é a Meta
- Servir juntos
- Discipulado e o trabalho da SRF
- A harmonia em primeiro lugar

### M7.1) Deus é a Meta

## Deus é a Meta

Uma vez, durante um período de rápido crescimento da obra, nosso Guru percebeu que alguns discípulos estavam se absorvendo excessivamente no trabalho. Ele os preveniu: “Nunca estejam tão ocupados que não possam repetir ao Senhor, secretamente: ‘Tu és meu; eu sou Teu’.”

Há uma enorme quantidade de trabalho a ser feito na organização e manutenção dos centros e grupos de meditação. Entretanto, jamais devemos nos esquecer que o nosso objetivo é a comunhão com Deus. Não importa o que aconteça dentro de um grupo, não importa que trabalho ou problemas tenham que ser tratados, não importa quais atividades sejam empreendidas – lembre-se sempre: a meta é Deus!

Disse nosso Guru: “A *Self-Realization Fellowship* veio ao mundo para atrair almas para Deus por meio da expansão da própria Autorrealização delas”.

### M7.2) Servir juntos

## Servir juntos

- Incentivar os outros a servir

*“Deixe que Deus trabalhe por seu intermédio; essa é a melhor parte da devoção. Se Ele está caminhando por meio de seus pés, trabalhando por meio de suas mãos, de seus pés e de sua vontade, então você O conhecerá.”*

Como muitos de vocês já experimentaram, servir em um grupo de meditação da SRF pode ser um modo gratificante de conectar ainda mais sua vida e atividade à busca de Deus e desenvolver um vínculo mais forte com o Mestre e sua família espiritual. Os devotos que ainda não se aproveitaram dessa oportunidade podem se surpreender ao constatar de que modo sua consciência se eleva na companhia de outros devotos, todos trabalhando juntos para servir a Deus. Em tal ambiente, a pessoa aprende mais facilmente a trabalhar para Deus em vez de para si própria. Tal prática ajuda o devoto a espiritualizar suas outras atividades, trabalhando no escritório ou em casa e cumprindo seus deveres pessoais cada vez mais com o pensamento em Deus.

A pessoa pode servir em um grupo de dois modos: em cargo eletivo ou prestando serviço voluntário ao conselho administrativo do grupo. Embora aqui estejamos discutindo principalmente as qualificações para servir em cargos “oficiais” ou eletivos – como dirigentes, conselheiros, secretário correspondente, leitores de serviços e equipe da escola dominical (em grupos que têm tal programa) – há outras oportunidades igualmente recompensadoras para contribuir. Incentivamos qualquer pessoa que esteja interessada em contribuir que procure o conselho administrativo ou o secretário correspondente do grupo e ofereça seus serviços. Muitos grupos e centros precisam de devotos dispostos e capazes para levar a efeito os diversos deveres e responsabilidades envolvidos nas atividades do grupo, e aceitarão agradecidos qualquer ajuda oferecida pelos membros.

As exigências básicas para os que desejam servir nas diversas funções eletivas de um centro ou grupo de meditação estão apresentadas nas “[Diretrizes para a eleição anual](#)” incluídas neste *Guia* e que devem estar nos arquivos de todos os grupos. Essas diretrizes são também enviadas por e-mail todo ano, antes das eleições anuais.

## Incentivar os outros a servir

À medida que um grupo de meditação cresce, a necessidade de receber ajuda dos membros para fazer face às atividades do grupo também aumenta. Esboçamos abaixo algumas maneiras pelas quais os grupos podem informar os membros e novatos interessados acerca das necessidades que enfrentam, a fim de solicitar a ajuda deles.

Nunca será demais enfatizar o valor do contato pessoal, caloroso, interessado e amoroso; não há nada que o substitua. Como devotos de Deus, devemos mostrar sempre um interesse genuíno pelos novatos e por todos os que frequentam o grupo e fazer o melhor que pudermos para que se sintam acolhidos. Depois que os membros novos tenham frequentado por algum tempo, os devotos que já são ativos no serviço poderiam convidá-los a ajudar em algumas atividades do grupo. É claro que jamais vamos querer dar a impressão de que alguém é obrigado a servir; pedir ajuda é na verdade um convite para participar mais profundamente do trabalho de nosso Guru e para compartilhar a alegria e a sintonia que se obtêm, de maneira cada vez mais profunda, de tal serviço. O sentimento que queremos transmitir, junto com a apreciação pela presença deles, é que seria um prazer contar com eles participando mais plenamente da vida do grupo.

## **Mostra de fotografias**

Um centro ou grupo talvez queira fazer uma mostra de fotografias dos devotos em equipes de trabalho e executando diversos deveres. Isso pode dar aos novatos uma ideia das oportunidades de serviço disponíveis, e também ajudar a transmitir a amizade, o entusiasmo e a alegria que são experimentados quando se serve a Deus juntos.

## **Questionário para voluntários**

Alguns grupos usam um questionário simples, que os devotos podem preencher para informar a disponibilidade que têm para servir, como também indicar as áreas de serviço em que estão mais interessados. Esses questionários podem ser colocados na mesa de informações ou perto da mostra de fotografias. Um modelo desse formulário pode ser encontrado no tópico Modelos de Formulários, no capítulo anterior. Vocês podem adaptá-lo a fim de atender às necessidades específicas de seu grupo.

Nosso Guru escreveu: “Precisamos de trabalhadores sinceros para levar adiante nosso trabalho, e sempre que a *Fellowship* é abençoada com a chegada de mais uma alma sincera, eu sei que a Mãe Divina trouxe a alma de alguém para trabalhar, conforme Seu plano divino”. Oramos para que um número cada vez maior de buscadores da verdade possam unir seus esforços para servir e amar a Deus, e assim experimentar por si mesmos as bênçãos do serviço a esta obra divina.

## Discipulado e o trabalho da Self-Realization Fellowship

- Lealdade ao Guru e a seus ensinamentos
- Meditação: disciplina pessoal para o desenvolvimento da alma
- Estude os ensinamentos de Paramahansa Yogananda
- Pratique a presença de Deus
- Viver com equilíbrio
- A arte da introspecção

Muitos devotos têm perguntado: “O que significa ser discípulo?” Discípulo é aquele que voluntariamente aceita e segue o treinamento de um verdadeiro guru para alcançar a perfeição espiritual e conhecer Deus. Tal devoto tenta acompanhar os passos do guru e esforça-se diariamente por tornar-se um exemplo vivo dos ensinamentos e ideais dele. A marca registrada do discípulo é o espírito de entusiasmo e dedicação. Deus escolhe quem O escolhe. Não importa o papel que a pessoa represente na vida, aqueles que se aproximam do Senhor com disposição de carregar com alegria o pesado fardo de deveres que Deus lhes deu neste mundo podem receber o amor Dele em grau ainda maior. Assim, uma grande vocação lhe foi dada, como discípulo da *Self-Realization Fellowship*: você escolheu atender ao chamado de Deus e do Guru, enquanto se esforça ao mesmo tempo por cumprir suas obrigações para com a família, o trabalho e a sociedade.

O critério do discipulado é se o discípulo pratica ou não os ensinamentos do guru com lealdade. Dentre as multidões que ouviram os ensinamentos de Jesus, só um grupo comparativamente pequeno o segiu de verdade. Foi o fato de as multidões não praticarem, e conseqüentemente deixarem de receber os benefícios de seus ensinamentos, que motivou Jesus a perguntar: “E por que me chamais Senhor, Senhor, e não fazeis o que eu digo?” (Lucas 6:46).

O privilégio do discipulado não se limita àqueles que receberam diretamente a orientação de Paramahansaji enquanto ele estava em sua forma física. Os pés do Guru estão plantados na Onipresença; é por isto que ele pôde dizer: “Eu estarei perto

daqueles que pensam que estou perto”. A verdade dessa promessa já foi comprovada por seus devotos em todo o mundo. Paramahansaji já atraiu e continuará a atrair discípulos dedicados que, por meio da sintonia interior com o Espírito, ajudarão a perpetuar os ensinamentos dele com seu amor incondicional e a aplicação dedicada desses ensinamentos na própria vida.

O serviço desinteressado à obra do guru é outro significado importante do discipulado. E “viver o que se acredita”, praticando fielmente as técnicas de meditação da SRF – especialmente a ciência da *Kriya Yoga* – é a responsabilidade maior de todos os discípulos de Paramahansa Yogananda. A missão mundial de nosso abençoado Guru precisa ser realizada por meio do exemplo de seus discípulos em todas as situações da vida. Esse é o objetivo maior em nosso serviço ao Guru.

Discipulado também significa lembrar-se de Deus constantemente. Jamais deveríamos esquecer, mesmo durante o desempenho dos deveres, o relacionamento íntimo que temos com o Amado Divino de nossa alma. Perceber a doce presença do Divino sempre viva em nossos corações deverá ser o objetivo principal de todos os nossos pensamentos e ações.

É porque você deseja ser um verdadeiro discípulo do Guru e de seus ensinamentos que as metas mais elevadas são colocadas diante de você. Este é um trabalho pioneiro, e o papel dele na nova era que se aproxima apenas começou. Torne-se exemplo vivo dos ideais dele por meio da meditação profunda e diária; e continue a apoiar com amor os objetivos da Sede Central da *Self-Realization Fellowship*, à qual Paramahansaji confiou o estabelecimento mais amplo de seu trabalho em todo o mundo. Você que respondeu ao chamado de Deus e do Guru tem agora oportunidade de representar um papel divino; e precisamos de você.

Ficamos gratos de ver quantos têm seguido as diversas vias de serviço que se abrem para você – através de sua família, de seu trabalho e de seu grupo de meditação da SRF; mas lembre-se sempre que aquilo que já alcançou interiormente, por meio da prática fiel dos ensinamentos da *Self-Realization Fellowship* é o bem maior que poderá realizar para o trabalho de Deus. Ao se tornar um ímã divino, você automaticamente atrairá outros buscadores para este caminho sagrado.

\*\*\*

## Lealdade ao Guru e a seus ensinamentos

Trecho de *O Relacionamento Guru-Discípulo*, de Sri Mrinalini Mata

O universo criado por Deus funciona segundo uma lei cósmica definida, e o relacionamento guru-discípulo tem suas raízes nessa lei. Foi divinamente decretado que aquele que busca a Deus será conduzido até Ele por um verdadeiro guru. Quando um devoto deseja sinceramente conhecer Deus, ele encontra seu guru. Só quem realmente conhece a Deus pode prometer ao discípulo: “Eu o apresentarei a Ele”. O verdadeiro guru já encontrou o caminho para Deus; por isso ele pode dizer a seu *chela*: “Dê-me sua mão. Eu lhe mostrarei o caminho.”

O relacionamento guru-discípulo compreende disciplinas e princípios do reto agir que o discípulo precisa adotar com o objetivo de se preparar para conhecer a Deus. Quando, com o auxílio do guru, o discípulo se aperfeiçoa, cumpre-se a lei divina e o guru apresenta-o a Deus.

O primeiro princípio que rege o relacionamento entre o guru e o *chela* é a lealdade.

O ego – a consciência e a autoafirmação do pequeno “eu” – é o único obstáculo que nos mantém separados de Deus. No exato momento em que banirmos o ego, compreenderemos que somos, sempre fomos e seremos um com Deus. O ego, como uma nuvem de ilusão, envolve a alma e dilui sua consciência pura com infindáveis conceitos errôneos a respeito de sua própria natureza e da natureza do mundo. Um dos efeitos da ilusão produzida pelo ego é a inconstância. À medida que o buscador da Verdade começa a manifestar as qualidades divinas de sua alma, ele elimina essa imprevisível tendência peculiar à natureza humana e se torna uma pessoa leal e compreensiva.

A lealdade ao guru é um dos passos mais importantes do discipulado. A maioria dos seres humanos ainda não aperfeiçoou essa qualidade, nem mesmo em relação à própria família, ao esposo, à esposa e aos amigos. É por esse motivo que o conceito de lealdade ao guru não é plenamente compreendido. Para ser um verdadeiro discípulo, o *chela* precisa ser leal ao guru enviado por Deus, mantendo-se totalmente fiel a seus ensinamentos.

Lealdade não significa estreiteza de espírito. O coração leal a Deus e a Seu representante é magnânimo, compreensivo e misericordioso para com todos os seres. Permanecendo incondicionalmente leal a seu próprio guru e seus ensinamentos, o devoto é capaz de captar as demais manifestações da Verdade em sua perspectiva correta, conferindo-lhes devida consideração e respeito.

Paramahansaji falou várias vezes sobre esse assunto. Ele disse: “Muitas pessoas temem se tornar mentalmente estreitas antes mesmo de terem aprendido a ter equilíbrio. Os buscadores superficiais, no afã de ostentar mente aberta, absorvem indiscriminadamente ideias diferentes sem antes destilar, através de sua própria realização, a essência da verdade nelas contida. O resultado de semelhante atitude é uma consciência espiritualmente fraca, diluída. Mesmo estimando e respeitando todos os verdadeiros caminhos religiosos e todos os verdadeiros instrutores espirituais, notem que sou totalmente fiel a meu caminho e a meu mestre.”

“Todas as religiões verdadeiras levam a Deus”, disse ele. “Procure até encontrar o ensinamento espiritual que atraia e satisfaça plenamente seu coração. E, ao encontrá-lo, não permita que nada afete sua lealdade. Dedique a esse caminho toda a sua atenção. Focalize sua consciência totalmente nele e você alcançará os resultados que procura.”

Referindo-se à lealdade, Gurudeva Paramahansaji fazia às vezes a seguinte comparação: “Suponhamos que alguém esteja doente e consulte um médico que lhe receita um determinado remédio para curá-lo. Ao obter o remédio, o indivíduo o leva para casa e o usa de acordo com as instruções médicas. Mas, ao receber a visita de amigos que tomam conhecimento do seu estado, pode ser que cada um exclame: ‘Ah, eu sei tudo a respeito dessa doença! Você deve tentar isso e aquilo.’ Se dez pessoas lhe oferecessem dez remédios diferentes e se o indivíduo tentasse tomá-los todos, suas possibilidades de cura seriam muito duvidosas. O mesmo princípio se aplica à importância da lealdade às diretrizes do guru. Não misture remédios espirituais.”

Lealdade divina significa reunir a atenção, a afeição e o esforço dispersos e concentrá-los unicamente na meta espiritual. O discípulo fiel avança rapidamente no caminho que leva a Deus. Paramahansaji expressou o papel do guru da seguinte forma: “Eu posso ajudá-lo ainda mais se você evitar dispersar suas forças. A sintonia com o guru é alcançada por meio da lealdade total a ele, a seus representantes e à sua obra; por meio da obediência voluntária a seus conselhos (verbais ou escritos); por visualizá-lo no olho

espiritual; e também pela devoção incondicional. (...) Nas almas dos que estão em sintonia com ele o guru pode construir um templo de Deus.” É somente por meio da lealdade que somos capazes de concentrar nossos esforços efetivamente na busca de Deus. A consciência do discípulo fiel é magnetizada pelo amor divino e é irresistivelmente atraída para Deus. (...)

O relacionamento guru-discípulo se estabelece formalmente pela bênção de Deus quando o discípulo recebe *diksha* – iniciação ou batismo espiritual – do guru ou do instrumento por ele indicado. Durante a iniciação há um intercâmbio de amor e lealdade incondicionais, eternos, entre o guru e o discípulo. Um vínculo indissolúvel se forma entre ambos quando o discípulo jura aceitar e seguir o guru fielmente e quando recebe a promessa do guru de guiá-lo a Deus.

Como parte da *diksha*, o discípulo recebe do guru uma técnica espiritual que passa a ser o seu método de salvação, prometendo praticá-la com empenho. Na *Self-Realization Fellowship*, a *diksha* consiste na transmissão da *Kriya Yoga*, quer na cerimônia formal de iniciação ou, se não for possível para o devoto, na forma *bidwat* ou informal, sem cerimônia.

Mesmo quando se pratica uma técnica espiritualmente tão poderosa como *Kriya Yoga*, um ingrediente essencial ficará faltando sem a bênção proveniente do relacionamento guru-discípulo. O guru define claramente as condições que todo devoto deve cumprir para ser aceito como discípulo. A iniciação precisa, portanto, ser recebida de forma que satisfaça tais condições, para que se estabeleça um vínculo direto entre o guru e o discípulo. Só então a força espiritual inerente a esse relacionamento começa a operar na vida do devoto.

### ***Pensamentos sobre lealdade***

Dos escritos de Paramahansa Yogananda

Sempre se associe com os que são leais a Deus e aos Grandes Gurus, e você descobrirá que sua vida se torna verdadeiramente elevada. Seja fiel à verdade dos ensinamentos da *Self-Realization* e verá sua vida repleta da glória do Espírito, do fulgor do Onipotente.

\*\*\*

Você deve ter orgulho deste trabalho e ser leal a ele, para que a bênção de Deus possa fluir através de você. Quem não é leal à sua própria organização e ao trabalho que Deus enviou não é leal a Deus.

\*\*\*

No rosto de uma pessoa vê-se facilmente se ela ama a Deus ou não. Os verdadeiros devotos podem ser chamados de fanáticos por sua devoção a Ele. O único tipo certo de fanatismo é a lealdade a Deus – dia e noite, noite e dia pensando Nele. Sem essa espécie de lealdade, é impossível encontrar Deus.

\*\*\*

O único modo de obter salvação é ser completamente leal a Deus. Um dia, o sonho da vida lhes será tirado; a única coisa real é o amor de Deus. Nada mais; todo o resto são sonhos falsos. Despertem dos sonhos falsos; a cada minuto vejo a necessidade disso.

\*\*\*

Deus está igualmente presente em todos, mas no coração da pessoa leal, espiritualizada, que só pensa Nele, Deus Se expressa de maneira mais definida. Deus é o segredo de todo o poder mental, paz e prosperidade. Ele é a verdadeira fonte de tudo que é desejável na vida. Por meio de sua lealdade a Deus, você pode estabelecer sua Unidade com Ele. Compenetre-se da perfeição de sua alma. Seja leal, pois a lealdade atrai a Atenção Divina. Quando as tormentas da vida se adensarem e as ondas das tribulações o açoitarem, dirija o barco de sua vida com segurança para as praias divinas e perceba Sua onipresença.

\*\*\*

## Meditação: disciplina pessoal para o desenvolvimento da alma

Como Paramahansaji ensinou, é por meio da meditação que o devoto recebe a suprema bênção deste caminho: a jubilosa percepção interior da presença de Deus. Por causa da importância da meditação nos ensinamentos da *Self-Realization Fellowship*, incentivamos qualquer devoto que esteja tendo dificuldades na meditação a escrever ou telefonar para nossos conselheiros de meditação na Sede Central, a fim de receber

aconselhamento e sugestões sobre como melhorar a prática da meditação e sua rotina espiritual.

*Nota: As seguintes sugestões mostram a sequência em que as técnicas da Self-Realization devem ser praticadas. Queira estudar e revisar frequentemente as Lições da Self-Realization Fellowship para se familiarizar com os detalhes da meditação e da prática correta das técnicas básicas da SRF.*

## **Antes da meditação**

Será útil praticar primeiro os Exercícios de Energização, que requerem aproximadamente 10 a 15 minutos. Esses exercícios ajudam a meditação, pois removem dos músculos as “teias de aranha” (toxinas e tensões locais) que impedem o relaxamento físico e, conseqüentemente, o relaxamento mental. Praticados regularmente toda manhã e todo final de tarde, esses exercícios simples promovem a saúde física e o controle mental.

Em seguida, você talvez ache benéfico preparar a mente para a meditação lendo uma passagem inspiradora dos escritos de Paramahansa Yogananda, como *Meditações Metafísicas*, *Whispers from Eternity* [“Sussurros da Eternidade”] ou as *Lições da Self-Realization Fellowship*.

## **Rotina de meditação**

1. Oração: devemos sempre começar e encerrar a meditação com uma oração, que pode ser tirada das *Lições da SRF* ou de um dos livros de Gurujî, como *Whispers from Eternity* [“Sussurros da Eternidade”]. Ou você pode preferir orar com suas próprias palavras, na linguagem do coração. Também é útil praticar o exercício respiratório 20-20-20, ensinado por Paramahansa Yogananda como preparo à meditação.
2. Canto: para aprofundar o espírito meditativo, você pode usar um dos cânticos do livro *Cantos Cósmicos* ou tocar uma das gravações da SRF. Os cânticos também podem ser usados efetivamente durante a meditação sempre que a mente começar a ficar inquieta.
3. Hong-Só: pratique a Técnica de Concentração de *Hong-Só* durante 10 minutos ou mais. *Hong-Só* harmoniza a respiração, a força vital e a mente para que se alcance a concentração.
4. Técnica de Meditação de Om: depois de *Hong-Só*, pode-se continuar a meditação praticando a Técnica de *Om* por 10 minutos ou mais. Praticar *Hong-Só* antes da Técnica

de *Om* ajuda a pessoa a tornar-se tranquila e interiorizada. Os sons que fluem de *Om* poderão ser ouvidos com muito mais facilidade.

5. *Kriya Yoga*: a Técnica de *Om* deve ser seguida pela *Kriya Yoga* visualização dados nas, praticada com devoção e concentração profunda e focalizada, de maneira calma e descontraída.
6. Depois de praticar as técnicas vem a parte mais importante da meditação: a quietude – a verdadeira comunhão com Deus, durante a qual a atenção do devoto é colocada totalmente no olho espiritual e ele se empenha em adotar uma atitude de completa entrega a Deus. Não há oração nesta fase da meditação, não se fala com Deus – apenas completa entrega a Ele enquanto a pessoa se senta quieta, em silêncio. Nosso Guru recomenda sentar-se na quietude da comunhão com Deus tanto tempo quanto possível.

Desfrute a paz da meditação: muitos devotos pensam que depois de praticar as técnicas o período de meditação terminou. É extremamente importante lembrar que o objetivo da meditação é a comunhão com Deus; as técnicas são meios para esse fim. Depois de praticar com intensidade cada uma das técnicas básicas da SRF, a pessoa deve se sentar por longo tempo, concentrando-se na paz e na alegria, que libertam a alma.

7. Depois da quietude vem a parte devocional da meditação. Quando a mente volta a ficar inquieta, então é o momento de falar com Deus, de orar, de praticar uma afirmação ou um dos exercícios de visualização dados nas *Lições da SRF* ou em *Meditações Metafísicas*. É o momento de oferecer suas orações a Deus, de praticar a devoção e de abrir o coração a Deus e ao Guru – quando a mente está tranquila e a intuição receptiva à resposta divina.

Ao descobrir uma alegria mesmo que pequena ou um pouco de paz na meditação, permaneça quieto e concentre-se nisso, procurando expandir esse sentimento, esquecido do tempo tanto quanto puder. Ao tentar identificar sua consciência com as percepções superiores da alma, você gradualmente romperá a ilusão de que é um ser físico dotado de limitações materiais.

Depois da quietude, quando a mente volta a ficar inquieta, o devoto pode optar por retomar a prática das Técnicas de *Hong-Só* e *Om*, conforme queira, e voltar mais uma vez para a quietude, se o tempo permitir.

8. Oração: sempre termine sua meditação com uma oração a Deus e aos Gurus da *Self-Realization Fellowship*.

Após a meditação, procure reter a paz e a tranquilidade que obteve. Paramahansaji ensinou que o devoto deve se esforçar para manter a quietude interior, mesmo na companhia de outras pessoas. “Pratique na atividade o que você aprende na meditação; não deixe que ninguém o tire desse estado de tranquilidade. Aferre-se à sua paz.” Depois de meditar à noite, durma pensando em Deus.

## **Siga um horário regular**

Os membros da *Self-Realization Fellowship* são incentivados a meditar todas as manhãs e todas as noites. Quando possível, o devoto sincero se empenhará por meditar com mais frequência e por um tempo muito maior que o habitual. Ocasionalmente, interrupções inesperadas podem entrar em conflito com nossos planos de meditar e nem sempre teremos tempo para a rotina completa; não obstante, é bom praticar a maior parte dela que for possível. A prática diária dos Exercícios de Energização e das técnicas de *Hong-Só*, *Om* e *Kriya Yoga* são essenciais para o progresso estável no caminho da *Self-Realization*. Ainda naquelas ocasiões em que pareça justificável deixar de praticar quaisquer dessas técnicas, a pessoa não deveria tomar essa decisão sem extrema relutância. É claro que, em meditações muito curtas, a prática de cada uma das técnicas terá de ser reduzida proporcionalmente.

Em casos de verdadeira emergência, o discípulo pressionado pelo tempo pode fazer os Exercícios de Energização e em seguida a *Kriya Yoga*. Entretanto, não importa o que mais seja necessário omitir do programa diário, o discípulo jamais deve deixar de praticar a *Kriya Yoga*. Durante a iniciação, o *Kriya* iogue faz, como voto sagrado, a promessa de praticar o número prescrito dessa técnica libertadora duas vezes por dia, independentemente dos deveres que possam surgir. Deus observa o coração e fica satisfeito se há esforço e desejo por Ele.

## **Faça uma meditação mais longa que o habitual**

Uma vez por semana é bom fazer uma meditação mais longa que a habitual. Talvez você queira reservar uma noite ou parte de um dia na semana para afastar-se de todas as atividades e estar a sós com Deus por algumas horas. Nesse dia é melhor adiar compromissos sociais e atividades desnecessárias, a fim de entregar mente e coração, de modo mais completo, ao Infinito. Se lhe for possível meditar por um período mais prolongado, 3 a 6 horas é o ideal. Leia os escritos de Paramahansaji nesse dia. Sinta que está dedicando corpo, mente e alma ao esforço espiritual mais profundo nesse único dia da semana. Pratique afirmações espirituais e converse com Deus. Ore e cante,

mantendo a atenção no ponto entre as sobrancelhas, o centro da Consciência Crística, até que sinta a resposta Dele como profunda paz e tranquila e alegria interior.

\*\*\*

## Estude os ensinamentos de Paramahansa Yogananda

Disse Paramahansaji: “Depois que eu partir, os ensinamentos serão o guru. Aqueles que seguirem lealmente o caminho da *Self-Realization* e praticarem estes ensinamentos estarão em sintonia comigo, com Deus e com os *Paramgurus* que enviaram esta obra.” O estudo e a prática dos ensinamentos contidos nos livros de Paramahansaji e especialmente nas *Lições da Self-Realization Fellowship* constituem o primeiro passo para se conseguir a sintonia com nosso Guru. Passe algum tempo, todos os dias, lendo e estudando os escritos dele: as *Lições da Self-Realization Fellowship*, trechos de seus livros e artigos da revista *Self-Realization*. Os ensinamentos do Guru expõem, de maneira precisa e fácil de entender, as verdades básicas comuns a todas as religiões divinamente inspiradas; incluem técnicas e exercícios que tornam possíveis as mais elevadas realizações físicas, mentais e espirituais. É bom estudar os ensinamentos por um período de pelo menos duas horas por semana. Talvez você queira criar o hábito de estudar meia hora todos os dias. Pode também, se preferir, fazer a assinatura da revista *Self-Realization* e, com o tempo, adquirir a coleção completa dos livros e gravações da SRF.

## Pratique a presença de Deus

*“Que os passos do silêncio entrem suavemente no templo de todas as minhas atividades.”*

Paramahansa Yogananda

Empenhe-se em praticar a presença de Deus durante o dia. Sempre se esforce por permanecer na consciência de Deus. Por meio da prática, o devoto da *Self-Realization* deve aprender a executar seus deveres e desfrutar os prazeres do mundo sem perder a consciência da presença de Deus. Lembre-se sempre que você é filho do Criador e tente perceber a verdade de que Deus está em todos e que cada um de nós deve oferecer a eles respeito e amizade sincera. Ver a Deus nos demais, servi-Lo nos demais – isso é praticar a presença de Deus. O devoto que pratica a presença de Deus encontra-O sempre próximo, tanto na atividade quanto na meditação.

A fim de praticar a presença de Deus na quietude do silêncio, mentosbserve um ou mais períodos curtos de silêncio durante a semana, se possível. Isso pode ser feito por uma hora todas as manhãs ou todas as noites, ou durante algumas horas no sábado ou no domingo, sempre que não for necessário comunicar-se com os outros no trabalho, em casa ou socialmente. (Se suas circunstâncias permitem, observe um dia inteiro de silêncio e “pratique a presença” toda semana.) Mesmo ocupada com tarefas diárias, a pessoa tem sempre a oportunidade de manter silêncio exteriormente e praticar a comunhão interior.

Perde-se muita energia em falar. O silêncio é método de rejuvenescimento e também um modo de dirigir os pensamentos e a energia para o interior e comungar com Deus.

## Viver com equilíbrio

### **Os deveres espirituais: meditação e serviço**

Nosso Guru, Paramahansa Yogananda, usava a seguinte expressão para indicar o caminho da felicidade: “vida simples e pensamento elevado”. Estes conceitos resumem os ideais necessários para uma vida equilibrada, saudável e próspera.

Incentivamos o devoto da *Self-Realization* a inserir na vida diária uma rotina de meditação, estudo, trabalho, serviço e recreação. Como membro da *Self-Realization*, ele deve se esforçar para seguir hábitos saudáveis apropriados de alimentação, exercício, recreação e relaxamento. O corpo humano é o templo da alma, que é a centelha do Infinito, e deve ser cuidado com reverência, para que possa ser um instrumento eficiente de seu divino morador.

A felicidade decorre do viver equilibrado, do esforço para simplificar sua agenda de atividades, de modo a incluir tempo para o próprio desenvolvimento integral. O estudo e a reflexão nutrem a mente. A meditação e o serviço desinteressado aos demais são requisitos para o desenvolvimento da alma. Lembre-se que, embora somente Deus possa nos dar a satisfação suprema, cada um de nós, tendo sido criado com corpo, mente e alma, precisa de um estilo de vida que desenvolva todos os três. Portanto, devemos nos ocupar com atividades que tragam benefícios físicos, mentais e espirituais.

## ***O equilíbrio entre a meditação e o serviço***

Na vida espiritual, a pessoa deve equilibrar meditação e serviço. Assim como não podemos ajudar verdadeiramente os outros ou mesmo compreender nosso papel no drama da vida até que tenhamos nos sintonizado com Deus, é importante ter consciência de que a meditação é parte vital do serviço. Se alguém não assume responsabilidade e não serve a Deus nos demais, não poderá receber as bênçãos mais plenas da meditação. Por essas razões, o devoto não deve permitir que qualquer um desses deveres importantes (a meditação ou o serviço) entre em conflito com o outro ou que qualquer distração o impeça de cumprir seu compromisso diário regular com a meditação e o serviço desinteressado.

O propósito do seguinte programa de atividades espirituais é ajudá-los a progredir espiritualmente de maneira firme. É possível que muitos de vocês não possam cumprir todos os deveres especificados. O objetivo é que eles sirvam como diretrizes gerais; apenas façam o melhor que puderem. Se acharem impossível cumprir um determinado dever espiritual, lembrem-se do que Paramahansaji ensinou: o Senhor está mais interessado no espírito do discípulo – e na intensidade de seu desejo por Deus – do que na adesão a uma formalidade externa. A pessoa achará mais fácil levar a efeito um plano de viver equilibrado se seguir, na medida do possível, esta rotina diária para alcançar saúde melhor, eficiência mental e tranquilidade; e experimentará em grau muito maior a alegria sempre-nova da alma.

Se vocês fizerem fielmente o esforço, descobrirão que seus períodos de meditação se tornam os momentos mais preciosos do dia. Para o discípulo, os momentos mais importantes do dia são os períodos de meditação – aquelas horas marcadas nas quais ele se dedica à completa absorção do pensamento em Deus.

## **A arte da introspecção**

*“Descubra o que você é (...) porque você quer fazer de você aquilo que deve ser.”*

Paramahansa Yogananda

Para melhorar a si mesmo e acelerar seu progresso espiritual, você achará benéfico praticar pelo menos uma vez na semana a arte da introspecção. Um tempo especialmente propício para fazer introspecção é num dia de silêncio ou depois de uma meditação longa. (Incluimos nesta seção um questionário para a introspecção eficaz.)

Um breve período de introspecção também deveria ser incluído na meditação vespertina do devoto, quando ele poderia revisar o dia e perguntar mentalmente: “De que modo apliquei hoje os ensinamentos do Guru?” Disse Paramahansa Yogananda: “É uma boa ideia ter um diário mental. Todas as noites, antes de dormir, sente-se por algum tempo e faça uma revisão do dia. Perceba no que você está se tornando. Agrada-lhe o rumo de sua vida? Se não, modifique-o.”

Paramahansaji recomendava a prática da introspecção, pois é uma ajuda importante no desenvolvimento espiritual. “Analise seus pensamentos”, disse ele, “e veja em que trono de consciência seu ego está sentado; que tipo de consciência predomina em sua mente.” Uma vez que você se dá conta da tendência geral ou do estado de sua consciência – se está principalmente ocupada pensando em você mesmo, nos outros ou em Deus – então pode prosseguir para uma análise mais específica.

Ao fazer introspecção, escreva as qualidades positivas que você considera necessárias para anular hábitos indesejáveis ou falhas de caráter que deseja especialmente superar – boas qualidades como generosidade, paciência, força de vontade, autocontrole, entusiasmo, devoção, discernimento, concentração, pureza mental, equanimidade, maturidade emocional, disposição para servir, lealdade a Deus e ao Guru, etc. Dessa lista escolha uma qualidade particular e comece a aplicá-la nas pequenas situações da vida cotidiana. Por exemplo, se as tensões e as frustrações do dia a dia o fazem falar indelicadamente com membros da família ou colegas de trabalho, tente fazer um esforço consciente para cultivar a amabilidade. Vigie-se. Observe suas reações – em casa, no trabalho e em todos os lugares. Sempre que se sentir compelido a responder rispidamente, pare, ponha a atenção no centro da Consciência Crística, entre as sobrancelhas, e invoque Deus e os Gurus. Peça a Eles que o ajudem a permanecer tranquilo e imperturbado. Pense: “Preciso colocar as coisas principais em primeiro lugar. Não importa como eu seja provocado, não me permitirei comportar-me de maneira não espiritual.”

Durante o estudo dos ensinamentos de Paramahansa Yogananda, encontre nos livros e nas *Lições* passagens em que ele trata desse assunto. Sri Daya Mata mencionou muitas vezes os grandes benefícios que ela obteve ao escolher uma qualidade espiritual de cada vez e tentar torná-la uma parte integrante de sua vida e consciência. Se você fizer o melhor possível para aplicar os princípios da *Self-Realization* e na própria vida, poderá “fazer de você aquilo que deve ser”. Não só ganhará uma recompensa exterior,

como se tornará uma influência crescente para o bem na família, no trabalho, na comunidade e nas relações sociais; mas acima de tudo, alcançará a recompensa interna de uma comunhão jubilosa, cada vez mais profunda, com o Espírito.

*“A introspecção é o espelho no qual poderá ver os recessos de sua mente que, de outra maneira, permaneceriam ocultos.”*

Paramahansa Yogananda

Gurudeva assinalou que precisamos analisar atentamente nossa vida, descobrir o que realmente importa e, então, tomar medidas para convertê-la no que deve ser. “Você deve olhar para a vida sem máscaras, no espelho de suas experiências. Observe como o tempo e o espaço se apresentam na forma de problemas, experiências e relacionamentos. Examine a corrente perpétua de emoções e pensamentos que surgem em seu íntimo. Penetre no âmago de suas aspirações, sonhos, esperanças e desesperos. Mergulhe profundamente nos mudos anelos de seu eu interior. A vida está se manifestando por meio de todos esses canais e exigindo que você busque o entendimento com sua inteligência, sabedoria, amor e visão mais elevada.”

### ***A importância da introspecção regular***

Os benefícios da introspecção chegam infalivelmente por meio da prática regular. Evite culpar outras pessoas ou circunstâncias pelos problemas que você enfrenta. Esforce-se por reconhecer que você é o criador de toda situação em sua vida e seu destino. Ao reconhecer uma fraqueza, não deixe que a tomada de consciência cada vez maior seja fonte de desânimo. Em vez disso, ela deve torná-lo mais determinado a superar cada fraqueza. Deus não espera que você seja um modelo perfeito, mas espera que continue tentando! Mesmo quando você não corresponde às suas expectativas, lembre-se de que Deus não está tão interessado no seu êxito ou fracasso; Ele quer ver se você continuará tentando. Lembre-se sempre: “O santo é um pecador que nunca se deu por vencido”.

Esforço contínuo, apesar dos fracassos temporários, levará afinal o devoto fiel à Meta Divina. É esse esforço correto, contínuo, que o sintonizará com Deus e os Gurus e o fará receptivo à Sua orientação e bênçãos ilimitadas. Desse modo, você marchará para seu objetivo com a ajuda incessante de Deus e dos Grandes Mestres. Não tente medir seu progresso espiritual; deixe-o nas mãos de Deus e do Guru. Apenas faça o melhor para meditar regularmente, desenvolver a devoção, fazer introspecção e se recordar continuamente de que não é um homem ou uma mulher mortal. Você é a

alma imortal, uma onda do oceano da Consciência Divina. Para onde mais poderá a onda voltar senão para o oceano?

## Questionário para a introspecção

*[Exclusivamente para uso pessoal]*

### Minhas práticas espirituais

1. Medito regularmente de manhã e de noite? Em outros momentos?
2. Pratico todos os dias e corretamente os Exercícios de Energização e as Técnicas de Concentração de *Hong-Só*, de Meditação de *Om* e de *Kriya Yoga da Self-Realization Fellowship*? Com devoção e concentração, ou desatento?
3. Incluo as orações, os cânticos e as afirmações do Guru?
4. Minhas meditações são curtas ou longas, tranquilas ou inquietas? Durante a meditação estou alerta, ou indiferente ou sonolento? Esforço-me para fazer “a meditação de hoje mais profunda que a de ontem”?
5. Durante minhas atividades diárias, procuro recordar a paz e a alegria da meditação? Pratico a presença de Deus? Quanto tempo dediquei a Deus hoje em meus pensamentos, sentimentos e ações?
6. Guardo períodos regulares de silêncio e isolamento para praticar a presença de Deus de modo mais profundo?
7. Reservo um dia ou uma noite da semana para fazer um esforço espiritual maior, para praticar o silêncio e fazer uma meditação mais prolongada?
8. Dedico meu trabalho e todas as atividades a Deus e ao Guru, lembrando-me de Quem é o Autor de todas as ações?

### Viver com equilíbrio

9. Dedico tempo suficiente ao exercício, à recreação, a tomar banhos de sol e ar puro?
10. Estudo diariamente os escritos de Paramahansa Yogananda? O que aprendi com eles e o que devo aplicar com maior dedicação?
11. Estou aderindo a uma dieta simples, saudável? Evito comer demais?
12. Sou moderado no uso de todos os meus sentidos – esforço-me por ter autocontrole e a mente pura?
13. Trabalho com concentração e relaxo o suficiente quando tenho a oportunidade?

14. Distribuo meu tempo de maneira equilibrada?
15. De que modo uso meu tempo livre: construtivamente, para um bom propósito? Dedico tempo suficiente para servir à minha família? aos amigos? a alguém necessitado? às atividades da *Self-Realization Fellowship*? e à comunidade maior?

#### Minha conduta com os demais

16. Sou amável, atencioso e cuidadoso com minha família, colegas de trabalho, amigos e discípulos?
17. Estou me esforçando para ser um exemplo vivo dos ensinamentos da *Self-Realization Fellowship*, em vez de apenas ensinar os outros sobre como devem melhorar sua vida?
18. Cumpro meus deveres na vida com alegria, sem precisar ser lembrado? Sou criativo? eficiente? entusiasmado? enérgico? concentrado? bem disposto? atencioso?
19. Deixo-me levar por humores negativos? Sou irado? crítico? ciumento? medroso? preocupado? Ou pratiquei a tranquilidade, a determinação, a coragem, a esperança, o silêncio e o amor divino?
20. Ao conversar com os outros, sou amigável, veraz e positivo? Evito fazer observações negativas e críticas? Evito fofocas?
21. Estou começando a viver mais pelo ideal de esquecer-me de mim mesmo para servir aos outros?

#### Participação nas atividades da *Self-Realization Fellowship*

22. Frequento os serviços, cerimônias, reuniões e atividades especiais da SRF, como também as meditações?
23. Em que medida estou servindo ao trabalho do Guru? Será que posso dar mais tempo ou apoio material à sua causa?
24. Estou disposto a compartilhar tarefas e revezar com os outros, ou agarro-me egoisticamente à “minha posição”?
25. Tenho despertado nos outros interesse no caminho da SRF por meio de meu bom exemplo e disposição para oferecer às pessoas interessadas livros ou literatura gratuita da SRF? Já trouxe alguém para um serviço da SRF como meu convidado? (O discípulo não deve fazer proselitismo, mas está sempre atento à receptividade espiritual dos outros.)
26. Participo dos retiros, aulas e palestras promovidos pela SRF sempre que possível?

#### Assuntos pessoais

27. Estou realmente me esforçando cada dia para me aproximar mais de Deus? Estou desenvolvendo um amor mais profundo por Deus, pelo Guru, pelos outros?
28. Estou me esforçando por seguir a vontade de Deus em todos os meus pensamentos, sentimentos e ações?
29. Com o passar do tempo, sinto-me mais feliz e me esforço por ter a atitude correta em todas as circunstâncias?
30. Estou vivendo de acordo com as leis fundamentais da conduta humana, contidas nos “Dez Mandamentos”, no “Caminho Óctuplo da Yoga” de Patânjali e no “Sermão da Montanha” de Cristo?
31. Pratico a lealdade a Deus, ao Guru e à instituição que ele fundou?

*Nota: Pode ser proveitoso fazer um diário pessoal que lhe permitirá analisar o rumo de sua vida espiritual. Se desejar, você poderá usar o livro Spiritual Diary [“Diário Espiritual”], adquirido na Self-Realization Fellowship, que contém um pensamento inspirador para cada dia, baseado nos escritos de Paramahansa Yogananda, com amplo espaço em branco para fazer suas próprias anotações.*

## **Pensamentos sobre introspecção**

Dos escritos de Paramahansa Yogananda

Analise sua vida como se estivesse em um laboratório mental. Examine a corrente perpétua de emoções e pensamentos que surgem em seu íntimo. Penetre no âmago de suas aspirações, sonhos, esperanças e desesperos. Mergulhe profundamente nos mudos anelos de seu eu interior. Para escapar das ilusões da ignorância e recuperar sua herança como filho de Deus, é necessário corrigir o pensamento errado de encarnações.

\*\*\*

Julgar desapaixonadamente as próprias faltas é muito difícil. Mas se a pessoa pode avaliar seus defeitos sem desenvolver um complexo de inferioridade, está usando seu tempo de maneira construtiva.

\*\*\*

O progresso espiritual é muito sutil. Jamais diga que não está progredindo. Desenvolva a autoconfiança superando suas fraquezas. A maior evidência de crescimento espiritual está no profundo esforço interior de nadar contra a correnteza dos velhos hábitos errados para ir na direção da fonte da felicidade permanente.

\*\*\*

Analise verdadeiramente sua vida. Descubra o que realmente importa; em seguida, tome medidas para converter sua vida no que deve ser. Mude sua consciência; isso é tudo o que é realmente necessário.

\*\*\*

#### M7.4) A harmonia em primeiro lugar

### A harmonia em primeiro lugar

- A arte de escutar
- Comunicação
- Entendimento
- Evitar ser crítico
- Falar com gentileza
- Simplicidade
- A cooperação mútua visa o bem de todos
- Desapego
- Trabalhar juntos nos grupos
- Carta de Paramahansa Yogananda

À medida que mais almas abraçam este caminho e nossos centros e grupos se ampliam, é inevitável que as questões administrativas se tornem mais complexas. Mais tempo e esforço podem ser necessários para alcançar um consenso nas decisões de grupo. O desafio é manter-se fiel aos ideais de harmonia e simplicidade de nosso Guru, trabalhando juntos em seu esplêndido espírito de amizade divina e respeito mútuo.

Como Guruji dizia: “Se todos vocês trabalharem juntos com amor, harmonia, gentileza e humildade, esta obra se espalhará pelo mundo”.

Ao se comunicar com os outros, é de grande utilidade considerar as nossas interações a partir de uma perspectiva espiritual. Em primeiro lugar, cada grupo de meditação faz parte da família espiritual de Guruji – almas que buscam a Deus juntas. Naturalmente, todos nós temos nossa própria maneira de ver as coisas. Mas o trabalho em conjunto, em um grupo, nos dá a oportunidade de apreciar diferentes pontos de vista, expandir nossa própria perspectiva e assim crescer espiritualmente. Como ensinava Gurudeva, ficamos mais perto de Deus não só pelos esforços que fazemos para meditar, mas também por amar os outros com o amor que sentimos na meditação. Estando sempre prontos a escutar e compreender quando alguém tem uma opinião que conflita com a nossa, aprendemos a expressar a amizade divina que Guruji oferecia a todos.

Sem o espírito de harmonia, nada pode se desenvolver. Gurudeva viu em Sri Daya Mata as qualidades divinas de uma pacificadora. Ela frequentemente nos dizia que o Mestre a inspirou, acima de tudo, a cultivar a harmonia, pois quando existe unidade de espírito, tudo o mais se ajustará automaticamente. Devemos sempre nos lembrar destas palavras de Gurudeva: “O mesmo amor e respeito que vocês têm por mim, quero que demonstrem uns pelos outros. (...) Sejam amáveis entre si assim como são comigo. Ver o mal nos outros é profaná-los, porque o Senhor está até mesmo por trás do mal. Ver o bem nos outros é ver Deus. (...) Se vocês todos trabalharem juntos com amor, harmonia, gentileza e humildade, esta obra se espalhará pelo mundo.”

Nosso Guru também disse: “A harmonia é a alma da organização; a desarmonia é sua morte. A harmonia é o fruto do entendimento comum. ‘Com tudo o que possuis adquire o entendimento.’ (...) Amor e paciência são essenciais ao cultivo da harmonia. O amor nutre todas as coisas que crescem; ele harmoniza e une. O ódio agita e separa; e a indiferença destrói o que podia ter sido bom e benéfico. Amor é harmonia, e harmonia é amor.”

Nesta seção, gostaríamos de compartilhar com vocês algumas orientações de Paramahansa Yogananda e de Sri Daya Mata sobre como praticar estes princípios na vida diária.

## A arte de escutar

Assim que duas ou mais pessoas se reúnem, cada uma quer ser ouvida e nenhuma quer ouvir. Aprenda a escutar mais, a sentar-se em silêncio e apreciar a companhia dos outros.

Paramahansa Yogananda

\*\*\*

Na maior parte do tempo, as pessoas falam e agem segundo seu próprio ponto de vista. Elas raramente veem ou tentam ver o lado do outro.

Paramahansa Yogananda

\*\*\*

Mantenha a mente sempre aberta. Quando alguém disser alguma coisa que soe estranha à sua própria personalidade ou ao seu modo de pensar, não se feche nem permita que seus preconceitos influenciem seu entendimento. Escute com calma, boa vontade e respeito. Dessa forma, você poderá aprender alguma coisa valiosa com outras pessoas cuja visão e formação são diferentes das suas.

Sri Daya Mata

\*\*\*

## Comunicação

Lembro-me que, uma vez, um grupo de discípulos estava sentado em volta de Guruji, conversando a respeito de assuntos espirituais quando, de repente, ele fitou cada um de nós e começou a sorrir. Perguntamos: “Que foi, Mestre?” Ele sacudiu a cabeça e respondeu: “Não atraí para perto de mim ninguém fraco de espírito. Vocês todos são muito decididos.” Depois acrescentou: “Sempre que tiverem alguma dificuldade, reúnam-se e conversem abertamente”. O Mestre dizia também: “Tolos altercam; os sábios trocam ideias”. Como aqui ninguém gosta de ser considerado tolo, preferimos nos sentar e debater como sábios.

Sri Daya Mata

\*\*\*

Quando as pessoas deixam de se comunicar umas com as outras, nasce o desentendimento. Enquanto houver comunicação – não argumentação, mas debate com atitude receptiva – existe esperança de cultivar o entendimento e a harmonia.

Sri Daya Mata

\*\*\*

Ao procurar nos comunicar com os outros, devemos sempre prestar atenção nos nossos motivos. Se, sob o disfarce de buscar compreensão, nossa verdadeira intenção é impor, goela abaixo, nossas próprias ideias aos outros, nosso motivo é impuro e, portanto, errado. Devemos sempre fazer um esforço sincero para compreender os outros, deixando de lado, momentaneamente, nosso próprio ponto de vista de modo a nos identificarmos com o pensamento da outra pessoa. Temos que fazer isso se queremos nos comunicar com os outros com êxito.

Sri Daya Mata

\*\*\*

A comunicação permite que mentes e corações se encontrem e se fundam; ela desfaz barreiras e aumenta o entendimento. Trocas frequentes de pensamentos e experiências criam laços permanentes de estima. Arranje tempo para falar com os entes queridos; mostre preocupação para com seus interesses e sentimentos.

Sri Daya Mata

\*\*\*

Na maior parte do tempo, as pessoas falam e agem segundo seu próprio ponto de vista. Elas raramente veem ou tentam ver o lado do outro.

Paramahansa Yogananda

\*\*\*

## Entendimento

O entendimento é o bem mais precioso de cada alma. É a visão interior, a faculdade intuitiva com que você pode perceber claramente a verdade – a respeito de si mesmo, dos outros e de todas as situações que surgem em seu caminho –, ajustando atitudes e ações corretamente. Esta é uma grande definição. (...) O entendimento deve ser a força a guiá-lo em todas as situações. Por piores que sejam os testes que você enfrenta, tente entendê-los. (...) Ore a Deus para que, não importa as experiências que tenha de viver, sempre as entenda. É a única coisa que o salvará. (...) O entendimento é a visão do ser interior, da alma; é o telescópio do coração. O entendimento é o equilíbrio entre inteligência calma e pureza de coração. Emoção não é amor: a emoção é um sentimento distorcido que o levará ao objetivo errado. Por outro lado, o entendimento guiado apenas pelo intelecto é frio, e também o ensinará a agir errado. (...) É preciso um entendimento equilibrado. Quando o entendimento é governado tanto pelo cérebro quanto pelo coração, você consegue ver a si mesmo e aos outros.

Paramahansa Yogananda

\*\*\*

## Desenvolver um coração compreensivo

Sri Daya Mata

*Trechos de uma palestra feita na Sede Central Internacional da Self-Realization Fellowship e publicada em Finding the Joy Within You*

A pessoa que encara o desenvolvimento espiritual com seriedade esforça-se por manter a mente sempre clara e serena, de modo que possa, em qualquer circunstância, expressar a qualidade divina do entendimento. Gurudeva Paramahansa Yogananda deu uma bela definição desse atributo: “O entendimento é o bem mais precioso de cada alma. É a visão interior, a faculdade intuitiva com que você pode perceber claramente a verdade – a respeito de si mesmo, dos outros e de todas as situações que surgem em seu caminho –, ajustando atitudes e ações corretamente”. (...)

“Com tudo o que possuis adquira o entendimento”, diz a Bíblia. Quantos de nós realmente levamos isso a sério e procuramos colocá-lo em prática? Habitualmente, sempre que encontramos alguém ou alguma coisa que seja diferente daquilo a que estamos acostumados, imediatamente nossos preconceitos vêm à tona e criamos

bloqueios mentais. Não nos esforçamos por entender; nós nos apegamos cegamente a nossas próprias opiniões, não importa quão míopes possam ser. Esse é um dos grandes defeitos de todas as culturas e a causa de tanto desentendimento e conflito no mundo. Na escola nos ensinam matérias intelectuais; mas a quem se ensina a arte de entender os outros? Cada cultura considera seus costumes os melhores, e não aprendemos a ver além do horizonte de nossas próprias idiossincrasias e modo rotineiro de fazer as coisas. (...)

Mantenha a mente sempre aberta. Quando alguém disser alguma coisa que soe estranha à sua própria personalidade ou ao seu modo de pensar, não se feche nem permita que seus preconceitos influenciem seu entendimento. Escute com calma, boa vontade e respeito. Dessa forma, você poderá aprender alguma coisa valiosa com outras pessoas cuja visão e formação são diferentes das suas.

As emoções e o mau humor são inimigos perversos do entendimento. Obscurecem nossa percepção, impedindo-nos de enxergar corretamente as circunstâncias. Muitas pessoas passam a vida tão escravizadas por suas reações mentais descontroladas que, no momento em que alguma coisa entra em conflito com sua maneira de pensar ou sentir, ficam irritadas ou contrariadas, ofuscando toda possibilidade de entendimento. (...)

Antes de reagir, faça uma pausa e uma reflexão séria. Na próxima vez que for tentado a revidar ou a falar asperamente com alguém que o tenha contrariado, pare um minuto e pergunte a si mesmo: “Vale a pena? A quem vou perturbar? Em primeiro lugar, a mim mesmo. Antes de fechar o portão do desentendimento, deixe-me escutar calmamente o que a outra pessoa tem a dizer e fazer uma análise honesta. Por que não dar o devido respeito à opinião dela? Minhas ideias nem sempre são infalíveis! Talvez haja alguma coisa que eu possa aprender com essa pessoa.”

À proporção que nosso entendimento se desenvolve, vemos que existe uma razão divina para tudo o que nos acontece. Nada neste mundo ocorre por acaso. Tudo é governado por uma lei universal, e essa lei opera com perfeita justiça. Não importa que provações específicas você tenha de enfrentar, procure sempre entender a lição espiritual inerente a essas experiências. Jamais acredite que as circunstâncias externas são a causa de suas dificuldades ou que os outros estão querendo destruí-lo. Aqueles que constantemente lançam a culpa de seus problemas no parceiro, no patrão, na

educação que receberam na infância – em tudo e em todos, menos em seu próprio pensamento e comportamento – desenvolvem sérios problemas emocionais.

Compreenda que é apenas com Deus que temos de nos acertar. É com Ele – com ninguém mais – que tratamos em todos os momentos, em nossas conversas, em nossas ações, e acima de tudo em nossos pensamentos. Quando essa verdade fixar-se perfeitamente em nossa consciência, se ocorrer um incidente desagradável será muito mais fácil reagir corretamente. Não perdemos tempo fazendo nossa defesa; percebemos que é muito mais proveitoso cultivar interiormente nosso relacionamento com Deus – porque então, se for necessário, Ele nos defenderá. Ele vela por nós; verifiquei, sem sombra de dúvida, que é assim. (...)

Quando nosso entendimento se desenvolve, chegamos ao ponto em que, em qualquer circunstância, nosso interesse é: “Qual é a verdade?” Quando vivemos nessa consciência, uma sabedoria maravilhosa e percepções divinas eletrizantes derramam-se sobre a alma! Esse entendimento muito claro começa a desenvolver-se quando abandonamos o mau humor, os preconceitos, o gostar e o não gostar, que deturpam nossa visão da realidade. Apresente-me um homem de Deus, e eu lhe mostrarei um homem de grande entendimento. (...)

Quando recordo aqueles anos com Guruji, vejo como fomos abençoados. Pouquíssimas pessoas neste mundo têm alguém que elas sabem que sempre as entenderão. Para nós, o Mestre era esse alguém. Sabíamos de seu amor incondicional por nós. Sim, ele podia ser enérgico quando não estava satisfeito com nosso comportamento, mas não importava a extensão de nossos erros, não importava que disciplina ele nos tenha dado, nele tínhamos alguém que nunca nos abandonaria.

Esse espírito de amizade divina e de entendimento deve ser cultivado entre todos os membros de nossa grande família espiritual – entre marido e mulher, pais e filhos, amigos, residentes dos *ashrams*. Sinto este vínculo com muitos de vocês. Quando somos leais aos ideais de Guruji, temos fé absoluta nele e nos apoiamos mutuamente. Esse é o fruto de um coração compreensivo. Quando tivermos colhido esse fruto junto com as pessoas com quem temos afinidade, teremos então uma riqueza para compartilhar com todos.

Isso requer esforço, meus queridos. Tal união não surge automaticamente. Quando o comportamento dos outros produz desarmonia, procure ser um pacificador. Seja justo

verificando todos os pontos de vista. Isso nos capacita a entender mais a natureza humana, tornando-nos mais generosos, mais compassivos.

Não esperamos do Ser Divino essas mesmas qualidades? Eu com certeza sim. Esperamos Alguém que nos ame, apesar de todos os nossos defeitos; Alguém que nos entenda, mesmo quando não nos entendemos; Alguém com uma lealdade inabalável e que venha sempre em nosso socorro; Alguém que seja uma fonte constante de força, a quem podemos recorrer. Esse amado Senhor divino está dentro de nós; temos a responsabilidade, diante Dele, de fazer o esforço para refletir Seu amor e entendimento uns para os outros.

## **Compreender um ao outro**

Sri Daya Mata

*Trechos de uma palestra feita na Sede Central Internacional da Self-Realization Fellowship e publicada em “Só o Amor”*

Sempre devemos nos comportar de acordo com nossa verdadeira natureza como filhos de Deus. Não importa o que os outros façam para nos ferir, deveríamos retribuir com perdão e compaixão. Se praticamos isso, temos o poder de mudar os sentimentos dos outros em relação a nós. Com profunda sinceridade, deve-se oferecer a mão do amor e da amizade a todos. Se a mão é esbofeteada, ou sempre que for esbofeteada, deve ser oferecida de novo. Se essa pessoa continuar a rejeitar você, afaste-se por algum tempo; mas continue a enviar-lhe, em silêncio, pensamentos de amor. Esteja sempre pronto a estender-lhe a mão da amizade outra vez, quando surgir a oportunidade.

Receba elogio ou reprovação sem se alvoroçar com qualquer um dos dois. Embora às vezes possa ser difícil aguentar pessoas que nos criticam, não devemos ignorar o que elas dizem, se for construtivo. Às vezes está certo tentar nos explicarmos, fazendo todo o esforço para chegar a um entendimento. Mas geralmente é perda de tempo entrar em longas explicações, que podem soar apenas como justificativas. Em tais situações, seremos mais sensatos aceitando simplesmente, em silêncio.

A melhor atitude é a humildade divina, mencionada por São Francisco de Assis quando disse: “Aceita a censura, a crítica e a acusação, silenciosamente e sem retaliação, ainda que inverídicas e injustificadas”. Mesmo sendo falso o que dizem de nós, mesmo achando-o injustificado, somos espiritualmente enobrecidos quando o aceitamos sem discussão e sem retaliação. Deixe o julgamento para Deus. Aquele que quer conhecer

Deus precisa esforçar-se primeiro em agradar-Lhe, não ao homem. O momento para explicar e o momento para ficar calado dependem das circunstâncias. Jamais existe, porém, momento para retaliar, sob nenhuma circunstância. Sempre deixe que Deus seja o juiz. Suas leis são justas; portanto, no mais alto sentido, nunca precisamos nos defender. (...)

Sempre que estivermos errados, vamos admitir o erro. Não vamos pensar que sempre temos de estar certos. Isso não é ser honesto com nós mesmos. O fato de acreditarmos em determinada direção não a torna necessariamente correta. Se alguém nos mostrar que estamos errados, devemos estar dispostos e prontos para mudar. Essa é a maneira de crescer e adquirir compreensão. Longas explicações sobre por que erramos são desnecessárias. Precisamos dizer, simplesmente: “Sinto muito. Não entendi dessa forma.”

### ***Sem comunicação, aumenta a incompreensão***

Quando alguém não nos compreende e fica zangado, nada que possamos dizer irá esclarecê-lo, seja como for, enquanto ele estiver sob a influência da emoção. É melhor esperar até que nosso suposto antagonista esteja calmo e procurar comunicar-se depois. Quando as pessoas param de se comunicar, surge o mal-entendido. Enquanto houver comunicação – não discussão acalorada, mas debate sem preconceitos – haverá esperança de se cultivar a compreensão e a harmonia. (...)

Ao procurar nos comunicar com os outros, devemos sempre prestar atenção aos nossos motivos. Se, sob o disfarce de buscar compreensão, nossa verdadeira intenção é impor, goela abaixo, nossas próprias ideias aos outros, nosso motivo é impuro e, portanto, errado. Devemos sempre fazer um esforço sincero para compreender os outros, deixando de lado, momentaneamente, nosso próprio ponto de vista de modo a nos identificarmos com o pensamento da outra pessoa. Temos que fazer isso se queremos nos comunicar com os outros com êxito. Se estamos buscando a verdade, não uma simples justificativa para nossas próprias convicções, precisamos estar aptos para esquecer, por ora, o que achamos que está correto, e ver o assunto com os olhos da outra pessoa. Deixemos que ela se expresse. Depois, tendo ouvido o lado dela e tendo-o analisado imparcialmente conforme seu ponto de vista, podemos apresentar nossa visão. Em outras palavras, haverá uma franca troca de ideias. Os dois lados, portanto, podem ver que erraram em sua opinião e que a verdade se situa em algum lugar entre as posições contrárias. (...)

Nosso dever como filhos de Deus neste mundo, portanto, é buscar a compreensão: compreensão de si mesmo, dos outros, da vida e, acima de tudo, de Deus. Este mundo poderá ser um lugar melhor somente quando reinar a compreensão no coração e na mente das pessoas. Os indivíduos precisam aprender a conviver uns com os outros antes que as nações algum dia possam ter a esperança de consegui-lo.

\*\*\*

## Evitar ser crítico

Evite criticar ou julgar ao tentar entender ou lidar com os outros. Mas faça autocrítica. Todos os dias, olhe-se no espelho da introspecção.

Paramahansa Yogananda

\*\*\*

Em seu coração, tenha apenas amor pelo próximo. Quanto mais vir o bem nos outros, mais estabelecerá o bem em você mesmo. Mantenha-se na consciência do bem. Para tornar as pessoas boas, devemos ver o bem nelas. Não as censure. Permaneça calmo e sereno, sempre no comando de si mesmo: então descobrirá como é fácil viver em harmonia com o próximo.

Paramahansa Yogananda

\*\*\*

Se você for maltratado numa organização espiritual, devolva amor. Tenho vivido assim. Mantenha-se calmo: assim que você ajudar o autor do mal com uma só palavra de disputa, terá manchado seus próprios pensamentos; terá renunciado a seus ideais. Quando há uma briga, há pelo menos duas partes envolvidas. Portanto, se você se recusar a participar, não haverá briga.

Paramahansa Yogananda

\*\*\*

Se estiveres em posição de esclarecer outras pessoas, responde ou luta pela verdade com amor no coração, não pela honra pessoal ou por temer má fama, mas para apoiá-las a glória e a pureza da verdade.

Paramahansa Yogananda

\*\*\*

Não lutes, nem mesmo pela verdade, se não tiveres amor no coração, pois o ódio não pode ser conquistado pelo ódio; a maldade não pode ser vencida pela maldade. Se, sob

o disfarce de defenderes a “verdade”, permitires que o ódio, a vingança ou o ego inflado precipitem no teu coração o desejo de brigar com teus ofensores, abandona a luta. Antes de tudo, cultiva o amor, que é tua arma mais forte e teu maior aliado.

Paramahansa Yogananda

\*\*\*

## Falar com gentileza

Nem sempre são as palavras que os outros ouvem, mas a força e a sinceridade que existe por trás delas. Quando um homem sincero fala, o mundo se move. Quando ele diz algo, os outros escutam.

Paramahansa Yogananda

\*\*\*

Palavras indelicadas podem destruir impiedosamente as amizades de uma vida inteira e a harmonia doméstica. (...) Palavras gentis são requeridas em toda parte. Elas criam felicidade em inimigos e amigos, em grupos, igrejas, escritórios – em todo lugar. As pessoas ficam felizes quando aparece um amigo sincero de voz delicada. Elas também se sentem felizes quando uma pessoa rabugenta vai embora!

Paramahansa Yogananda

\*\*\*

O domínio da fala é uma das primeiras leis do comportamento correto. O autocontrole inclui a capacidade de abster-se de falar a qualquer momento, não por uma “raiva muda” ou como uma maneira de mostrar seu desagrado, mas por completa discrição. Quem nos maltrata geralmente sabe, em seu coração, que está se comportando de forma errada; falar com ele abertamente sobre seus defeitos só aumentará sua raiva. Pessoas de mau humor, quando estão assim espiritual e mentalmente doentes, devem ser deixadas em paz e ter a chance de ficar sozinhas. Essa “quarentena” as impedirá de espalhar a epidemia da desarmonia.

Paramahansa Yogananda

\*\*\*

Pratique a consideração, tanto no uso da linguagem quanto nas ações; e quando se sentir tentado a falar com aspereza, controle o impulso e, em vez disso, fale com calma. Que ninguém ouça palavras duras de sua boca. Não tenha medo de dizer a verdade quando solicitado, mas não imponha suas ideias aos outros. (...) Com bondade e consideração nas palavras que pronunciar você eleva as pessoas e as torna melhores.

Paramahansa Yogananda

\*\*\*

## Simplicidade

Um dos objetivos espirituais incluídos nos “Objetivos e ideais da *Self-Realization Fellowship*” é o seguinte:

*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.*

Nos seguintes trechos de uma palestra feita no Hotel Biltmore, em Los Angeles, Sri Daya Mata desenvolve este objetivo e mostra de que maneira a simplicidade pode nos ajudar a chegar mais perto de Deus e alcançar uma harmonia maior em nossa vida e em nossos relacionamentos com os demais.

*Do livro “Só o Amor”*

Buscar Deus e renunciar ao que Paramahansaji chamava “necessidades desnecessárias” não significa abraçar a pobreza. Ele dizia: “Não gosto da palavra ‘pobreza’; ela tem uma conotação negativa. Em vez disso, acredito no viver com simplicidade. Simplicidade é meu ideal.” Simplicidade no coração, simplicidade na fala, simplicidade nas posses; pureza que surge da vida sem complicação e da mente sem complicação; pureza que surge do relacionamento pessoal e direto com Deus, em que você percebe: “Senhor, eu me prostrei a Teus pés. Estou contente com tudo que Tu me dás e com tudo que fazes comigo.”

Pensar com elevação significa conservar nossas mentes sempre naquele nível sublime em que a qualquer momento nossa consciência possa voltar-se instantaneamente para Deus. Deve-se manter a mente sempre livre de fofoca, negatividade – qualquer coisa que arraste a consciência para o nervosismo e a inquietude. A mente que está repleta do pensamento em Deus é tranquila e percebe, com clareza, a natureza e a experiência humanas.

Ao reduzir as condições de vida aos itens básicos, essenciais, para uma existência feliz e espiritualmente elevada, descobrimos que atingimos o único denominador comum da vida: Deus. Compreendemos que nós e todas as outras criaturas viemos de Deus, que apenas o poder Dele nos sustenta e que um dia voltaremos a Ele. Vemo-nos como parte da imensa família do Pai Divino; toda a humanidade torna-se nossa, sem distinção de raça, cor, credo, nacionalidade ou condição social. Imagine o mundo de beleza e paz que floresceria da aceitação universal dessa verdade!

\*\*\*

## A cooperação mútua visa o bem de todos

Paramahansa Yogananda

*Extraído da palestra intitulada “Seja um conquistador de corações”, em Jornada para a Autorrealização*

Numa instituição, a lei da liberdade depende do direito comum. Numa comunidade – seja um eremitério, um centro de meditação, uma família ou um negócio – todos devem sacrificar a presunção e os desejos pessoais pelo bem comum. Quando as pessoas se agrupam, as leis para fazer as coisas em conjunto devem ser respeitadas. A questão não é quem é superior ou inferior – o ideal é a cooperação mútua. Neste sentido espero que você faça a sua parte. O caminho para criar força e harmonia é obedecer ao direito comum de uma instituição.

A opinião de Deus está escrita no pergaminho da eternidade e jamais será apagada, nem por todo o tempo que virá. Antes de qualquer outra coisa, tente agradar a Deus e depois ao homem. Tentar agradar ao homem também é agradar a Deus, mas todo esforço feito para agradar ao homem precisa ser realizado com sabedoria. Tente não desagradar às pessoas, mas pense sempre em seu dever para com Deus em primeiro lugar.

É maravilhoso ser bom e humilde. A presunção repele; a humildade atrai. Quando age com humildade, a pessoa toca uma corda belíssima no coração do próximo. A pessoa humilde tem mais facilidade para influenciar espiritualmente as outras. Alguém assim tem a satisfação de fazer o melhor possível na Terra. Como disse o rei Rama, um avatar: “Sou Rama, cujo trono é o coração de todos”. O verdadeiro rei é aquele que reina nos corações sinceros. Quem tem Deus no coração não consegue ser presunçoso. Quanto mais humilde você for, mais forte será no Espírito.

À medida que a *Self-Realization Fellowship* cresce, espero que todos vocês digam de coração: “Onde é que está o puro amor?” O poder do amor é o maior de todos os poderes. Nenhum poder de uma autoridade é maior que este – o amor pode vencer tudo. Há tanto amor e compreensão aqui! Irmã Gyanamata e São Lynn são extremamente compreensivos, como nunca vi. Sem que eu peça, quando chegam visitas a Irmã sai silenciosamente de seu quarto para lhes dar lugar; ela vai dormir na lavanderia. Se todos tivermos amor divino no coração, um dia chegaremos ao lugar onde desaparecem todos os véus da incompreensão – onde almas e pensamentos são transparentes como cristal.

Vimos à Terra para amarmos uns aos outros com o amor perfeito de Deus, sem desejos egoístas. De vez em quando todos nós temos este sentimento, mas então ele nos é roubado por Satã, que é desarmonia e desentendimento. Deus é Amor e o Amor é Deus. Se alguém disser coisas desagradáveis a seu respeito, não leve muito a sério. Apenas retribua com amor. Olhe as pessoas que não o compreendem com um olhar de amor, do amor nascido de uma total compreensão – e verá como a pessoa vai mudar.

O que digo não são meras palavras: é o que sinto por todos. Seria fácil permanecer em silêncio, ou ir embora e viver embaixo de uma árvore somente com Deus. Se alguma vez ofendi alguém por ignorância, peço perdão. Minha consciência está limpa. Nada tenho a temer. Tudo o que eu disse, sempre disse de coração. Se seguirem, agradecerão a Deus; se não seguirem, Ele ficará desolado. Mas nada do que possam fazer me deixará zangado, pois não tenho desejos pessoais; meu único desejo é agradar a Deus e servir a todos vocês para o seu próprio bem.

Oremos: “Pai Celestial, dá-nos o verdadeiro amor por todos e ajuda-nos especialmente a praticar o amor sincero pelo próximo. Que sintamos e manifestemos esse amor para poder desfrutar da eternidade com todas as almas libertas, pois Tu, ó Deus, és esse Amor.”

\*\*\*

## Desapego

O apego a pessoas e objetos faz com que você aja a partir de um centro egoísta. Desapego é liberdade. Quando você é desapegado, pode enxergar as situações na perspectiva adequada, o que torna mais fácil determinar e executar a ação correta. Desapego significa expansão da consciência e maior percepção de sua unidade com

Deus. O apego é limitador; quando você é desapegado, todo bem é seu, todo amor é amor divino, todo serviço é para Deus.

Paramahansa Yogananda

\*\*\*

## Trabalhar juntos nos grupos

Sri Daya Mata

Ao trabalhar com pessoas em qualquer equipe, devemos fazê-lo tendo o amor como fundamento. Nunca esqueci as palavras do Mestre para mim: “Só o amor poderá ocupar meu lugar”. Esse deve ser o fundamento de todos os nossos relacionamentos, e significa simplesmente que tratamos um ao outro com o mais profundo respeito, por nosso amor a Deus e ao Guru e por nossa fé nestes ensinamentos. O amor ao próximo se manifesta como respeito.

Vocês precisam trabalhar juntos em harmonia e aprender a comunicar-se uns com os outros. Reúnam-se, troquem ideias e, se necessário, façam concessões. O resultado deve ser uma decisão harmônica, uma frente unida. Ninguém jamais deve ter a atitude de que “só vou continuar se a ideia for a minha”.

Naturalmente, sempre haverá pontos em que alguém não concordará totalmente. Nesse caso, é útil que o indivíduo diga o que pensa – não de forma agressiva, mas de modo respeitoso. Às vezes não falamos com franqueza nem nos manifestamos porque queremos “paz”. Todavia, ficar calado nem sempre é espiritualmente correto. Esta pergunta sempre deve ser o princípio norteador quando tentamos decidir se falamos ou não o que pensamos: “Será que é melhor para a obra do Mestre que eu me cale, ou eu deveria apresentar alternativa a ser considerada?”

O devoto com a atitude correta tem este entendimento: “No final das contas, o que é melhor para a obra do Mestre é que, primeiro e acima de tudo, eu mude a mim mesmo e me aproxime mais de Deus. Em segundo lugar, devo tratar as pessoas com respeito e amor, como eu gostaria que elas me tratassem. Em seguida, que eu defenda os ideais e princípios do Mestre. E finalmente, devo trabalhar e comunicar-me harmoniosamente com os outros.”

As equipes sempre terão necessidade de resolver problemas ou discutir planos de trabalho. O Mestre confiava muito nelas. Entretanto, cabe a cada um de vocês tornar as

diferentes equipes produtivas e harmoniosas, permitindo que o Mestre trabalhe por meio de vocês e os guie.

\*\*\*

## Carta de Paramahansa Yogananda

*A seguinte carta foi escrita por Paramahansa Yogananda e enviada aos estudantes de sua escola em Ranchi, Índia, no final da década de 1920:*

Queridos estudantes,

Seu entusiasmo crescente no esforço para ser, de verdade, espiritualmente fortes merece cada vez mais minha profunda simpatia. Estou contente por vocês estarem tentando fazer da autorreforma o objetivo de sua vida. Que cada um procure reformar-se e todos serão semelhantes a Deus. Lembrem-se que a harmonia, a cooperação e a humildade expandem a família ou tornam a organização melhor e pacífica. Equilibrem a meditação com atividades materiais e espirituais, servindo ao próximo.

Minhas orações para seu mais elevado desenvolvimento espiritual serão sussurradas no coração de vocês durante suas reuniões.

Com bênçãos eternas.

Atenciosamente,

S. Yogananda

*P.S.: Meu corpo e minha alma estão aqui para servir seus irmãos e irmãs ocidentais; mas a alma, invisível, está sempre para servi-los, não importa onde eu esteja.*

\*\*\*

**Final do 7º Módulo: Servir Juntos**