

**BOLETIM  
TRIMESTRAL  
ANO 09 – 2010**

**Jul – Ago – Set**

# CENTRO DO RIO DE JANEIRO DA SELF-REALIZATION FELLOWSHIP

[www.riosrf.org](http://www.riosrf.org)

Rua Paissandu, 313, Laranjeiras, 22210 080 - Rio de Janeiro, RJ



## ● COMEMORAÇÕES E EVENTOS

- 24 de julho, sábado, 16h – **Comemoração do Dia de Mahavatar Babaji (25)**  
02 de setembro, quinta-feira, 19h30 – **Aniversário de nascimento de Bhagavan Krishna (Janmashtami)**  
25 de setembro, sábado, 16h – **Comemoração do Mahasamadhi de Lahiri Mahasaya (26)**  
30 de setembro, quinta-feira, 19h30 – **Comemoração do aniversário de nascimento de Lahiri Mahasaya**

Observação:

- As cerimônias especiais se destinam aos estudantes da SRF. O templo abre 45 minutos antes. Deve-se levar flor e donativo.
- Em dias de comemoração, o Centro disponibiliza flores e/ou frutas mediante donativo.
- Quem não puder ficar para a comemoração poderá fazer a sua oferenda antes de iniciar o serviço.

### **SÁBADO** (Abertura do centro: 14h45)

**15h00 – 15h50** Meditação em grupo  
**16h – 17h** Serviço de Leitura  
**17h** Atendimento na Secretaria,  
Tesouraria, Biblioteca e Loja

*A SRF recomenda o serviço de leitura de sábado para os que vão pela primeira vez, pois este serviço é especialmente formatado para os novos devotos. Sejam bem-vindos!*

### **TERÇAS-FEIRAS: SERVIÇO DE MEDITAÇÃO LONGA**

**18h30 – 18h50** Exercícios de Energização  
**18h50 – 21h15** Meditação em grupo  
*Intervalos: 19h30m / 20h15m*

### **QUARTAS-FEIRAS: LEITURA DO BHAGAVAD GITA**

**\*\*1ª e 3ª semana do mês**  
**18h30 – 19h** Meditação individual  
**19h00 – 20h** Leitura

### **QUINTAS-FEIRAS: SERVIÇO DE ORAÇÕES**

**\*\*1ª e 3ª semana do mês**  
**18h30 – 19h25** Meditação individual  
**19h30 – 20h20** Serviço de Orações  
**20h20** Atendimento na Secretaria,  
Tesouraria, Biblioteca e Loja

### **QUINTAS-FEIRAS: SERVIÇO DE MEDITAÇÃO**

**\*\*2ª e 4ª semana do mês**  
**18h30 – 18h50** Exercícios de Energização  
**18h50 – 19h25** Meditação individual  
**19h30 – 20h20** Serviço de Meditação  
**20h** Atendimento na Secretaria,  
Tesouraria, Biblioteca e Loja

### **DOMINGO: MEDITAÇÃO LONGA**

**\*\*1º domingo do mês**  
**9h – 9h20** Exercícios de Energização  
**9h30 – 13h** Meditação com intervalos de cânticos

## ● SERVIÇOS DE LEITURA AOS SÁBADOS

### **JULHO**

- 03 Métodos de yoga para comprovar a reencarnação  
10 Os passos que conduzem a Deus  
17 Um avatar imortal  
24 **Dia de Mahavatar Babaji (25)**  
31 A devoção que comove Deus

### **AGOSTO**

- 07 Como vencer as dificuldades?  
14 A natureza divina do pai  
21 Saúde mediante a união com a vida cósmica  
28 O maior dever do homem é lembrar-se de Deus

### **SETEMBRO**

- 04 O que é Salvação  
14 A vida é um filme cósmico  
18 Como acelerar a evolução humana  
25 **Mahasamadhi de Lahiri Mahasaya (26)**  
30 **Aniversário de Lahiri Mahasaya**

## ● AVISOS

### **Ruídos dentro do templo**

Evite entrar na capela com objetos que possam fazer ruído, como sacos plásticos, e manusear fechos de bolsas, cartelas de remédios e outros. Evite também armar e desarmar o suporte de OM durante a meditação. Estes ruídos atrapalham a concentração dos outros devotos. Se houver necessidade, faça isso durante os cânticos. E não se esqueça de desligar celulares e alarmes de relógios. Contamos com sua colaboração!

### **Recadastramento**

Por favor, atualizem seus endereços junto à secretaria do Centro do Rio.

### **Loja**

A livraria e o bazar precisam de voluntários para atendimento aos devotos. Quem quiser servir, por favor, procure alguém no setor.

### **Meditação Longa – Primeiro domingo do mês – de 9h às 13h**

O serviço de meditação longa, que ocorre sempre no primeiro domingo do mês, começa às 9h com os exercícios de energização (para quem já possui a lição 8 A). Faremos quatro meditações com intervalos de leituras e cânticos até às 13h. Quem quiser poderá sair durante os cânticos.

O Centro estará aberto até às 10h para receber os devotos. Participe!

### **Leitura do Bhagavad Gita – Primeira e terceira quartas-feiras do mês – de 18h30 às 20h**

O serviço de leitura do Bhagavad Gita é feito com base no livro de Paramahansa Yogananda, *God talks to Arjuna* (Deus conversa com Arjuna). Seguindo as orientações da Sede Central, são realizadas leituras curtas, intercaladas por minutos de reflexão e meditação, sem comentários. O serviço ocorre sempre nas primeiras e terceiras quartas-feiras do mês. Participe!

### **Kirtan – Quinta quinta-feira do mês – de 18h30 às 20h15**

O kirtan (cânticos devocionais intercalados com períodos curtos de meditação) acontece na última quinta-feira das quintas semanas do mês, de 18h30m às 20h15m. Os devotos podem entrar e sair nos intervalos dos cânticos. Participe!

### **Escola de Meditação para Crianças e Adolescentes – Primeiro e terceiro sábados do mês – de 16h às 17h**

Nossa Escola atende a crianças de 3 a 12 anos e adolescentes até os 17 anos. Está funcionando com grande sucesso no conjunto de salas no andar térreo, sempre nos primeiros e terceiros sábados de cada mês, no horário do Serviço de Leitura da tarde – das 16h às 17h.

Os pais podem deixar os filhos na aula e assistir o serviço de leitura no templo.

### **Oficina de Música – Primeiro sábado do mês – de 17h30 às 19h15**

Nos primeiros sábados de cada mês, há a Oficina de Música na Capela do andar térreo, às 17h30m, depois do Serviço de Leitura. A Oficina é dividida em três períodos:

- 1) 17h30 – 18h - Individual (Harmonio, tabla etc.)
- 2) 18h – 18h45 - Ensaio da Oficina (todos tocando juntos)
- 3) 18h45 – 19h15 - Kirtan (grupo mesclando novos e antigos alunos)



A Self-Realization Fellowship é uma organização religiosa sem fins lucrativos. O Centro do Rio de Janeiro depende de donativos para a sua sobrevivência. Nossa colaboração, como devotos, é muito importante para que a obra de nosso Gurudeva possa frutificar cada vez mais, levando a todos a sua mensagem liberadora.

