

Guia dos Centros – Módulo-1: Buscar Deus Juntos

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

Itens do Módulo 1

1. [O propósito dos centros da SRF](#)
2. [A formação de centros da SRF](#)
3. [A linhagem de Gurus da SRF](#)
4. [O valor da meditação em grupo](#)
5. [Buscar Deus Juntos](#)
6. [Cartas de Paramahansa Yogananda](#)
7. [O Guru](#)

M1.1) O propósito dos centros da SRF

O propósito dos centros, grupos e círculos de meditação da Self-Realization Fellowship

“O propósito central e único da Self-Realization Fellowship é ensinar ao indivíduo o caminho para o contato pessoal com Deus.”

Paramahansa Yogananda

- Reunir almas que buscam a verdade para meditar juntas
- Acelerar o progresso espiritual de cada membro
- Servir à obra da Self-Realization Fellowship

“Kriya Yoga, a técnica científica de realização divina, terminará por difundir-se em todas as terras e ajudará a harmonizar as nações por meio da percepção pessoal e transcendente que o ser humano terá do Pai Infinito.” Assim prometeu Mahavatar Babaji quando confiou a Paramahansa Yogananda a missão de tornar acessível para toda a humanidade os ensinamentos da *Kriya Yoga*, por intermédio da *Self-Realization Fellowship*.

Nosso Guru conhecia o papel que os ensinamentos da *Self-Realization* estavam destinados a desempenhar na nova era. Ele não estava apenas interessado em

promover teorias intelectuais ou especulações filosóficas a respeito de Deus, nem desejava criar uma organização apoiada no frágil alicerce do entusiasmo passageiro do público. Seu objetivo, em vez disso, era estabelecer a *Self-Realization Fellowship* sobre a rocha inabalável da percepção espiritual, de modo que pudesse resistir à prova do tempo e cumprir sua missão divina em futuras gerações. E era seu desejo que os centros e grupos de meditação da *Self-Realization Fellowship* desempenhassem um papel vital nessa missão, nos três seguintes aspectos principais.

Reunir almas que buscam a verdade para meditar juntas

Gurudeva frequentemente declarou que grupos de devotos meditando profundamente geram um poderoso magnetismo espiritual que atrai outras almas sinceras para Deus. Por esse motivo, ele acentuou que o propósito fundamental de tais grupos é reunir almas que buscam a verdade para que possam buscar e encontrar Deus – por meio da aplicação coletiva da lei divina da concentração e da meditação, conforme ensina a *Self-Realization Fellowship*. À medida que cada devoto se esforça dessa maneira por cultivar uma relação profunda e pessoal com Deus na meditação, estará contribuindo da maneira mais elevada para manter o sólido alicerce espiritual estabelecido por Paramahansa Yogananda para esta associação.

O principal dever espiritual dos membros de um centro ou grupo é, portanto, meditar profundamente e manifestar a paz e a harmonia divinas em todas as suas atividades diárias. Quando nossos pensamentos, ações e todos os outros aspectos de nossa vida tornam-se saturados da consciência de Deus e do Guru, transmitimos automaticamente o espírito Deles aos demais.

Há na Europa uma pequena aldeia onde se fabrica perfume de rosas. As roupas dos trabalhadores se impregnam do perfume e, quando eles deixam a fábrica ao cair da tarde e voltam para casa, levam consigo a fragrância das rosas, que se difunde por toda a aldeia, impregnando o ar com seu aroma delicioso. O mesmo ocorre quando meditamos profundamente todos os dias: as santas vibrações de Deus e do Guru permeiam nossa consciência. Então, quando entramos na “aldeia” da atividade, esforçando-nos por viver, andar e estabelecer nosso ser na vibração espiritual da paz nascida da meditação, exalamos naturalmente para os outros a fragrância do espírito de Gurudeva, de modo que eles sintam, através de nós, o seu amor incondicional. Desse modo, podemos difundir melhor a mensagem da *Self-Realization Fellowship*.

Disse nosso Guru: “A boa-nova da realização divina espalha-se por si mesma. É por isso que os encontros em grupo para praticar as técnicas de meditação são vitalmente importantes. As reuniões em grupo reforçam a Autorrealização individual que foi

adquirida na privacidade do lar. Esses encontros proporcionam um novo despertar aos que os frequentam, e os impelem a procurar o grupo, em vez de serem procurados por ele.”

Acelerar o progresso espiritual de cada membro

Na citação anterior, Guruji assinala o segundo grande propósito para o qual foram criados os centros e grupos da SRF: acelerar o progresso individual de cada membro. “Aqueles que desejam se aperfeiçoar”, ele disse, “são instados pelos Mestres a se manterem em estreita associação com outras pessoas de mesma índole, com a finalidade de fortalecer suas justas aspirações.” A participação nas atividades espirituais do grupo ajuda a inspirar cada devoto para fazer um esforço maior e a protegê-lo das distrações que dificultam o progresso espiritual. A força unificada do grupo ajuda cada membro a encontrar força e coragem para superar a indiferença, a aridez devocional, a inquietude, a procrastinação, o desânimo e a dúvida – obstáculos que todo meditador sincero encontra ocasionalmente.

Gurudeva nos falou: “A meditação em grupo é um castelo que protege tanto os novos aspirantes espirituais quanto os experientes na prática da meditação. A meditação em conjunto aumenta o grau de Autorrealização de cada membro do grupo, pela lei do invisível intercâmbio vibratório do magnetismo coletivo.”

Servir à obra da *Self-Realization Fellowship*

O terceiro propósito dos centros e grupos da SRF em todo o mundo é apoiar a Sede Internacional da *Self-Realization Fellowship* (a Sede Central) em seus esforços para difundir os ensinamentos de Paramahansa Yogananda a todos os países e povos. Os centros e grupos prestam esse tipo de apoio de diferentes modos, sendo o primeiro e principal deles o de servir como núcleo onde os devotos possam se reunir para edificar sua vida em torno dos objetivos e ideais da SRF, conforme abordamos acima. Além disso, os centros e grupos oferecem aos membros muitas oportunidades de prestar serviço em diversas tarefas.

Os membros de um grupo também podem servir apresentando os ensinamentos da *Self-Realization* a outros buscadores da verdade que estejam interessados, ajudando a distribuir os escritos de nosso Guru nas bibliotecas públicas da região em que vivem e apoiando as visitas de conferência dos ministros da Sede Central.

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

Há 75 anos nosso guru, Paramahansa Yogananda, deixava sua amada Índia para vir ao Ocidente estabelecer a *Self-Realization Fellowship*, incumbido por Mahavatar Babaji e Swami Sri Yukteswar da sagrada missão de disseminar os ensinamentos de *Kriya Yoga* no mundo inteiro. Desde os primeiros anos de seu trabalho, um objetivo importante de nosso Guru foi criar grupos de meditação, onde *Kriya* iogues pudessem se reunir para comungar com Deus, encorajados e auxiliados pela união da concentração, da força de vontade e da devoção do esforço conjunto. Ainda jovem ele aprendera esse princípio com seu guru, Sri Yukteswarji, quando este lhe pedira que conduzisse regularmente os outros discípulos do *ashram* na meditação. Nosso Guru conta: “Os que permaneceram com o grupo progrediram firmemente na realização divina, porque ajudávamos uns aos outros em momentos de fraqueza e indiferença. Uma sombra de lassidão espiritual encobre às vezes a luz da alma, como súbita aglomeração de nuvens num céu claro. Temos de afastar as nuvens com o sol da boa companhia.”

Pouco depois de seu discurso inaugural na América, em 1920, no Congresso Internacional de Religiosos Liberais, Paramahansaji conheceu a Sra. Alice Hasey, que o ajudaria no início de seu trabalho em Boston. Foi a Sra. Hasey (mais tarde conhecida como Irmã Yogmata) que o apresentou ao Dr. M. W. Lewis. Juntamente com a Sra. Lewis e alguns outros discípulos, eles formaram o primeiro grupo de meditação da *Self-Realization Fellowship* nos Estados Unidos.

O início do trabalho foi modesto. No começo, apenas algumas pessoas vinham às reuniões. Mas em 1923 o campo de ação das atividades de Guruji se expandiu. Ele proferiu a primeira palestra em Nova York e, no ano seguinte, começou a viajar e a falar para um grande público por todos os Estados Unidos. Nas cidades onde conduzia palestras e aulas, surgiam rapidamente grupos de meditação da SRF, compostos de sinceros aspirantes, ansiosos por continuar a trabalhar com as ferramentas espirituais recém-adquiridas: a ciência da *Kriya Yoga*.

Na época em que nosso Guru entrou em *mahasamadhi*, em 1952, tinham sido fundados centros e grupos de meditação da SRF em dezoito países. Paramahansaji previu um crescimento extraordinário de sua obra ao dizer que, definitivamente, milhões encontrariam Deus por meio dos ensinamentos da *Self-Realization Fellowship*. Hoje, ao completarmos quase 100 anos desde a chegada de Gurudeva

ao Ocidente em 1920, devotos da SRF/YSS se reúnem em templos, centros e grupos de meditação em mais de sessenta países, em cada continente, exceto a Antártida – um testemunho das bênçãos eternas de nosso Guru e do valor duradouro e da força espiritual de seus ensinamentos.

M1.3) A linhagem de Gurus da SRF

A linhagem de Gurus da Self-Realization Fellowship

Com o crescimento e a expansão da obra da *Self-Realization Fellowship*, o nome de Paramahansa Yogananda e dos outros Gurus da linhagem da SRF tornou-se mais conhecido. De vez em quando recebemos cartas dos estudantes e membros indagando a respeito de pessoas que afirmam estar em contato ou serem elas mesmas “encarnações” de um dos Gurus da SRF. Paramahansaji nos preveniu que muitos fariam tais declarações e nos aconselhou a não nos deixar enganar.

Sabemos que atualmente há várias pessoas que dizem estar recebendo “mensagens” de Mahavatar Babaji, da nossa linhagem de Gurus, ou serem elas próprias o sublime Babaji. Tais alegações são falsas. Paramahansaji escreveu claramente em sua autobiografia que o papel de Babaji não é o de aparecer abertamente em qualquer século. Como disse Guruji: “O equívoco brilho da publicidade não tem lugar em seus planos milenares. Semelhante ao Criador, Poder único mas silencioso, Babaji opera em humilde obscuridade.”

Além disso, Paramahansaji explicou que é a vontade de Deus que ele seja o último na linhagem de Gurus da SRF (Mahavatar Babaji, Lahiri Mahasaya, Swami Sri Yukteswar e Paramahansa Yogananda). Disse que, depois que houvesse deixado o corpo, ele e os outros Gurus da SRF trabalhariam por intermédio de seu sucessor espiritual: aquele homem ou mulher que no futuro exerceriam o cargo de presidente de sua instituição. Paramahansaji disse aos discípulos que depois que ele morresse muitos diriam que estão em contato com ele e com os Gurus da SRF, recebendo “mensagens” deles para o mundo. Inequivocamente ele disse: “Todas essas declarações serão falsas”.

Para salvaguardar a pureza da mensagem de Paramahansa Yogananda, somente discípulos qualificados – os que são autorizados pelo(a) presidente e dedicaram sua vida ao serviço dentro dos *ashrams* ou centros de treinamento da *Self-Realization Fellowship* – são designados para treinar e guiar outros na tarefa de disseminar o ensinamento do Guru em todos os países.

Mensagem de Sri Daya Mata: O valor da meditação em grupo

Através dos anos, nossa amada presidente Sri Daya Mata, já falecida, escreveu sobre o valor de meditar com outras pessoas em um grupo. Esta é uma de suas mensagens mais inspiradoras sobre o assunto.

Juntar-se com outros buscadores sinceros para comungar com Deus é uma bênção inestimável no caminho espiritual. Eu sou sempre muito grata pela ajuda interna que encontrei nas meditações em grupo, que constituem o âmago da rotina diária seguida pelos devotos aqui nos *ashrams* de Gurudeva, e pela motivação espiritual e o progresso adquirido com nossos esforços unidos para praticar as técnicas de meditação e buscar profundamente o Ser Divino.

Como Guruji ficava satisfeito quando os devotos se reuniam para meditar, quer fosse programado ou fosse simplesmente uma espontânea convocação de amigos divinos! Ele contou que seu guru, Swami Sri Yukteswar, o aconselhara, quando era jovem, a meditar com bons companheiros, a se cercar frequentemente de “guarda-costas espirituais”. Distrações inúteis, inquietude ou lassidão interna podem nos afastar de nossa busca de Deus, levando-nos a esquecer-Lo. Mas quando meditamos com outros, cria-se uma maravilhosa atmosfera de devoção, em que cada devoto é reforçado pelo entusiasmo e concentração dos demais. Nosso amor por Deus cresce e Ele Se torna mais real para nós, mais gratificante do que as atrações temporárias do drama exterior, sempre cambiante, da vida. “A meditação em grupo”, disse Guruji, “é um castelo que protege tanto os novos aspirantes espirituais quanto os experientes na prática da meditação. A meditação em conjunto aumenta o grau de Autorrealização de cada membro do grupo, pela lei do invisível intercâmbio vibratório do magnetismo coletivo.”

Traz-me alegria saber que muitos de vocês estão frequentando as meditações nos templos, centros e grupos, e ler suas cartas descrevendo os benefícios duradouros que recebem. Continuem sinceramente nessa parte vital de seu *sadhana*. Lembrem-se que não só vocês se ajudam, mas também contribuem para que haja uma maior bondade e consciência de Deus na Terra, quando O procuram fervorosa, amorosa e incondicionalmente. E ao meditar juntos, vocês criam um vínculo cada vez mais profundo de amizade e harmonia por meio da comunhão com Deus que compartilham.

Deus ame vocês,



Sri Daya Mata

Buscar Deus Juntos

Trechos de escritos e palestras de Paramahansa Yogananda a respeito do valor da meditação em grupo.

- O valor da companhia espiritual
- O objetivo é conhecer Deus
- As bênçãos da meditação em grupo
- Criar colmeias e enchê-las com o mel de Deus
- A atual tendência para grupos de meditação
- Busquem Deus com um grupo da SRF

A *Self-Realization Fellowship* veio ao mundo para atrair almas para Deus por meio da expansão da própria Autorrealização delas. A SRF traz uma escada gradual de Autorrealização, que é universalmente verdadeira, científica e capaz de levar a humanidade pelo caminho mais rápido ao objetivo da felicidade eterna. A prática dos ensinamentos da SRF revela, bem dentro de nosso próprio ser, a estrada espinhal da Autorrealização para a qual convergem todas as sendas das crenças religiosas; o método régio de meditação iogue, que leva diretamente à morada da Bem-aventurança Infinita.

Os que conhecem a técnica da comunhão com Deus também podem encontrá-Lo na companhia de outras pessoas, devotas e de disposição espiritual, que conheçam o segredo da meditação. Numerosas pessoas que se acreditam seguidoras de uma religião não são capazes de comungar com Deus. O relacionamento com tais religiosos limita-se a desenvolver, a respeito de Deus e da vida espiritual, crenças que não foram experimentadas, resultando, às vezes, em conflitos teológicos. Quando, porém, o devoto que já descobriu o caminho universal para a liberdade comunga com Deus por meio de métodos científicos progressivos de meditação, na companhia de outros devotos que meditam profundamente, ele expande a Autorrealização por intermédio da ajuda mutual.

O valor da companhia espiritual

Até nos associarmos àqueles que tenham visto, sentido e percebido a verdadeira religião em sua vida, corremos o risco de não saber plenamente o que é a religião e como ela é universal e necessária.

Na Índia, desde tempos imemoriais, os que estavam realmente ansiosos para alcançar a realização divina procuravam associar-se a santos, ou meditavam diante

de seus retratos na companhia de outros aspirantes espirituais. Há uma profunda razão espiritual para essa prática, endossada pelos mestres durante séculos. Numerosas tentações para revertê-lo aos maus hábitos, ao pensamento dispersivo e à inquietude assediam o iogue principiante. A força ilusora de *maya* é poderosa e difícil de ser vencida, especialmente no começo. Por isso, aqueles que desejam se aperfeiçoar são instados pelos mestres a se manterem em estreita associação com outras pessoas de mesma índole, com a finalidade de fortalecer suas justas aspirações.

Nós nos tornamos semelhantes às pessoas com quem convivemos, não apenas por causa do que elas falam, mas também pela silenciosa vibração magnética que delas emana. Quando entramos no campo de seu magnetismo, somos afetados.

Se a pessoa deseja ser artista, deve associar-se a artistas. Se quer ser um empresário bem-sucedido, deve associar-se a líderes bem-sucedidos do mundo dos negócios. Se quer se tornar um gigante espiritual, deve associar-se a devotos de Deus.

O objetivo é conhecer Deus

O objetivo dos centros da *Self-Realization Fellowship* é a comunhão com Deus. Vocês não imaginam o quanto o Pai Se regozija quando os devotos se reúnem em Seu Nome. Na Índia, os devotos podem não erguer edificações; eles se reúnem em qualquer lugar para meditar em Deus.

A *Self-Realization Fellowship* ressalta a prática das técnicas de Autorrealização cientificamente desenvolvidas pelos santos da Índia. Enfatiza a associação de devotos para que realmente viajem juntos pela estrada interna da Autorrealização.

Os grupos de meditação devem ser formados com o propósito único e expresso de conhecer Deus pelo poder da meditação e da concentração em conjunto, e não para a glorificação de uma causa ou de um líder.

Cada alma é um filho de Deus e reflexo de Sua vontade mas, por causa do egotismo, o homem separa sua vontade da Vontade Divina, tornando-se limitado. Por meio da concentração profunda, na companhia de outros devotos, ele transforma sua vontade na vontade de Deus. Recordando-se de sua identidade com Deus, recupera a divina herança da percepção de Deus. Todo devoto deve fortalecer sua compreensão da Vontade Divina por meio da oração, da comunhão com Deus na meditação, e das boas companhias.

Disse Jesus: “Porque onde estiverem dois ou três reunidos em meu nome, aí estou eu no meio deles” (Mateus 18:20). Quando duas ou três pessoas se reúnem para se concentrar em Deus, a intensa focalização divina de uma reforça a concentração mais

fraca da outra. Mas os que se reúnem em nome do Senhor e ficam conversando; ou pensam em outra coisa enquanto oram exteriormente; ou executam mecanicamente os movimentos de um ritual sagrado sem comungar interiormente com Deus, esses não serão capazes de sentir a Consciência Crística que permeia a criação.

As bênçãos da meditação em grupo

A meditação em grupo é um castelo que protege tanto os novos aspirantes espirituais quanto os experientes na prática da meditação. A meditação em conjunto aumenta o grau de Autorrealização de cada membro do grupo, pela lei do invisível intercâmbio vibratório do magnetismo coletivo.

Lembro-me bem do conselho de Sri Yukteswar quando lhe fui pedir treinamento: “Medite com bons companheiros. Eles ajudarão você a extrair a manteiga da Autorrealização do leite de sua mente. O leite se mistura às águas da ilusão mundana e não pode flutuar nelas. A manteiga flutua facilmente nessas águas traiçoeiras.”

Como foi verdadeiro o conselho do Guru! Todos os que se afastaram do grupo que iniciei, embora tenham avançado espiritualmente na *Kriya Yoga*, mais tarde sucumbiram às influências mundanas e aos estímulos de suas tendências materialistas subconscientes, de encarnações passadas.

Os que permaneceram com o grupo progrediram firmemente na realização divina, porque ajudávamos uns aos outros em momentos de fraqueza e indiferença. Uma sombra de lassidão espiritual encobre às vezes a luz da alma, como súbita aglomeração de nuvens num céu claro. Temos de afastar as nuvens com o sol da boa companhia.

Por que não fortalecerem suas próprias vibrações por meio do relacionamento com pessoas que buscam a Autorrealização, meditando na companhia delas? Essa prática fortalecerá suas próprias convicções espirituais; vocês descobrirão que muitas barreiras em suas vidas, aparentemente insuperáveis, se desmoronarão e dissolverão nas águas da meditação. Sua devoção e amor por Deus vão se mesclar com a devoção e o amor dos outros. E vocês irradiarão bem-aventurança divina,

ajudando todas as pessoas com quem se encontrarem.

Se seu progresso espiritual encontra-se estagnado, ou em declínio, a prática de meditar em Deus ou em qualquer dos Grandes Mestres, na companhia de outros devotos, erguerá vocês desse estado precário. A proximidade com as vibrações espirituais de outros tem o poder de elevar nossas próprias vibrações. Meditar com outros devotos, portanto, ajuda a apressar a evolução de vocês. Eles os inspiram em

sua subida pela escada da Autorrealização; e vocês, por seu exemplo, podem também ajudá-los.

Criar colmeias e enchê-las com o mel de Deus

O mel requer uma colmeia. Uma colmeia sem mel é inútil. O Oriente gosta de coletar o mel espiritual; o Ocidente ama construir grandes colmeias de organização espiritual. Adquirir o mel espiritual por meio da meditação individual é mais importante do que construir grandes colmeias de organização. Mas alguma organização é necessária para agrupar os devotos na busca de Deus. Se não fosse a nossa organização, nem vocês nem outros poderiam ter recebido os benefícios dos ensinamentos da SRF.

Sempre conquistem primeiro a Autorrealização individual. Mas não negligenciem o trabalho de sua organização espiritual, pois seria uma atitude extremamente egoísta, e tal negligência é prejudicial ao progresso de sua alma. As colmeias de organização são necessárias, pois nelas o mel da verdade coletiva pode ser armazenado para servir a irmãs e irmãos famintos de futuras épocas e gerações. Lembrem-se, entretanto, de que organizações religiosas sem a meditação individual ou em grupo não têm sentido. Seu primeiro desejo deve ser o de estabelecer Deus dentro de vocês mesmos, no altar de sua própria Autorrealização; e, ao mesmo tempo, estabeleçê-Lo nos corações unidos de todos os devotos de sua organização espiritual..

Sinto-me feliz, mesmo quando uns poucos fiéis anseiam pelo amor infinito de Deus. Vocês foram enviados a este plano de vida para conquistar o amor generoso Dele e para servi-Lo com altruísmo. Esse é o único caminho para a libertação, o único caminho para a verdadeira felicidade. Trabalhem para Deus e meditem Nele todas as noites. Durante as reuniões em grupo, meditem com os membros do grupo; e, em casa, meditem sozinhos ou com algum outro devoto que busque a Deus.

A atual tendência para grupos de meditação

Nesta era, a ciência da *yoga* se projetará mais do que qualquer outra coisa. A tendência será a religião se afastar das igrejas – como as conhecemos hoje – e ir para escolas e locais tranquilos, onde as pessoas comparecerão para encontrar Deus verdadeiramente, na meditação, e não apenas para ouvir um sermão.

Em vez de grandes e dispendiosas igrejas, com ministros intelectualmente treinados para garantir mais e mais “clientes” religiosos, pequenos centros de meditação deverão ser formados em locais sossegados, para onde alguns buscadores da verdade irão para meditar e aprender a comungar com Deus, na companhia de outras tantas pessoas extremamente sinceras que gostem de meditar profundamente.

Tais grupos não devem desperdiçar seu tempo trocando ideias e fantasias a respeito da Verdade; devem, porém, meditar juntos, praticando as técnicas progressivas da SRF, comungando com Deus e ouvindo dentro de si mesmos os sermões divinos de paz e sabedoria.

O silêncio da meditação profunda deve ser praticado mais em todos os centros. Todos devem falar menos. Na Índia, durante meu treinamento no eremitério, meu guru Sri Yukteswar nos dava instruções só de vez em quando. A maior parte do tempo ficávamos sentados em volta dele, sem falar nada. Se nos mexêssemos, mesmo levemente, ele nos censurava.

Os grupos religiosos que apenas leem bons livros e passam o tempo ouvindo palestras e programas musicais são clubes sociais teológicos, onde falta a presença do Mestre de Cerimônias de Toda a Vida: o amado Deus. Somente os grupos que se reúnem em nome do Senhor e tentam invocá-Lo no templo da meditação são verdadeiramente abençoados pela presença Dele.

A boa-nova da realização divina espalha-se por si mesma. É por isso que os encontros em grupo para praticar as técnicas de meditação são vitalmente importantes. As reuniões em grupo reforçam a Autorrealização individual que foi adquirida na privacidade do lar. Esses encontros proporcionam um novo despertar aos que os frequentam, e os impelem a procurar o grupo, em vez de serem procurados por ele.

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.

Busquem Deus com um grupo da SRF

Deveria haver centros de meditação da SRF em toda parte.

Meu *Paramguru* Lahiri Mahasaya suportava toda a carga e responsabilidades da vida familiar, mas jamais deixou de comungar com o Espírito onipresente. Esse grande *Yogavatar*, que divulgou a *Kriya Yoga* na Índia e a ensinou a todos os devotos receptivos, dizia que os requisitos para a libertação espiritual são: relacionar-se com uma alma semelhante a Cristo – ou meditar nela –, associar-se a outros aspirantes espirituais e praticar fielmente a meditação.

Quando vocês forem a um templo ou centro da SRF, seja com um único propósito: estar com Deus. Não vão pelas palavras, nem pelo canto. Vão para sentir a presença Dele na meditação!

Lembrem-se, sempre, que quando o devoto inicia seu caminho espiritual, o ambiente é mais forte que a força de vontade!

Quero que saibam que sua presença e esforços são necessários. Não gostariam, portanto, de comparecer aos serviços de seu grupo ou centro agora, e sempre, e dar a seus dirigentes um apoio leal em todos os sentidos? Estou com vocês em pensamento e em espírito, pois é o Senhor quem me inspira a escrever-lhes assim. Mantenham-se mentalmente sintonizados comigo e com os Grandes Mestres e, conseqüentemente, suas vidas se beneficiarão.

A meditação em grupo é um castelo que protege tanto os novos aspirantes espirituais quanto os experientes na prática da meditação. A meditação em conjunto aumenta o grau de Autorrealização de cada membro do grupo, pela lei do invisível intercâmbio vibratório do magnetismo coletivo.

Paramahansa Yogananda

M1.6) Cartas de Paramahansa Yogananda

Cartas de Paramahansa Yogananda

Durante a vida de Paramahansaji, representantes de grupos de meditação da Self-Realization Fellowship escreviam com frequência à Sede Central para pedir as bênçãos e a orientação do Guru. Os trechos seguintes foram tirados das respostas escritas por Paramahansaji. Estas cartas informais revelam sua amorosa resposta a todos os que prestavam apoio e serviço à obra da SRF e sua alegria sempre que ouvia falar de devotos que se reuniam para meditar em grupos da SRF.

É com humildade que acuso o recebimento da generosa oferta de \$33.33 pelo Centro de Lansing, que vocês tão gentilmente me enviaram pelo correio. Transferi essa quantia ao escritório para ser destinada ao Fundo de Doação da *Self-Realization*, de acordo com o desejo de vocês.

Embora muito pequeno, o Centro de Lansing é grande em sua devoção e amor a Deus. Prefiro uma alma a uma multidão, mas amo multidões de almas. Assim, ofereço

minhas bênçãos incessantes a todos vocês. Continuem suas meditações em grupo, pois nisso está a recompensa espiritual e a elevação de todos vocês.

Que as bênçãos do Espírito estejam com vocês e que possam encontrar Sua gloriosa presença aninhada dentro de si.

Atenciosamente,
Paramahansa Yogananda

Palavras não podem expressar minha alegria ao ser informado pelo Sr. José Cuarón que, mediante os esforços mútuos de você, do irmão dele e do próprio Sr. Cuarón, foi fundado o novo Centro da *Self-Realization Fellowship* em Matamoros. Envio a todos o meu mais profundo amor e bênçãos para que o Centro possa tornar-se uma verdadeira colmeia de Autorrealização, suprida com o mel da presença divina.

Lembre-se: a meditação é a parte mais importante das reuniões, porque só pela meditação entramos realmente em contato com a presença bem-aventurada de Deus. Quando dois ou mais se reúnem para adorar a Deus na meditação, eles se fortalecem mutuamente e ajudam um ao outro a se aprofundar mais. Terei muito prazer em receber periodicamente notícias suas, a fim de que possa ajudá-lo em seu progresso espiritual e também para que possa ajudá-lo em seu trabalho com o novo Centro. Da próxima vez que se dirigir ao grupo, por favor diga-lhes que meu grande desejo é que vocês possam encontrar Deus por meio dos ensinamentos da *Self-Realization* – sei que se os seguirem até o fim, com sinceridade e devoção, vocês O encontrarão. Ele só está esperando que vocês O descubram, pois Deus está oculto de nós apenas pelo véu de nossa própria ignorância. Nele estou sempre com você, e lhe envio minhas bênçãos em nome do Pai, e sei que você é abençoado pelos Grandes Gurus.

Bênçãos incessantes,
Atenciosamente,
Paramahansa Yogananda

Sua carta, escrita depois de minha recente visita a Fênix, comoveu-me muito profundamente. É tão maravilhoso ver como Deus trabalha para trazer almas maravilhosas ao Centro de Fênix – algo que ultrapassou todas as minhas mais caras expectativas, e oro profundamente para que, por meio do trabalho harmonioso e de suas meditações, o Centro de Fênix possa transbordar constantemente com o mel da presença divina, atraindo de todas as partes as abelhas de boas almas que buscam a Deus. Seu dedicado apoio à obra nesse lugar significa muito para mim. (...)

Tenho me ausentado muito da Sede Central, por isso minha longa demora em escrever-lhe. Embora às vezes não consiga achar tempo para escrever, jamais esqueço as boas almas que Deus me tem enviado para ajudar a difundir Sua mensagem, a fim de que todas as almas sedentas possam beber do poço infinito de Seu amor e de Sua verdade.

Bênçãos incessantes,
Atenciosamente,
Paramahansa Yogananda

Gostei de ler sua mais recente comunicação e, embora você tenha me informado tão gentilmente que não espera que eu responda a todas as cartas, aproveito esta oportunidade para acusar o recebimento de sua saudação de Páscoa.

Você me mantém fielmente informado sobre o progresso do trabalho aí, e fico muito satisfeito com a ampla cooperação que está prestando. (...)

Necessitamos de trabalhadores sinceros para levar avante nossa obra, e sempre que a *Fellowship* é abençoada com a adição de mais uma alma verdadeira, sei que a Mãe Divina enviou outra alma para trabalhar de acordo com Seu plano divino. Ninguém consegue servir a Deus com meia atenção – deve fazê-lo de todo o coração.

Agradeço mais uma vez a sua carta. Que a gloriosa luz da inspiração divina se manifeste sempre em seu interior.

Bênçãos incessantes,
Atenciosamente,
Paramahansa Yogananda

[Seguem-se partes de uma carta escrita por Paramahansa Yogananda, destinada aos graduados nos sete graus das Lições da Self-Realization Fellowship, na década de 1940. Temos a satisfação de reproduzir estes trechos que mostram o profundo interesse do Guru em fazer com que os estudantes de seus ensinamentos se reunissem para meditar em grupo nos centros e grupos de meditação da Self-Realization Fellowship]

Durante estes anos de estudo, você teve a oportunidade de aprender muito sobre as leis que governam o universo e sobre aquela parte integrante dele que é chamada humanidade. Por meio de um conjunto de técnicas práticas, foi-lhe ensinado como se ajustar a essas leis e trabalhar em harmonia com elas nos planos físico, mental e espiritual. Assim, você começou sua jornada pela estrada da Autorrealização. Mas lembre-se, meu querido, que para realizar uma prática satisfatória você precisa da

constante orientação destes princípios, e isso impõe a prática regular das técnicas mais importantes. (...)

Se em sua cidade houver um centro da SRF, junte-se a ele a todo custo, pois o *satsanga* (boa companhia) é um dos mais fortes aliados que você pode ter.

Ou se quiser formar um grupo de estudo em sua casa ou em algum lugar público, você pode solicitar as normas que regulam tais grupos e nos consultar sobre a possibilidade desse empreendimento. (...)

Na parte de trás da capa de *Inner Culture*¹ você encontrará uma lista dos centros em atividade. Se visitar qualquer uma dessas cidades, entre em contato com o secretário local e pergunte sobre as reuniões. Eles acolherão com alegria a sua presença.

Se vier ao sul da Califórnia para uma visita, você poderá assistir a palestras proferidas por alguns dos membros da organização – bem como palestras regulares feitas por mim – quer em San Diego, quer em Hollywood. Aqui também você pode visitar Mount Washington, o paraíso no alto do monte, e ver onde e como suas lições são preparadas. Acima de tudo, você pode ter o privilégio de receber pessoalmente a iniciação em *Kriya*, que é dada aos estudantes que tiveram aulas sobre essa técnica. (...)

Se doravante você continuar a meditar diariamente e a praticar e disseminar estes ensinamentos, estará realizando duas proezas alquímicas: transformará este diploma em documento escrito no pergaminho da eternidade e transmutará a escória dos dispersos desejos materiais no ouro da Autorrealização.

Com bênçãos incessantes, Paramahansa Yogananda Fundador da SRF

[A seguinte carta foi escrita por Paramahansa Yogananda aos membros de um templo da Self-Realization, em 28 de março de 1951]

Para todos os que servem:

Vocês não sabem quanto significa para mim saber que todos estão cooperando de uma forma tão maravilhosa para ajudar esta obra extraordinária que estamos realizando neste templo. O que estão fazendo agrada muito a Deus e aos Mestres, e vocês que têm o privilégio de compartilhar este trabalho pioneiro são muito abençoados, mais do que podem imaginar. Não é para mim que tudo isso está sendo feito, mas para Deus e os Gurus, a quem sirvo exclusivamente. Muitas almas virão a este lugar em busca da Verdade e, quando sentirem as benditas vibrações dos

Mestres que consagraram este templo, sentirão também a devoção das almas de vocês por Deus, e serão inspiradas a nutrir um amor ainda maior por Ele.

Este templo é de vocês. Tragam seus amigos, falem aos outros sobre a *Self-Realization*. Muitas pessoas estão procurando esta Verdade e vocês todos precisam viver os ensinamentos da *Self-Realization* de tal maneira que, por seu exemplo, elas sejam inspiradas a seguir este caminho. Vocês precisam ser pescadores de almas. E continuem trabalhando para Deus – Ele deve ser a inspiração de todas as suas atividades. Deus aprecia cada coisinha que fazem para Ele, e embora nem sempre fale, Ele conhece todos os seus pensamentos e fica muito contente com a devoção de vocês, expressa tanto por meio da meditação quanto da atividade. Permaneçam sempre focalizados e, não importa o que façam, realizem essa ação com o pensamento de que estão agindo para Deus, e verão como sua vida será transformada e abençoada. Estou com todos vocês em Deus, e sei como vocês estão trabalhando, e trabalhando pela causa.

Deus abençoe a todos.
Bênçãos incessantes
Atenciosamente,
Paramahansa Yogananda

‡Em 1948, Paramahansaji rebatizou a revista como *Self-Realization*.

M1.7) O Guru

O Guru

Seleção dos escritos e palestras de Paramahansa Yogananda

Meu maior desejo é transformar almas, fazer com que voltem para Deus. (...) Aqueles que querem Deus e vêm a mim com o coração receptivo nunca mais serão os mesmos.

Deus é o Ser mais adorável do universo. Tudo o que você quer encontra-se Nele. (...) Semelhante felicidade jamais pude encontrar em qualquer outra parte. Estou vivendo nesse estado de consciência divina, e quero que você venha para onde estou. Quero retribuir o amor que recebo das pessoas, levando-as comigo até o amor de meu Pai.

O relacionamento guru-discípulo é a expressão máxima da amizade, porque se baseia na sabedoria e no amor divino incondicional. É a mais excelsa e sagrada de todas as relações. Cristo e seus discípulos eram um só em espírito, como somos meu mestre, eu e aqueles que estão em sintonia comigo, por causa do vínculo comum do sagrado

amor de Deus. Beber juntos o amor Dele no cálice dos corações sinceros é o sacramento unificador deste relacionamento.

Deus fala com você e o guia por meio do guru, aquele que ama a Deus dia e noite. O único dever dele é plantar o amor a Deus em sua consciência. Ele nada lhe pede, a não ser seu próprio esforço espiritual. (...) Ele poderá ajudá-lo a remover de sua consciência o véu da ignorância, se você sintonizar-se com ele.

Quando você está firme nos princípios do relacionamento guru-discípulo, o caminho espiritual torna-se muito fácil. Nesse caso, você não se extraviará. Não importa de que maneira a ilusão tente afastá-lo, o mestre que experimentou Deus conhece suas dificuldades e o ajudará a firmar-se de novo no caminho.

Pouco a pouco, uma mudança espiritual ocorrerá nos verdadeiros seguidores deste caminho, e sua influência se estenderá sobre o mundo. A *Self-Realization* é um dos maiores movimentos espirituais já enviados para ajudar a humanidade. Foi abençoada pelos Grandes Mestres – Mahavatar Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar – em comunhão com Cristo e Krishna. A graça desses mestres não abandonou a Terra.

Algum dia, quando meu corpo não existir mais, ficarei feliz em observá-los do Espírito. Verei como vocês estão crescendo espiritualmente e como esta obra dos Gurus está se desenvolvendo. Eu sou o Espírito sempre vivo, imortal, e os estarei vigiando com um milhão de olhos.

Deus o enviou a mim, e nunca deixarei de ajudá-lo. Tudo o que lhe peço é isto: jamais tente me enganar, pois não conseguirá. Seja sempre sincero comigo, porque estou dentro do seu coração e sinto cada pensamento seu.

Mesmo que eu tenha partido, darei sempre minha ajuda aos verdadeiros devotos de todo o mundo, se eles estiverem em sintonia comigo. Jamais pensem, por um momento sequer, quando eu estiver fisicamente ausente, que também não estarei com vocês. Quando já não estiver mais neste corpo, estarei tão interessado no bem-estar espiritual de vocês como estou agora. Estarei sempre velando cada um de vocês, e sempre que um devoto sincero pensar em mim nas silenciosas profundezas de sua alma, saberá que estou perto.

Final do Módulo-1: Buscar Deus Juntos