



Self-Realization Fellowship

PERSÖNLICHER BERICHT AN DAS MUTTERZENTRUM

Ihre Antworten auf die folgenden Fragen helfen uns, Sie beim Üben der grundlegenden geistigen Techniken, die unser Guru Paramahansa Yogananda gelehrt hat, zu beraten. Wir empfehlen Ihnen, die *Lehrbriefe* über die Techniken noch einmal durchzulesen, bevor Sie dieses Formular ausfüllen. (Wir bitten jeden Mitstudierenden, einen getrennten Bericht einzusenden.) **Falls Sie sich jetzt um den *Kriya-Yoga* bewerben, bitte Ihr unterschriebenes *Kriya-Yoga-Gelübde* beilegen.**

Bitte mit Schreibmaschine oder in Druckschrift schreiben.

A. ÜBEN DER TECHNIKEN (*Wenn Sie beschreiben, wie Sie üben, sollten Sie sich vorstellen, dass Sie die Techniken jemandem erklären, der sie nicht kennt.*)

1. Stellung der Augen:

Wohin sind die Augen beim Üben der grundlegenden Techniken und beim Meditieren gerichtet?

2. Aufladeübungen (Lehrbrief 8A):

Erklären Sie kurz die wichtigsten Punkte, die man beachten sollte, wenn man die 38 Übungen macht. (Sie brauchen die einzelnen Übungen nicht zu beschreiben.) Ein Beispiel: Wo tritt die Energie in den Körper ein und wie lenkt man sie in die verschiedenen Körperteile?

Welchen Gewinn oder welche Ergebnisse hat Ihnen das Üben der Aufladeübungen gebracht?

3. Hong-Sò -Technik (Lehrbrief 21–23A):

Beschreiben Sie Ihre Haltung beim Üben dieser Technik.

Erklären Sie kurz, wie Sie die vorbereitenden Atemübungen machen (z.B. 20-20-20, usw.).

Hong-Sò-Technik (Fortsetzung):

Erklären Sie mit Ihren eigenen Worten, wie Sie die Hong-Sò-Technik üben. Beschreiben Sie die wichtigsten Punkte (z.B. das Beobachten des Atems; das innerliche Singen der Silben).

Welchen Gewinn oder welche Ergebnisse hat Ihnen das Üben der Hong-Sò-Technik gebracht?

4. OM-Technik (Lehrbriefe 29–30A):

Beschreiben Sie Ihre Haltung beim Üben dieser Technik, einschließlich der Arme und der Finger.

Erklären Sie mit Ihren eigenen Worten, wie Sie die OM-Technik üben. Nennen Sie die wichtigsten Punkte.

Welchen Gewinn oder welche Ergebnisse hat Ihnen das Üben der OM-Technik gebracht?

B. GEISTIGES TAGESPROGRAMM (Regelmäßiges, tägliches Üben der drei grundlegenden Techniken ist notwendig, bevor Sie mit der fortgeschrittenen Technik des Kriya-Yoga beginnen können.)

1. Geben Sie bitte in der folgenden Tabelle an, wie oft Sie die Techniken üben (einmal täglich, zweimal täglich, usw.) und wie viel Zeit Sie ungefähr für jede Technik aufwenden.

Techniken	1 x täglich	2 x täglich	morgens (Minuten)	abends (Minuten)
Aufladeübungen (alle 38?)				
Hong-Sò-Technik				
OM-Technik				
Meditation und hingebungsvolles Gebet <u>nach</u> dem Üben der Techniken				

Falls Sie nicht täglich üben können, bitte den Grund angeben:

2. Wie viele Monate haben Sie täglich die grundlegenden Techniken geübt?

Aufladeübungen: _____ Hong-Sò-Technik: _____ OM-Technik: _____

3. Ist es Ihnen möglich, zusätzliche Meditationen einzulegen (z.B. mittags oder zu anderen Tageszeiten)? Wie lang sind diese Meditationen ungefähr?

4. Haben Sie andere Möglichkeiten, die SRF-Lehren in Ihr Leben einzubeziehen (z.B. regelmäßiges Studium der *SRF-Lehrbriefe* und -Veröffentlichungen; Teilnahme an Gottesdiensten, Einkehrtagen/Retreats oder anderen Aktivitäten der SRF; längere Meditationen oder besonders intensive geistige Bemühungen usw.)? Wie oft?

5. Gehören z.Zt. noch andere geistige Übungen oder Techniken zu Ihrem geistigen Tagesprogramm? Nehmen Sie an Veranstaltungen anderer religiöser oder metaphysischer Gemeinschaften, Tempel oder Kirchen teil?

C. Beschreiben Sie kurz, was Ihnen die Lehren der *Self-Realization Fellowship* bedeuten und welche Wirkung oder welchen Einfluss sie auf Ihr Leben hatten.

D. Legen Sie dar, was es für Sie bedeutet, das Guru-Jünger-Verhältnis mit Paramahansa Yogananda und den anderen Gurus der *Self-Realization Fellowship* einzugehen. (Nur beantworten, wenn Sie sich jetzt um den *Kriya-Yoga* bewerben wollen).

Hinweis: Die Zeitschrift *Self-Realization* und andere SRF-Veröffentlichungen bringen ab und zu Auszüge aus den Briefen der Schüler, in denen diese beschreiben, was sie durch die Anwendung der Lehren der *Self-Realization Fellowship* gewonnen haben. Namen werden dabei nicht erwähnt, sondern nur die Anfangsbuchstaben (sowie Ort und Land), z.B. M.J., Boston, Massachussetts. Wäre es Ihnen recht, wenn die *Self-Realization Fellowship* gegebenenfalls Auszüge aus ihrem persönlichen Bericht veröffentliche, um dadurch andere Schüler auf dem geistigen Weg zu ermutigen?

Ja **Nein**

KONTAKT-INFORMATIONEN

Da wir jetzt den größten Teil unserer Korrespondenz telefonisch beantworten, bitten wir Sie, bei der Angabe Ihrer Kontaktinformationen auch die Zeiten anzugeben, zu denen wir Sie am besten am Telefon erreichen können (Ihre Ortszeit).

Adresse:

Telefonnummer (einschließlich Vorwahl):

Name

Privat

Straße oder Postfach

Arbeitsplatz

PLZ/Ort

Mobiltelefon

Land

Fax

E-Mail-Adresse

SRF-Mitgliedsnummer

	morgens	abends
Die besten Zeiten, mich zu Hause telefonisch zu erreichen		
Die besten Zeiten, mich am Arbeitsplatz tel. zu erreichen		
Die besten Zeiten, mich an meinem Mobiltelefon zu erreichen		