



# Self-Realization Fellowship

Founded in 1920 by Paramahansa Yogananda

*“Se você cavar, com a pá da atenção, por debaixo das rochas da inquietude, encontrará a pedra preciosa da Consciência Crística. Este pode ser o próprio dia de sua vitória.”*

Paramahansa Yogananda

Prezados Amigos,

Há muitos anos, nosso guru Paramahansa Yogananda estabeleceu o costume de reservar um dia na época natalina para a comunhão divina com Cristo, realizando a Meditação Longa de Natal. Desde então, essa celebração interior do Natal tornou-se uma preciosa tradição em todos os *ashrams*, templos, centros, grupos e círculos de meditação da *Self-Realization Fellowship*. Devotos do mundo inteiro encontraram elevação e transformação em suas vidas, graças às bênçãos que fluem de Deus, de Cristo e dos Gurus nesse dia sagrado e jubiloso.

Convidamos seu grupo a juntar-se a essa comemoração espiritual mundial, realizando a sua própria Meditação Longa de Natal. Geralmente, a meditação começa às 10 horas da manhã e tem duração de sete a oito horas. Se não for possível aos membros de um grupo pequeno participarem de um serviço com essa duração, pode-se programar um mais curto. Vocês encontrarão mais detalhes sobre a Meditação de Natal no nosso *Guia de Centros* online.

Se seu grupo tiver possibilidade de programar meditações extras no mês de dezembro ou de aumentar o tempo das meditações regulares, isso também ajudará os devotos a se prepararem para a Meditação Longa de Natal – e a sentirem de modo mais intenso as bênçãos interiores dessa época sagrada. Sugerimos que tais meditações não durem mais que quatro horas.

Para mais informações, leiam as “Instruções para a Meditação Longa de Natal”, que esperamos sejam úteis para os devotos do grupo. Se seu grupo quiser cópias adicionais para serem distribuídas, fiquem à vontade para fazerem as cópias necessárias.

Esperamos que todos vocês possam participar desse dia sagrado de meditação e divina comunhão em homenagem ao nascimento de Cristo. Como Guruji sempre lembrava aos que assistiam à Meditação Longa de Natal que ele conduzia, essa observância espiritual do Natal proporciona o momento ideal para se fazer um esforço especial na meditação. A união do esforço coletivo, por um tempo prolongado, torna mais fácil praticar as técnicas de meditação da *Self-Realization Fellowship* com focalizada concentração e a orar com aquela intensidade que traz a resposta de Deus. Essa continuidade da atenção interna ajuda a consciência a se interiorizar gradualmente e se aprofundar cada vez mais, à medida que as horas passam.

Ao nos aproximarmos da sagrada época do Natal, que esta bela oração de nosso Guru os inspire a viver cada dia no pensamento e no amor de Deus: “Receberei conscientemente a luz do Pai onipresente, que flui sem cessar através de mim. Serei um filho de Deus, como Jesus o foi, recebendo plenamente a Deus por meio de minha consciência espiritual expandida pela meditação. Seguirei os pastores da fé, devoção e meditação. Guiados pela estrela da sabedoria interior, eles me levarão ao Cristo onipresente.”

Deus abençoe a todos vocês.

Em amizade divina,

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP

*Center Department*

Departamento de Centros