



Self-Realization Fellowship

Founded in 1920 by Paramahansa Yogananda

MEDITAÇÃO LONGA DE NATAL

Estou concedendo esta bênção especial a todos vocês, para que, ao meditarem profundamente durante a época de Natal, sintam a presença de Cristo.

PARAMAHANSA YOGANANDA

INSTRUÇÕES PARA OS DEVOTOS

HÁ MUITOS ANOS PARAMAHANSA YOGANANDA estabeleceu o costume de reservar um dia da época de Natal para uma meditação longa, a fim de que os devotos pudessem passar um dia inteiro unidos em esforço espiritual, aprofundando a comunhão com Deus e Cristo.

Muitos devotos da *Self-Realization Fellowship* chegam a considerar a Meditação Longa de Natal como o acontecimento mais importante do ano. Eles descobrem que as bênçãos, mesmo de um único dia inteiramente dedicado a Deus, têm um efeito permanente, especialmente quando esse dia foi precedido pela meditação diária e constante, durante toda a época de Natal.

Às vezes, os principiantes acham que uma meditação de várias horas lhes seria impossível. Mas, com frequência, novos membros que participam da meditação de Natal da *Self-Realization Fellowship* relatam, mais tarde, que as horas passaram como minutos. O poder da sinceridade e do esforço devocional do grupo e as bênçãos de Deus criam uma calma interior que ajuda cada um a superar a inquietude e a sentir a presença de Deus e de Cristo. De fato, muitos devotos que participaram de uma dessas meditações perceberam, posteriormente, uma grande mudança espiritual em suas vidas, como resultado desse dia de contínua comunhão divina. Assim, esperamos que você se prepare, fazendo o possível para assistir à meditação de Natal realizada pelo seu Templo, Centro ou Grupo de Meditação da *Self-Realization Fellowship*. Una-se a nós no costume de reservar esse dia do ano somente para comungar com Deus.

A maioria das meditações de um dia inteiro dura aproximadamente de seis a oito horas. Há um intervalo depois das primeiras quatro horas, durante o qual, quem quiser poderá retirar-se. Todavia, como regra geral, *ninguém deve entrar na segunda metade, se não participou do primeiro período de meditação*, a fim de não perturbar a paz dos que já passaram várias horas em meditação profunda. Se você não puder ficar o dia todo, por favor, faça planos para assistir apenas ao primeiro período de meditação.

Os devotos que estejam livres apenas na segunda metade do dia devem procurar fazer a meditação *em casa*, sintonizando-se mentalmente com o grupo. (Por favor, verifique qualquer exceção a esta regra no seu templo, centro ou grupo.) Seus esforços sinceros certamente atrairão as bênçãos e a ajuda divina de Deus, Cristo e dos Gurus.

As seguintes informações serão úteis para os devotos que tencionem participar da meditação.

PROGRAMAÇÃO:

- A meditação terá a duração de seis a oito horas; o intervalo ocorre normalmente na metade da meditação.
- Por favor, procure chegar cedo, e esteja preparado para ficar no mínimo até o intervalo. Ninguém poderá entrar na capela, uma vez iniciada a meditação.

COMO SE PREPARAR:

- Faça uma refeição leve (ou não coma absolutamente nada, se preferir) antes de vir para a meditação. Não traga nenhuma espécie de alimento (exceto a oferenda de fruta – ver, embaixo, “O QUE TRAZER”).
- Mantenha silêncio antes da meditação.
- Pratique os Exercícios de Energização antes da meditação.
- É bom chegar mais cedo, se puder, para ter tempo de acomodar-se confortavelmente e acalmar-se, antes de começar a meditação.
- Chegue com uma atitude de devoção. Faça um esforço especial nesse dia para deixar de lado todos os pensamentos do mundo exterior, e esforce-se para manter o coração e a mente concentrados apenas em Deus.
- Se estiver com tosse ou resfriado, deve meditar *em casa*, em vez de assistir ao serviço. Paramahansa Yogananda insistia no cumprimento escrupuloso desta regra quando conduzia a Meditação de Natal. Em consideração aos outros, você não gostaria de causar incômodo, tossindo, espirrando, etc.

O QUE TRAZER:

Traga uma fruta e pronami (donativo) como oferenda devocional.

- Vista uma roupa quente [ou que esteja de acordo com as condições climáticas de sua região] e confortável, de modo que possa esquecer o corpo. Se quiser, pode trazer um xale, ou uma pequena almofada para sentar-se.
- Pode-se trazer o suporte dos braços, se quiser praticar a Técnica de *OM* durante a meditação.

Que este seja um dia muito especial, trazendo-lhe uma nova consciência da presença de Cristo.