

Amar e Servir
Self Rio

Memórias Divinas



70 Anos

*Centro de Meditação do Rio de Janeiro
Self-Realization Fellowship*

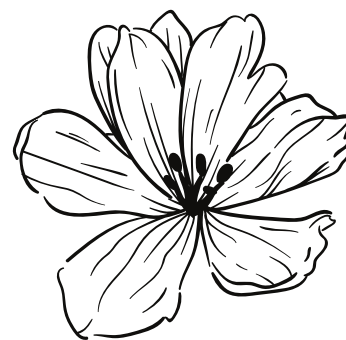
1955~2025

Em 19 de Junho de 2025,
o Centro de Meditação do Rio de Janeiro
da *Self-Realization Fellowship*,
completa seus 70 anos.

Este *e-book* celebra essa data tão especial
reunindo algumas "memórias divinas"
de seus frequentadores.

Nas próximas páginas, você encontrará
depoimentos sobre a lembrança de ter estado
neste espaço sagrado pela primeira vez, o seu
significado para as pessoas que o frequentam
e algumas histórias que inspiraram o caminho
espiritual de tantos devotos.

Índice



- 05** Apresentação do Centro do Rio
- 13** Primeira vez no Centro do Rio
- 61** O significado do Centro do Rio
- 72** Memórias do caminho espiritual
- 108** Agradecimentos

Paramahansa Yogananda

Da Índia ao Ocidente



“A Fundação no Ocidente da
Self-Realization Fellowship,
‘uma colmeia para o mel
espiritual’, foi a tarefa que Sri
Yukteswar e Mahavatar
Babaji me atribuíram”





Paramahansa Yogananda fundou a organização *Self-Realization Fellowship* no Ocidente em 1920.

Desde então, a organização vem se expandindo internacionalmente e se multiplicando na forma de muitos Templos, Centros, Grupos e Círculos.

A Sede do Rio de Janeiro é um dos três Centros de Meditação da SRF que existem no Brasil e fica localizada na Rua Paissandu, 313, no bairro do Flamengo.

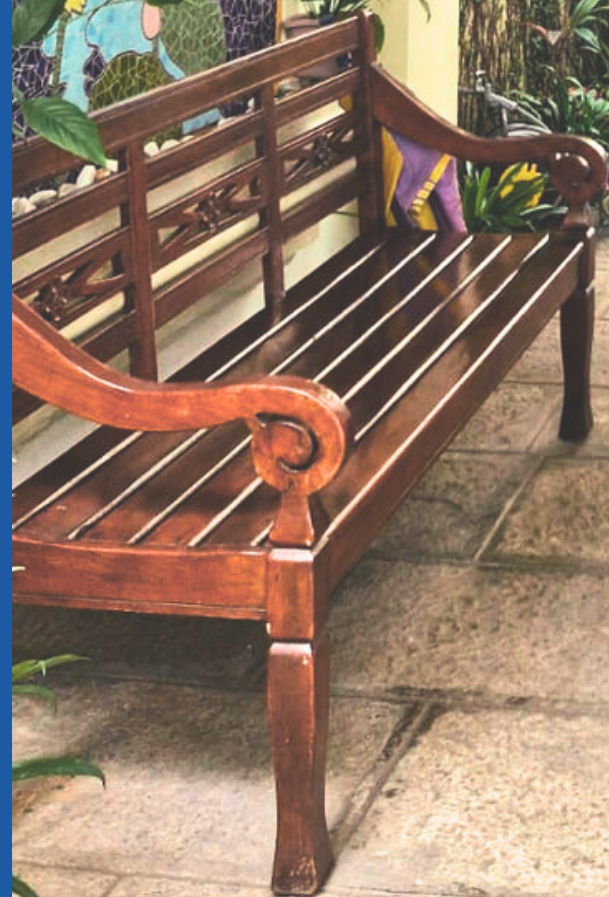


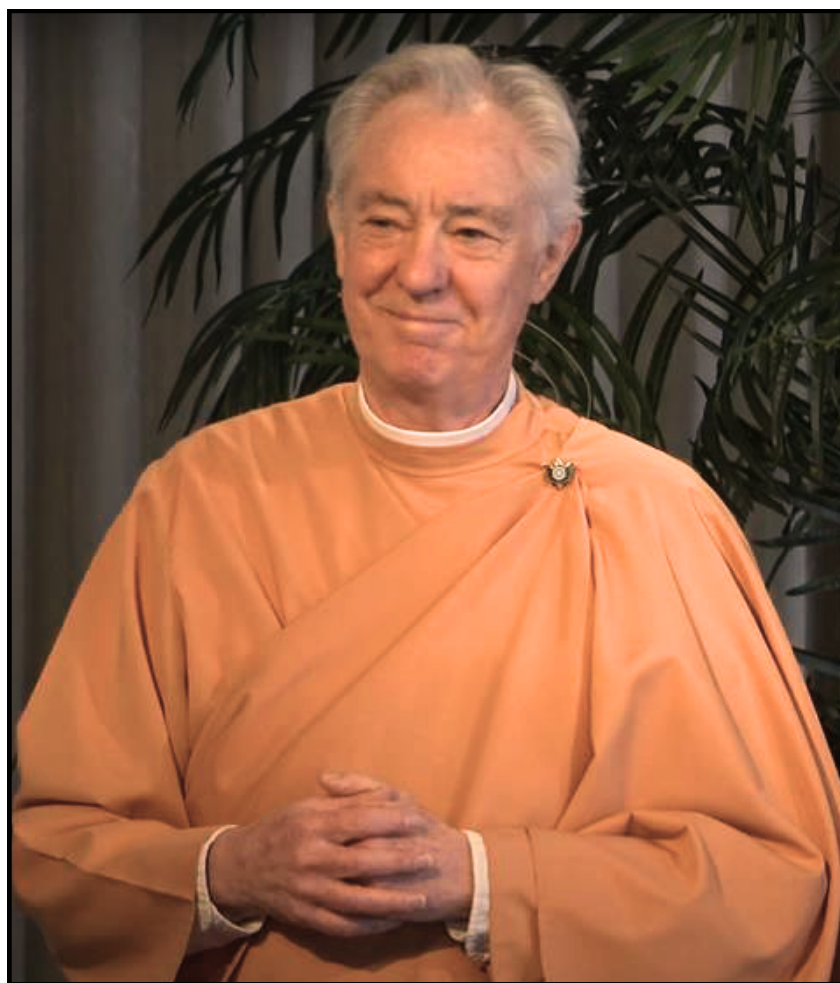


Apesar de seu nome oficial ser
Centro de Meditação do Rio de Janeiro
da *Self-Realization Fellowship*,
é mais comum ouvir seus frequentadores
chamarem este local sagrado por seus apelidos:
o "Centro do Rio" ou a "Self Rio"



Amar e Servir





O lema "Amar e Servir" foi adotado pela Self Rio após a visita monástica de 2023, que contou com a presença do Irmão Satyananda.

★ **O trecho de seu discurso que inspirou esta ideia:**

Agora é um tempo auspicioso para aproveitar a energia do nosso final de semana de Outubro de 2023 e selar um compromisso em grupo para planejar eventos significativos, participar e apoiar ao Centro, e jurar harmonia e unidade para com a comunidade espiritual do Centro do Rio. Isso irá preparar o terreno para um novo crescimento. Lembra da dança de amar e servir da Daya Mata? Sua prece atendida pela Mãe Divina – “Amar e Servir, o resto não se preocupe”.

Esta pode ser uma fórmula simples para a comunidade espiritual. Se a seguirmos e nos esforçarmos para sermos fiéis em nossa prática diária, iremos em frente como estrelas cadentes!

I r m ã o S a t y a n a n d a

Inauguração da placa



No dia 22 de junho de 2024, após o serviço de leitura de sábado, aproximadamente às 17h:30, a placa com os dizeres "Amar e Servir" foi inaugurada na presença de vários devotos.

O coordenador Marcus Alvisi fazendo uma fala inspiradora na inauguração da placa



O devoto Rafael mostrando o mural temático feito pelas crianças na escolinha de meditação



“Deus é o Mel,
as organizações são as colmeias;
ambos são necessários.

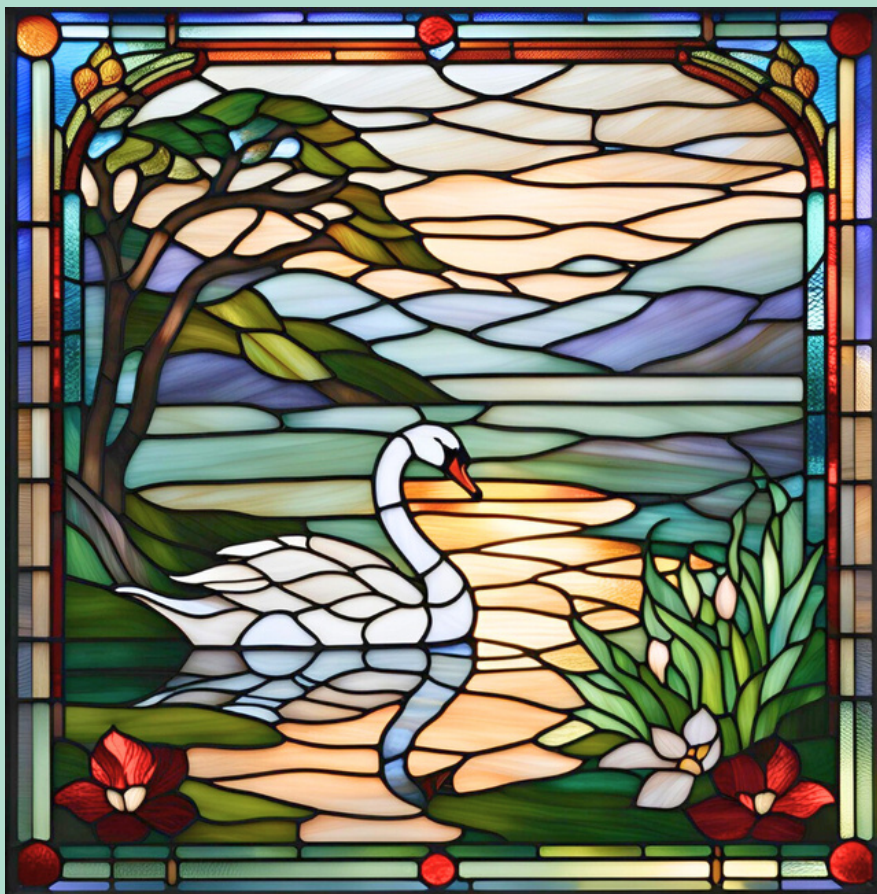
Naturalmente, qualquer forma é inútil
sem o espírito, mas por que não deveria
você iniciar colmeias operosas,
repletas de néctar espiritual?”



Paramahansa Yogananda



PRIMEIRA VEZ NO CENTRO DO RIO



Quem está em meu templo?
Quem está em meu templo?
Suas portas estão se abrindo,
Suas luzes se acendendo





Mestre, você sonhou com três construções.
Seu pensamento cruzou a linha do Equador.
No Brasil chegou seu ensinamento universal
Toca os corações

Lembrando que não existe final
Longed as vozes do mundo
Silencio os sentidos
Em comunhão com devotos queridos

Encontro sua vibração de amor profundo
Que venham almas de todas as fés
Sentir a unidade florescer
Mestre, seu bom humor me cativa
E me mostra como é bom viver!

— *Marina Magdalena*



A primeira vez que estive na Self foi no Centro em Copacabana. Fui sem nenhuma expectativa. Uma amiga havia me falado sobre a Self como lugar muito especial e a forma como ela falava me despertou a vontade de conhecer. Assim que entrei na sala e me sentei, fui tomada por um amor imensurável; ele me atravessava por inteiro e eu não tinha feito nada. Não queria sair deste estado de amor profundo. E por algumas vezes que voltei ao Centro - e sem que eu menos esperasse - lá estava de volta este amor que não sabia de onde vinha, como podia ser? Sem palavras. E, desde então passei a frequentar a Self. O Centro pra mim representa um lugar de paz, de convivência acolhedora e alegre, onde encontro este amor!

— *Vânia Pettersen*



Uma das memórias mais emocionantes que tenho do Centro do Rio foi o sentimento de profunda alegria quando entrei na casa do Flamengo pela primeira vez (o sorriso não saía do rosto) e a frase que ficou se repetindo na minha cabeça. Parecia um disco rodando na minha mente: "estou na casa de um velho amigo, estou na casa de um velho amigo, estou na casa de um velho amigo". Foi uma emoção muito forte.

— *Depoimento anônimo*



“A verdadeira amizade é amor divino, pois é incondicional, real e eterna. Emerson explicou com muita beleza esse ideal em um de seus ensaios: ‘O mais elevado pacto que podemos fazer com nosso amigo é: ‘Que a verdade exista entre nós dois para sempre”



Uma das maiores bênçãos da minha vida começou quando pisei, pela primeira vez, no Templo da Self Rio de Copacabana, em 1990. Quanto amor e acolhimento! A partir desse dia sagrado, o reencontro com meu Amado Guruji Yogananda aconteceu. O desejo de servir sua obra foi incessante e constante! Meu sádhana e o caminho iluminado da meditação e da Kriya Yoga (em 1993) foram despertados para sempre! Desde então, servindo a ele no Centro do Rio, a acolhida amorosa continuou no sagrado Templo da Rua Paissandu. {...}

— *Érika Fraga (1)*

Entrar nesse espaço sagrado é como receber um colo de Paz Divina! É deixar o mundo lá fora e aprofundar na Onipresença e Bem-Aventurança de Deus, da Mãe Divina, dos Mestres e do Guru! A forte vibração das meditações em grupo e de todos os serviços oferecidos pelos devotos do Centro, com tanta dedicação e devoção, me elevam a consciência! E no meu coração vem a certeza e a alegria de que servi-Lo com esta sagrada família espiritual e ser Sua discípula, foi e é a maior de todas as graças diariamente obtidas! Só gratidão aos 70 anos de Luz e Amor do Centro do Rio de Janeiro! Jai Guru jai Ma!

— *Érika Fraga (2)*

O ano era 2007. Nessa época eu dava aula em um curso de idiomas e um aluno me perguntou, do nada, se eu já tinha ouvido falar em Yogananda e eu me lembrei de um livro da minha mãe que estava na estante da nossa casa: *Autobiografia de um logue*. Na mesma semana, uma outra pessoa me fez a mesma pergunta. E, poucos dias depois, uma terceira pessoa (dessa vez uma devota) voltou a me perguntar. Era muita coincidência! Aí foi a minha vez de perguntar: quis saber se havia um local onde os devotos se encontravam. Outra coincidência: era em Copacabana, no bairro onde eu morava. {...}

— *Ana Lúcia Salazar Jensen (1)*

No dia seguinte, fui conhecer a sede da SRF. Entrei, meio retraída, mas logo fui invadida por uma sensação de paz. A sensação era de um reencontro. Pouco depois, houve a mudança para Laranjeiras. E a sensação de que havia reencontrado meu mestre foi se intensificando. Vivi muitas emoções, derramei muitas lágrimas e tive a certeza de que eu pertencia àquele lugar.

— *Ana Lúcia Salazar Jensen (2)*

Lembro-me do dia em que entrei no Centro de Meditação pela primeira vez. O silêncio acolhedor, o aroma suave do incenso e a luz filtrada pelas janelas criaram uma atmosfera de paz que imediatamente desacelerou minha mente. Eu chegava carregando preocupações, mas ao me sentar para a prática, senti como se aquele espaço soubesse exatamente o que eu precisava. Com o tempo, o Centro se tornou mais do que um lugar de prática — tornou-se um refúgio. Cada meditação ali aprofundava minha conexão comigo mesmo e com os outros. {...}

— *Elizabete Bianchi (1)*

Foram momentos de aprendizado, de silêncio compartilhado, de olhares compreensivos sem a necessidade de palavras. Hoje, ao atravessar aquela porta, sinto como se voltasse para casa. Esse espaço sagrado me ensinou a estar presente, a acolher a vida com mais serenidade e a reconhecer que a verdadeira paz sempre esteve dentro de mim — só precisava de um lugar seguro para redescobri-la.

— *Elizabeth Bianchi (2)*

Estive recentemente pela primeira vez participando de um serviço no Centro de Meditação SRF do Rio de Janeiro. Fiquei com o coração tocado e repleto de alegria ao entrar neste lugar elevado pelas vibrações de milhares de devotos que já meditaram e serviram lá. A acolhida dos voluntários foi como se estivesse sendo recebido por familiares queridos ou amigos de longa data.

— *Rafael Toledo (1)*

Ao entrar no templo fui automaticamente magnetizado pela sua elevada vibração de meditação, e não percebi o tempo passar. Pensei que havia meditado em torno de 20 minutos quando, na verdade, já havia passado 1 hora e o serviço de Leitura Inspirativa estava a iniciar - tamanha a concentração e profundidade de meditação que facilmente consegue-se atingir nesse local sagrado de serviço, devoção e comunhão divina. Gratidão à todos os irmãos que servem e participam das atividades do Centro de Meditação SRF do Rio de Janeiro. Bênçãos incessantes de Deus e de nosso Gurudeva. Jai Guru!

— *Rafael Toledo (2)*

“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.”



A primeira vez que eu fui na Self, no Centro do Rio, eu fiquei encantada com o acolhimento das pessoas especialmente a Nancy que tive a oportunidade de conhecer. Me sinto muito bem quando vou no Centro, sinto uma Paz muito grande e sempre que tenho oportunidade eu volto lá.

— *Lenah*

A primeira vez em que estive no Centro foi há quase 10 anos. Na ocasião, minha mãe tinha recebido o diagnóstico de câncer de mama. Eu estava tão angustiada e perdida com aquela situação e uma amiga me levou lá para conhecer. Foi muito especial, senti uma paz... uma leveza ao acompanhar a meditação e as músicas... foi incrível

— *Denise Cotrim*



No dia 12 de março de 2011, toquei pela primeira vez a campainha na Rua Paissandu, 313. Assim que o portão se abriu, me deparei com Albany e Pedro Cipriano. Eles me informaram que era um dia especial, reservado apenas para devotos: a celebração do Mahasamadhi de Sri Yukteswar. Sem querer atrapalhar, pedi desculpas e comecei a me virar para ir embora. Foi então que Pedro, com um sorriso acolhedor, disse: "Não precisa ir embora. Você não veio aqui por acaso." Realmente, não foi por acaso! A partir daquele dia minha vida mudou profundamente e a presença no Centro se tornou uma parte valiosa da minha jornada espiritual.

— *Eduardo Kuwahara*



Portão de entrada da "Self Rio"



Lembro-me de quando cheguei à Self Rio em 2012. Naqueles primeiros meses, apesar de intuir o “chamado”, a mente ainda tentava estabelecer padrões minimamente tangíveis dentro daquela avalanche de percepções; muitas das quais intangíveis. Em meio a esse processo, numa manhã de sábado, fui à casa de uma amiga evangélica tratar de alguns assuntos e acabei convidado a assistir a um vídeo de uma pregação de seu ministério. O pastor leu uma passagem da Bíblia sobre a mulher samaritana, que Jesus encontrava junto a um poço — nunca tinha ouvido essa passagem na minha vida {...}

— *Marcelo Pimentel (1)*

Após a fala, o pastor teceu sua reflexão e estabeleceu uma bela ponte, conectando a história a contextos e questões sociais práticas, e a um movimento social ligado à comunidade do Morro do Borel. Aquilo me chamou muito a atenção. Mexeu comigo. Saí de lá pensativo, porque já estava dando os primeiros passos nos ensinamentos de Yoganandaji e a pregação me fez refletir sobre como ser possível conciliar a meditação e o natural voltar-se para dentro, com tantas e urgentes questões sociais batendo à nossa porta {...}

— *Marcelo Pimentel (2)*

A raiz do meu questionamento era sustentada por uma interpretação de que talvez minha ação carregasse, contraditoriamente, um tipo de omissão egoísta ao focar no interior com tanta coisa acontecendo do lado de fora. Fiquei questionando se aquele era realmente o caminho certo para mim, já que sempre me guiei por questões sociais e humanas, inclusive na escolha da minha profissão, o jornalismo. No caminho de volta, ainda ruminando essas ideias, decidi ir à Self na tarde daquele mesmo sábado. E, para minha surpresa...{...}

— *Marcelo Pimentel (3)*

Adivinha qual foi a leitura do dia?! Exatamente a mesma passagem da Bíblia que eu tinha ouvido aquela manhã pela primeira vez na vida!!! Precisamente, um trecho do Evangelho de São João (4:5-14). Gurudeva explicava em seu comentário sobre a passagem bíblica: “(...) por fim, quando a alma se sentir saturada, começará a buscar a Bem-aventurança dentro de si, o único lugar onde pode achá-la”. A lição não foi mero acaso. A partir dali, um novo senso foi solidamente estabelecido na minha jornada. Um divisor das águas do meu poço. Jai Guru!

— *Marcelo Pimentel (4)*

“O encontro de Jesus com a mulher de Samaria não foi casual, mas um reencontro divinamente planejado entre guru e discípulo. [...] Tudo indica que, durante sua viagem da Judeia à Galileia, Jesus planejou intencionalmente esse encontro, esperando a sós junto ao poço de Jacó, onde a mulher com toda a probabilidade o encontraria enquanto outros discípulos tinham ido à cidade em busca de alimento.”



Paramahansa Yogananda

A primeira vez que fui no Centro foi no dia 29 de fevereiro de 2012, uma quarta-feira. Eu estava parado do outro lado da rua, em frente à casa, e não havia ninguém por perto. Quando olhei para o lado para atravessar e voltei o olhar de novo para o portão, havia uma pessoa na porta destrancando-a para entrar. Era a Ana (que foi professora da escolinha e toca às vezes nos kirtans). Ela estava lá para a leitura do Gita, mas como era dia 29, e não 1º de março, não haveria leitura, ela se confundiu {...}

— *Rafael Novelli (1)*

Entendi que "o Mestre a confundiu" para que ela pudesse me apresentar o espaço e realizar uma espécie de boas vindas, atuando como um instrumento do Guru para familiarizar o seu novo discípulo com o local. Ela me mostrou tudo de forma incrível e falou para eu vir no sábado seguinte {...}

— *Rafael Novelli (2)*

Quando cheguei no sábado, abri a porta do templo ao som de "Ó meu Cristo, vem", cantada pelo nosso querido Mauro, membro da família de um dos fundadores da Self Rio. Tanto a recepção da Ana, quanto a do Mauro, performando especificamente esta música, possuem um significado especial pra mim que vou guardar eternamente em meu coração. Uma semana depois foi a cerimônia do Mahasamadhi do Mestre e aí não teve mais volta. Estou sempre lá, com muito prazer, 3 vezes por semana. Jai Guru

— *Rafael Novelli (3)*

Ao chegar pela primeira vez na Self, fui recebida por uma anjinha que, junto com tantos outros, me acolheu de forma excepcional, com um sorriso luminoso. Hoje ela não se encontra mais nesse plano, mas deixo aqui minha homenagem de forma eternizada à querida Lilia Maynardes. E desde então, minhas idas à Self têm sempre uma intenção em reencontrá-la de alguma forma e manter viva a chama de Yogananda. No templo percebi o luxo do silêncio. É nele que escuto Deus falando comigo. É nele que sinto a presença do tempo no espaço. É nele que consigo ter um pouco de noção da dimensão do Universo {...}

— *Bruna Knoploch (1)*

É ali que me sinto pertencente ao todo. Diante de uma rotina barulhenta e corrida, aquele momento é uma dádiva, um presente, um privilégio e uma benção. Todos que direcionam sua energia em ir ao encontro de Deus, receberam um chamado interno. E enquanto meditamos, entendemos, não por meio de palavras e pensamentos - mas através de uma sensação presente na inércia - o que nos move. {...}

— *Bruna Knoploch (2)*

Deixo aqui registrada também minha gratidão por ter um espaço dedicado à concentração do bem. É muito forte e poderoso estarmos juntos em prol da luz, banhados pelos ensinamentos do Mestre. E por fim, meu singelo agradecimento ao amigo querido Marcus Alvisi que coincidentemente me trouxe até a Self, dando início à uma jornada de ascensão espiritual.

—*Bruna Knoploch (3)*



A prática do serviço



Nesta foto estão alguns devotos servindo juntos na Visita Monástica do Rio de Janeiro. A segunda devota da direita para a esquerda, sentada, com seu sorriso sempre marcante, é Lilia Maynardes, mencionada no depoimento anterior.



Não posso deixar de lembrar onde tudo começou: Copacabana. Eu, ainda bem pequena, ia acompanhar meus pais naquela salinha, também pequena. Aos poucos fui participando da escolinha e ali começou minha trajetória nesse grupo tão especial

— *Marina Ananda Leão*

Cheguei na sala de cobertura no prédio comercial em Copacabana numa tarde de sábado. Estava bem cética e ao mesmo tempo curiosa do que encontraria naquele espaço. Obviamente, na esperança de encontrar um lugar bom e acolhedor. Buscava um caminho seguro e sério que me motivasse a crescer espiritualmente. Foi tudo tão mágico e revelador que continuo no caminho até hoje. “Vão devotos, vem devotos, mas serei Teu para sempre.” Fui recebida por uma orientadora que, para minha surpresa, tinha sido minha colega de trabalho na década passada, com quem tinha muita afinidade. O Mestre nos propiciou este encontro bem casual. Já foi um bom início. {...}

— *Rejane de Castro Neves (1)*

Os desafios foram chegando, os testes apareceram e foram superados ao longo dos anos. Com o tempo aprendi que o caminho era de muita lealdade e de perseverança. Em doses homeopáticas, pouco a pouco, entendi que precisava remodelar meu estilo de vida para assimilar os novos ensinamentos e conceitos que eram mostrados ao longo dos quatro anos de leitura das lições básicas recebidas pelo correio. A meditação em grupo se tornou uma oportunidade única de encontro com meu ser interior. {...}

— *Rejane de Castro Neves (2)*

Apreendi tanto que aceitei o chamado para servir como leitora de serviço. Estou nessa posição até o presente momento. Confio plenamente na promessa do Guru, que me passou a certeza de que escolhi o caminho do Bem, da Fé, da devoção, da salvação eterna. Pouco a pouco, os meus questionamentos metafísicos foram respondidos. Tudo no momento certo com toques sutis de sensibilidade. {...}

— *Rejane de Castro Neves (3)*

Apesar de ter passado por momentos difíceis em minha vida, ao longo desses 35 anos de luta diária com as responsabilidades de uma pessoa adulta, confesso que a convivência contínua com o grupo de devotos, a visita dos monásticos, as duas viagens à Sede Central, as meditações com os Mestres iluminados do universo da *Self-Realization Fellowship* me fizeram mais feliz. Consegui me encontrar como alma em busca do caminho sublime da autorrealização divina. Uma ilusão que compensa ser vivida!!!! Gratidão amigos divinos do Centro do Rio de Janeiro. Vamos continuar a crescer juntos nesta jornada!

— *Rejane de Castro Neves (4)*

A primeira vez que fui ao Centro eu estava fragilizada por estar tentando engravidar, em um processo de fertilização in vitro muito desgastante. O Guru me acolheu e acalmou. O procedimento deu certo, passei a gravidez no Centro. E então, o mais mágico aconteceu. Houve a visita dos monges de 2018 e eu me inscrevi para receber a Kriya Yoga. Não achei que fosse possível, mas tudo acontece no tempo dos nossos gurus. E eu recebi Kriya Yoga grávida, em uma cerimônia linda! Foi o momento mais emocionante da minha vida! Passei a gravidez toda no Centro e para agradecer, levei minha filha bebê ao altar, em um sábado de leitura. E ela pôde ver do lado de fora tudo que sentiu quando ainda estava dentro. Jai Guru!!!!

— *Luiza Fischer*

A primeira vez que fui no Centro do Rio de Janeiro da *Self-Realization Fellowship* foi num Mahasamadhi de Sri Yukteswar há muitos anos atrás e a experiência foi sublime; como se eu tivesse encontrando ele pessoalmente, era palpável sua presença divina e isso foi muito impressionante. Anos depois voltei a frequentar o Centro com assiduidade e pedi as lições. É interessante pensar que eles já não estão mais no corpo físico e são onipresentes, mas eu encontro muito mais evidentemente a presença da manifestação divina dos Mestres no Centro da Self do Rio do que em qualquer outro lugar, então sempre que eu posso eu busco meditar no Centro. {...}

— *Depoimento anônimo (1)*

Me identifico muito com nosso mestre Paramahansa Yogananda no livro *Autobiografia de um logue*, que é por onde o conheci pela primeira vez, através de suas histórias, pois ele sempre me pareceu muito curioso: de conhecer outros santos e argumentar com Deus, então, isso me encoraja a conversar com Yogananda...

— *Depoimento anônimo (2)*

Meu primeiro contato com o Amado Gurudeva foi através do livro *Autobiografia de um logue*. Eu comprava livros numa feira de livros em frente ao Teatro Municipal, vi o livro do Guru e fiquei fascinada olhando aqueles olhos que também me olhavam. Comprei o livro e li todo, amando cada capítulo. Eu devia ter uns 30 anos. Mais tarde fazendo compras na feirinha de legumes orgânicos, em Niterói, vi um cartaz com a foto do Mestre, anunciando a visita Monástica no Rio de Janeiro, no Hotel Glória {...}

— *Sonia Maria de Mello (1)*

Fui no evento e pedi as lições sumárias, e comecei a frequentar a Self do Rio de Janeiro em Copacabana no dia do aniversário de Swami Sri Yukteswar. Foi maravilhoso, foi mágico. O Mestre me levou direto para o Templo no Rio. Obrigada meu Amado Gurudeva. Jai Gurus.

— *Sonia Maria de Mello (2)*

Não me lembro exatamente quando foi minha primeira vez na Self do RJ, mas lembro que foi em Copacabana. Minha mãe me levou, eu era mocinha na época. Achei curioso entrar num prédio ao lado do Gordon, uma lanchonete famosa onde costumava ir com amigas. Era um caminho comum para mim, principalmente aos sábados à tarde. Mas, dessa vez, em vez da lanchonete, entrei no prédio ao lado.{...}

— *Ana Célia Mascarenhas (1)*

Subi até a cobertura. O ascensorista era diferente, extremamente gentil, algo raro nos elevadores da época. Subi uma pequena escada, segui por um corredor e, ao abrir uma porta, fui envolvida por tons de azul, dourado, branco e salmão. Um ambiente calmo, generoso, sereno. Pessoas gentis nos recebendo e nos levando aos nossos lugares. Aquilo me surpreendeu: “Que lugar é esse? Que tipo de alegria é essa?” {...}

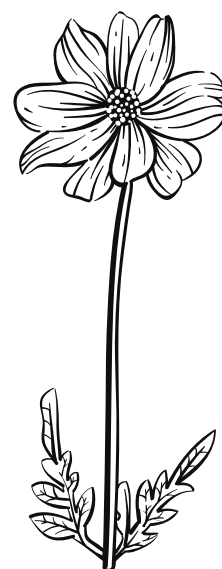
— *Ana Célia Mascarenhas (2)*

Eu já vinha vendo minha mãe meditar em casa de forma regular, mas ainda não tinha sentido a energia do grupo. No entanto, senti ali uma gentileza, uma segurança, uma sensação de estar em “casa”. Isso me fez retornar em várias fases da vida, até que me tornei estudante e devota do Guru e dos Mestres. Tudo no tempo certo! Acredito que foi ali, naquela Alegria silenciosa que senti na pequena sala em Copacabana, que despertou em mim o desejo de buscar, anos depois, maior proximidade com nosso querido Guru e os queridos Mestres da Self! Jay Guru Jay

— *Ana Célia Mascarenhas (3)*



Altar do Centro de Copacabana



Tive contato com uma imagem de Yogananda quando estava no curso universitário, em Ouro Preto-MG, através de um professor que posteriormente veio a ser orientador de meu mestrado e também tornou-se grande amigo. Aquela figura de cabelos longos na capa de alguns livros ficou muito tempo adormecida no meu interior. Mais de uma década se passou e quando fui morar no Estado do Rio de Janeiro, mais precisamente em Macaé, vivenciando uma forte crise emocional, resolvi buscar mais informações acerca de Yogananda e da SRF. Assim, finalmente, iniciei meus estudos através das lições. {...}

— *Gilberto Athayde Albertão (1)*

Quis o destino, guiado pelas mãos do Guru, que o síndico do condomínio em que eu morava fosse também um devoto de Yogananda. Ele então me passou o telefone de uma pessoa que fazia parte da coordenação do Centro de Meditação da SRF do Rio – essa pessoa era D. Ivaíta. Imediatamente entrei em contato, me informei acerca do endereço e dos dias de serviço e me programei para ir ao Rio e participar de um serviço de meditação. {...}

— *Gilberto Athayde Albertão (2)*

Lembro-me vivamente de como foi chegar ao endereço em Copacabana, subir ao último andar do edifício e entrar na sala de meditação. Foi minha primeira experiência de meditação em grupo, e que me marcou positiva e profundamente. Durante as três décadas seguintes, muita coisa aconteceu: torne-me kriyaban, tive o privilégio de participar de convocações nos EUA, de visitas dos monges ao Brasil, de retiros nos Ashrans e retiros de Los Angeles, Encinitas, Alemanha, Armação e Itamonte.

— *Gilberto Athayde Albertão (3)*

No Centro da SRF do Rio, terminou minha busca de 40 anos. Depois de caminhar ao longo desses anos por lugares Iluminados e sagrados, encontrei o meu Guru e meu Espaço Espiritual; Gratidão infinita por este lugar de Luz sempre viva, que nos permite renovar nossa Jornada Espiritual.

— *Renato*

★ O SIGNIFICADO DO CENTRO DO RIO ★



Aqueles que vêm regularmente aos Serviços da *Self-Realization Fellowship*, atraídos não só pelas palestras, mas pela busca de ajuda espiritual, receberão de Deus o que procuram.



Cada vez que entro em um templo da Self a paz que sinto em meu coração é enorme, sempre foi assim, desde a primeira vez que estive no templo de Copacabana. As lições, as histórias da vida do Mestre, os livros que temos acesso, é como se em cada momento, cada frase e ensinamento que recebemos, está acontecendo na hora certa e preenchendo nosso coração de amor e sabedoria. Jai Guru!

— *Jose Henrique Leão Teixeira Filho*

Meu lindo templo. Espaço sagrado de honrar Yoganandaji e toda linha. A primeira vez que cheguei no Centro do Rio, tinha me mudado para o RJ há uns meses. Paulistana que sempre migrou em vários estados do Brasil, o Rio era difícil para mim, ao mesmo tempo era uma escolha minha estar ali. Os encontros e meditações aos sábados me ancoravam. Mantrava, chorava e vivia as emoções da fase. Como sou agradecida.

— *Suzana Lopes*

Uma referência para mim. Moro no RJ há 9 anos e o centro da SRF foi o lugar que me aterrou. Nos primeiros anos foi difícil estar na cidade e quando descobri o Centro da Paissandu, me senti mais segura e acolhida. Sempre me receberam tão bem. Choro muito ao cantar as músicas e saio leve do centro. Que nossos gurus continuem abençoando.

— *Suzana Dharma*

Conheço e frequento o Centro da SRF-Rio desde meus 19 anos, desde a época quando ficava em Copacabana. Na ocasião, também tive a oportunidade de conhecer a sede da SRF em Los Angeles, na qual fiquei encantado com o Lake Shrine e o ambiente de paz e tranquilidade. Mesmo com vários desafios na vida, desde então, os ensinamentos e práticas da SRF vem me ajudando a superar e refletir sobre vários aspectos de nossa existência.

— *Rodrigo Zaroni*

Como é especial este templo sagrado! Refúgio em meio às agitações da vida mundana, lugar de renovação do corpo, da mente e da alma. Um lugar de aprendizados profundos, de divinas amizades, com a onipresença de nossos amados Gurus. É assim que me relaciono com este espaço. A primeira vez que lá fui foi em 2008, quando eu tinha 17 anos...Entre idas e vindas, desde então, seja em momentos de aflições ou de agradecimentos e bênçãos, este Centro me acolheu {...}

— *Felippe Spinetti (1)*

Com o seu cheiro característico de suave incenso, com sua iluminação e clima interno que nunca se modifica, com o serviço de devotos abnegados de diversas gerações, em todas os seus setores. Ao entrar ali, seja quando for, parece que adentro um outro espaço-tempo. {...}

— *Felippe Spinetti (2)*

Para mim, não é possível elencar uma memória única, mas permeio todas de "sempre nova alegria". A fortaleza advinda da egrégora de paz meditativa ao longo dos anos torna o Centro do Rio de Janeiro da SRF um ponto de intensa luz. Nos kirtans e cânticos, nos momentos de silêncio e quietude profunda, nas festas dos Mestres, nas meditações guiadas semanais, as palavras que podem, de forma incompleta, resumir um sentimento em torno desse amado Centro são: paz, amor e muita gratidão!

— *Felippe Spinetti (3)*

Faz alguns anos que frequento o Centro. É o meu refúgio, meu lugar de paz. E aprendi também a me sentir nesse lugar quando medito. Lembro da sensação e é como se lá estivesse. Quando eu vou, geralmente aos sábados, saio cantarolando pela rua Paissandu as músicas cantadas no serviço e uma alegria profunda se instala, como se fosse uma criança mesmo! Saio feliz, permaneço feliz! {...}

— *Ana Karina Cavalcanti (1)*

Uma dia marcante para mim, foi a inauguração dos dizeres "amar e servir". Foi nesse dia que eu e meu companheiro aprendemos a fazer a oração do alimento. Achamos a oração tão linda que repetimos em profunda gratidão todos os dias na nossa casa antes das refeições!

— *Ana Karina Cavalcanti (2)*

Ambiente de paz onde tudo remete
ao nosso amado Guru e aos seus
divinos ensinamentos.



— *Rafael Imbuzeiro*

★ MEMÓRIAS DO CAMINHO ESPIRITUAL ★



"Você percebe que o tempo
todo havia algo
extraordinário em seu
interior, e que você não
sabia disso"



A memorável visita monástica de novembro de 2024 com Sister Bhavani e Brahmacharini Sophie remete a momentos maravilhosos e inesquecíveis, e cujas atividades foram integralmente vivenciadas no templo do Rio. Era palpável a alegria e compaixão que emanavam! Divinas Lembranças... as sessões de meditação com Kirtan, conduzidas pelos maravilhosos músicos, os filmes emocionantes com Guruji, o divertido ensaio para a foto com as monjas, realizada pela primeira vez com um drone voador.... encheram os corações dos devotos. {...}

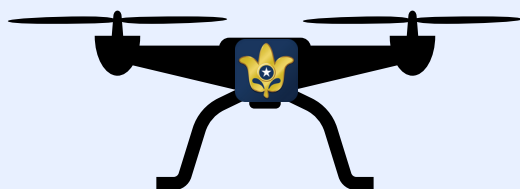
— *Adriana Lima (1)*

Bri. Sophie ministrou uma aula inspirativa para várias crianças na Sunday School, que ficaram encantadas. Dias maravilhosos de serviço altruísta, eu auxiliava as monjas durante a estadia delas no Rio de Janeiro e participava dos lindos passeios pelos locais turísticos da cidade maravilhosa, em divina amizade. Na capela do Cristo Redentor, aos pés de lótus do Senhor, cantamos juntas “Glória, Glória, Aleluia”. Jai Guru

— *Adriana Lima (2)*

Bri. Sophie à esquerda e Sister Bhavani à direita





A foto tirada com o drone



Desde criança, eu tive na estante do meu quarto um exemplar do livro *Autobiografia de um logue*, que pertence ao meu pai. É uma versão antiga. Chamava "Autobiografia de um logue contemporâneo" e era um desenho do Mestre na capa, não uma foto. Então, desde pequeno, eu lembro de ficar olhando pro rosto dele e pensando: "Esse homem sabe das coisas. Por que ele é tão confiante? O que será que ele sabe?" Mas até a adolescência, eu nunca abri o livro para ler. Aos 18 anos, li o livro pela primeira vez. Foi a leitura mais transformadora da minha vida. Isso foi em 1997. {...}

— *Tito Santos (1)*

Essa versão do livro não tinha o site da SRF ou qualquer indicação de que existia Self no Rio ou mesmo no Brasil. Então não passava pela minha cabeça que existam centros fora da Índia e dos EUA. Comecei então a praticar Hatha Yoga, na academia Sivananda, no Shopping da Gávea, bairro em que eu morava. Um ano depois, estava visitando a Bienal do Livro, no Riocentro, e encontrei um estande da SELF, com vários livros do Mestre. O Ricardo e o Carlito estavam trabalhando nesse stand. Para minha surpresa, eles me contaram que, sim, existia Self no Brasil! Melhor ainda, que existia um centro em Copacabana, no Rio de Janeiro! Me convidaram para ir até lá para conhecer.{...}

— *Tito Santos (2)*

Quando entrei lá pela primeira vez, percebi que estava em casa! Eu já sabia que o Yogananda era meu Mestre. Mas encontrar o Centro do Rio pra mim e poder pedir as lições, que eu nem sabia se seria possível ou se era algo restrito a monges, me gerou uma alegria e uma paz imensas! Se não me falha a memória, já pedi as lições nesse primeiro dia. Um ano depois, em 1999, recebi Kriya Yoga. Jai Guru!

— *Tito Santos (3)*

Procurei o Centro SRF Rio porque li o livro de Paramahansa Yogananda que mostra como o *Bhagavad Gita* nos ensina sobre nós mesmos. O Centro foi uma grande surpresa, por realizar uma utopia sobre relações humanas a um nível de consciência superior, baseada no amor e na paz. O ponto alto para mim foi a vinda de Irmã Bhavani, sou eternamente grato aos organizadores por trazê-la, pois eu já meditava com vídeo dela há alguns anos.

— *Marcos Estellita Lins*

5 de janeiro, aniversário do Mestre, uma data muito especial. Para mim, mais do que especial. Em 5 de janeiro de 1985 piso pela primeira vez na Avenida Nossa Senhora de Copacabana, Cobertura, onde ficava o Centro de Meditação do Rio de Janeiro. Na verdade tenho quatro datas para comemorar como discípulo. {...}

— *Tuninho Guimarães (1)*

A primeira foi no dia 19 de dezembro 1984, meu aniversário. Estávamos comemorando na casa de um grande amigo e a foto de uma senhora, num porta-retrato, me chamou a atenção. Tive uma forte impressão de que a conhecia. Perguntei ao amigo: “sua mãe?” - “Não”, me respondeu. “Sua avó!” Afirmei. Ele riu. Falou, então, que não era nem mãe, nem avó, e sim seu Mestre, Paramahansa Yogananda. “Nunca ouvi falar...” disse. De qualquer modo, mantive a forte impressão. {...}

— *Tuninho Guimarães (2)*

Dias depois, a segunda data. Véspera de Ano Novo, um milagre aconteceu, luzes, muitas luzes! Então falei ao amigo, “leve-me a esse lugar o mais rápido possível!” Fomos no sábado seguinte. Centro de meditação fechado (nessa época o Centro não abria nas datas de fim de Ano). Desolados, descemos as escadas para pegar o elevador. A porta se abriu e dele saiu uma senhora que olhou para meu amigo e perguntou o que estávamos fazendo ali já que o templo estava fechado. O nome dela, Dona Ilvaita. {...}

— *Tuninho Guimarães (3)*

Ele contou a minha história, ela disse que estava passando pela porta do edifício e subiu para ver se tinha alguma correspondência. Me convidou a subir ao templo também e me vi sentado na primeira cadeira da primeira fileira, de frente para os retratos dos Mestres. Outro milagre aconteceu, luzes, muitas luzes! {...}

— *Tuninho Guimarães (4)*

Terceira data. A última e oficial, 5 de janeiro de 1985. Retornamos ao Centro. Acontecia a Cerimônia de Aniversário de Yogananda. Êxtase, puro êxtase!... Portanto, devo agradecer ao porta-retrato, ao meu amigo e agradecer principalmente à Yogananda, pelo convite a fazer parte desta Divina Família Espiritual. Agradeço do fundo da alma e para o resto das minhas vidas.

— *Tuninho Guimarães (5)*

Comecei minha caminhada aos pés do Mestre Yogananda, no Rio de Janeiro, no Templo de Copacabana. Na época, eu passava por muitos desafios, mudanças, nada estava estável, um tempo turbulento e de provação na vida. Comecei a ler as lições e ir ao Templo todas as semanas. Segurei na mão do Mestre e nunca mais larguei. A vida, pouco a pouco entrou em um período mais calmo, mas o que sei, é que não importa o que eu passe, tenho certeza, o Mestre sempre estará comigo {...}

— *Fatima Farkas (1)*

Tenho muitas memórias carinhosas da Dona Ilvaita, do querido Lui, Renata e tantas pessoas que inspiraram e inspiram minha vida.

Sou Profundamente grata a este espaço sagrado, de onde emana harmonia e amor ao universo!

— *Fatima Farkas (2)*

O Centro de Copacabana



À frente da foto está o querido casal de devotos Maria Dulce e Paulinho. Atrás deles, à direita, de blusa vermelha, está dona Ilvaita mencionada nos depoimentos anteriores.



Considero como uma das memórias divinas vividas no Centro da SELF do Rio foi quando após contrair o vírus da COVID, o qual me deixou cheia de sequelas, especialmente a nível pulmonar, sem poder caminhar normalmente por causa da dificuldade respiratória. Uma amiga, vendo-me naquele estado prontificou-se levar-me de carro para os Serviços aos sábados. Ainda muito debilitada, acatei o convite. Ela me ajudou a subir as escadas que leva ao Templo. Ao entrar no Salão de Meditação, me senti envolvida por uma energia muito forte! {...}

— *Depoimento anônimo (1)*

A medida que o Serviço foi se desenvolvendo, fui me entregando pouco a pouco, me permitindo respirar mais profundamente para acompanhar os cânticos sagrados. Ao terminar, saí com uma esperança e alegria muito grande no coração. Voltei no sábado seguinte e pude cantar com Alma e coração e a cura daquele estado doentio aconteceu. Deus sempre vem em nossa ajuda nesses lugares Sagrados. Gratidão Gurudeva. Gratidão Gurus! Jai Ma.

— *Depoimento anônimo (2)*

Sou devota de Yogananda desde o ventre da minha finada mãezinha, creio eu. Nasci numa família de Kryabans, pela vontade divina que me concedeu esta benção. Ainda assim tive uma estrada a seguir até que me desse conta que esse caminho era o meu caminho e que Yogananda era meu Guru. Minha vida se divide em antes e depois da SELF. Não sei mesmo o que seria a minha vida sem o caminho trilhado pelo Mestre Yogananda.

— *Sheila Lasevitch*

Pouco depois de começar a frequentar a Self, tive o prazer de participar da intensa visita das monjas, Sister Bhavani e Bri Sophie, no Centro do Flamengo (Rio de Janeiro) entre os dias 14 e 17 de novembro de 2024. Um dos momentos mais fortes para mim foi quando exibiram o filme “Retorno à Índia 1935-36”. Estive na Índia sozinha por 3 meses entre 2012 e 2013. Eu não havia traçado um roteiro, mas sabia que precisava conhecer o País.{...}

— *Mariana Ferman (1)*

Na minha visita, guiada pelo imponderável, conheci muitos lugares e curiosamente grande parte deles foi por onde o Guru passou no filme e tantos outros se encontravam presentes na *Autobiografia de um logue*. Eu não estive lá à toa, apesar de não conhecer o Mestre. Eu senti nesta viagem uma sensação de pertencimento ao lugar e cada templo que entrava eu era preenchida por um amor imensurável e por uma paz inexplicável. Esta é a mesma sensação que sinto pela Self! Finalmente encontrei minha família espiritual. No amor dos Mestres! Jay Guru!

— *Mariana Ferman (2)*

Iniciei na Self Rio de Janeiro em agosto/1985. Portanto, 40 anos com muitos altos e baixos, desafios e superações. Em uma das cerimônias de Kriya Yoga no Hotel Glória conduzida pelo Bro. Anilananda, quando entrei no salão fiquei extasiada com a beleza da decoração do altar e mesas de apoio. Senti uma vibração que não tenho como descrever. Uma voz falou dentro de mim "se existe PARAÍSO é exatamente onde estou agora". Assisti a Cerimônia num estado tão sublime que guardo vivo dentro de mim para sempre. Às vezes quando estou tensa trago a lembrança da alegria e bem-estar daquele momento e logo me sinto regenerada. Mantenho presente este momento com muita gratidão no coração. Jai Guru

— *Ana Maria de Araújo*

O encontro com Yogananda foi muito importante na minha vida. Eu lembro que a primeira vez que eu vi a foto do Guru, eu tinha por volta de uns cinco anos de idade. Tinha um tio que tinha o *Autobiografia de um Iogue* em casa e aquele livro me chamava muita atenção e pensava que quando eu crescesse iria lê-lo. Relato essa experiência porque sei o quanto é importante para as crianças terem contato com os ensinamentos do Mestre. {...}

— *Adriana Soares Magdaleno (1)*

Me tornei professora, uma dedicada professora. Porém, a prometida leitura do livro ainda não havia acontecido na minha vida. Até que um dia, indo pra o trabalho, sofri uma queda, o que me gerou 4 meses de molho em minha residência. Lembro que com o pé quebrado, fui resoluta a uma livraria e falei pra mim mesma: a partir de hoje vou fazer o que eu acho que é certo e não o que os outros acham e vou começar a ler o livro com aquele homem que sinto que quer falar comigo, na capa. E adquiri o *Autobiografia de um logue*. {...}

— *Adriana Soares Magdaleno (2)*

Foi uma leitura intensa, tão rápida que as palavras pareciam que pulavam na minha frente. Li esse livro três vezes seguidas e sentia: “Graças a Deus que alguém escreveu isso”. E depois todos os demais livros do Mestre foram aparecendo na minha frente: *A Eterna Busca do Homem*, *Romance com Deus*, etc. Isso aconteceu em 2014, mas demorei 5 anos para me sentir apta para ir pessoalmente a Self. Em 2019, cheguei finalmente até a *Self-Realization Fellowship*. Nossa, foi um sentimento indescritível pois o culto devocional falou diretamente à minha alma {...}

—*Adriana Soares Magdaleno (3)*

[...] Agradeço profundamente por ter o Yogananda na minha vida. E sempre ressalto a importância de todas as crianças conhecerem nosso amado Guru.

—*Adriana Soares Magdaleno (4)*

Ao grupo do Rio , minha gratidão pelo acolhimento, pelo seus setenta anos de existência! Como a *Autobiografia de um logue* chegou a mim ? Com quinze anos, tinha entrado para ordem esotérica comunhão do pensamento! Sentávamos na cadeira com a coluna ereta, com um LP disco de vinil tocando uma música clássica, mentalizávamos a corrente universal, de paz, amor, verdade, justiça, e harmonia ! Na sala tinha um quadro, pintura a óleo do Viveckandanda, de pé, tamanho natural ! Ele com o turbante meio de lado lembra uma das fotos do guru Paramahansa yogananda! Passei a perguntar tudo sobre yoga ! {...}

— *Rodrigo de Freitas (1)*

Eles ficaram doidos de tantas perguntas! Responderam que eram ecléticos, que não eram especialista nessa área! Nessa mesma ocasião ganhei um livro de presente do amigo do meu irmão que se tornou meu amigo também! *Autobiografia de um logue* (contemporâneo) Parahansa yoganda ! Deixei na cabeceira da minha cama! Seguro do conteúdo que ali encontraria ! Na capa aqueles olhos do mestre, parecia me acompanhar, dormia com ele do meu lado ! {...}

— *Rodrigo de Freitas (2)*

Quando completei dezesseis anos, li o livro do início ao fim ! Me tocou profundamente ! Eu lia e chorava, enquanto escrevia cartas para Deus e o guru ! Depois de certificado que as mensagens tinham chegado, queimava-as na chama da vela ! Naquela época eu acendia, vela para as praticas de meditação! Depois, ao receber as lições, constatei que não só eram impregnadas de bênçãos, de amor divino, mas verdadeiras poesias ! O guru é um poeta divino ! Na sequência recebi a Kria yoga! Era a chave que eu tanto procurava !

— *Rodrigo de Freitas (3)*

Ao ler o título *Afirmações científicas de cura*, estampado na capa de um livro que, por acaso (ou não), encontrei na prateleira da extinta Livraria Galileu, no Largo do Machado, lá pelos idos de 2015, pensei: “hummm... pode ser interessante para minha mãe”. Me soou bem claro e certo, e conjecturei: “por que não?”. Dei o livro de presente e esqueci do assunto. Algumas semanas depois, ela me liga para me falar do quão importante foi aquela publicação na sua vida. Tomei um susto. Porque já havia inundado minha mãe com livros de autoajuda, mas nunca havia recebido um retorno tão positivo. Daí, conclusão óbvia: preciso saber mais sobre o autor deste livro. {...}

— *Fernando Gasparini (1)*

E assim cheguei na sede da Self do Rio de Janeiro, atrás de outros livros que pudessem reanimar minha querida mamãe, que há anos padecia de uma depressão profunda. Lembro-me de ter comprado *A segunda vinda de Cristo*, *O romance com Deus* e outros. Quando estive no templo pela primeira vez, e ouvi o Lui Coimbra cantar “Eu sou a onda, faz de mim o mar...”, alguma coisa aconteceu. Aquela melodia e aqueles versos tocaram fundo, e, aos poucos, bem devagar, fui adentrando o Oceano Yogananda. {...}

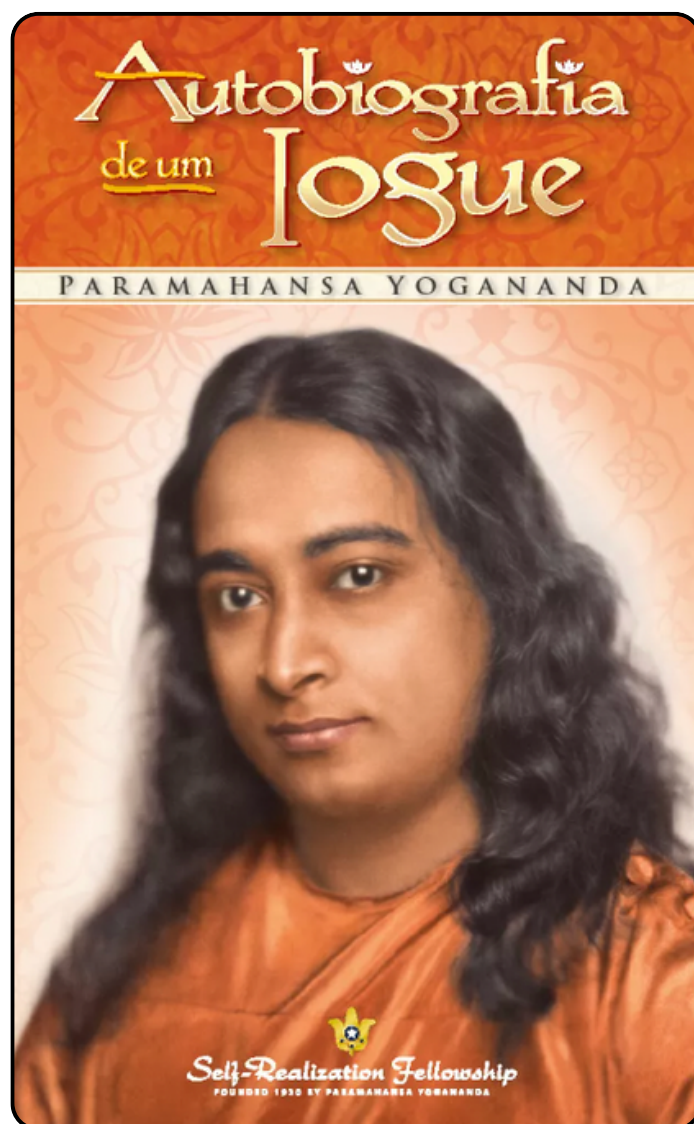
— *Fernando Gasparini (2)*

A sede da Self é o espaço sagrado que me permite viver reais experiências no encontro comigo mesmo, um oásis na selva urbana do Rio de Janeiro. Eu poderia dizer muitas coisas, das primeiras impressões da leitura de *Autobiografia de um logue*, das cerimônias comemorativas dos Gurus, das meditações longas de Natal, das meditações longas aos domingos de manhã, das muitas e infindáveis bênçãos que alcancei frequentando esse espaço... {...}

— *Fernando Gasparini (3)*

Então, só posso desejar: longa vida!
Parabéns! Que exista por mais 70 anos, por
mais 700 anos, por mais 7.000 anos, pelo
tempo que for necessário para nossa
humilde humanidade elevar os olhos...

— *Fernando Gasparini (4)*



"Ao enviar vibrações mentais de amor aos milhares de Kriya Yogis espalhados pela terra como jóias resplandescentes, quantas vezes, penso, agradecido:

-Senhor, Tu deste a este monge
uma grande família!"





Em espírito de serviço aos nossos Mestres,
agradecemos a participação de todos aqueles
que contribuíram para a composição deste
e-book comemorativo dos 70 anos do
Centro de Meditação do Rio de Janeiro
da *Self-Realization Fellowship*.

Jai Guru!













Este *ebook* celebra os 70 anos do Centro de Meditação do Rio de Janeiro da *Self-Realization Fellowship*, seguindo a tradição de produzir registros quando na ocasião da celebração de suas décadas de aniversário.

Nos 50 anos, foi lançado o livro "Histórias que o tempo não apaga, organizado pela devota e jornalista Graça Portella.

Nos 60 anos, foi lançado o filme "Onde minh'alma quer estar", produzido pelo devoto Cesar Garcia Lima.





ORGANIZADORAS

Isabel Castro

Fátima Mello

DESIGN GRÁFICO

Isabel Castro

Marcelo Pimentel

Clair Freeman





FOTOGRAFIA

Elaine Balata

Isabel Castro

Acervo do Centro do Rio

