



Self-Realization Fellowship

マザー・センター宛て個人報告書

以下の質問への回答は、私たちのグル、パラマハンサ・ヨガナンダが教えた基本行法をあなたが実践していく上で、マザー・センターが指導をする際に役立てられます。質問に回答する前に、基本行法についてのレッスンを復習しておくことが望まれます。（レッスンを共有して学んでいる会員の方は、それぞれ報告書を提出して下さるようお願いいたします。） クリヤ・ヨガ伝授の申請を希望される方は、この個人報告書に記入し、クリヤ・ヨガ誓約書に署名をした上でご返送ください。

A. **基本行法の実践**（これらの行法をよく知らない人に説明するようなつもりで、日頃の実践の様子を記入してください。）

1. 目の位置：

基本行法の実践中および瞑想中に、どこに目を集中させていますか？

2. 活性化の技法：

38段階のこの行法を実践する時に、心に留めておくべき要点を簡単に説明してください。（一つの動作について細かく書く必要はありません。）例えば、どこからエネルギーが体内に入ってくるか、そのエネルギーをどのようにして身体の各部へと導くかなどを書いてください。

活性化の技法を実践することによって、どのような効果や成果がありましたか？

3. ホン・ソー行法：

この行法を実践しているときの姿勢について書いてください。

ホン・ソー行法の準備として行う呼吸法について簡単に説明してください。（例えば、20-20-20 など）

ホン・ソー行法（続き）：

ホン・ソー行法をどのように実践しているか、要点をご自身の言葉で説明してください。（例えば、呼吸を見つめること、心の中で唱えることなど。）

ホン・ソー行法を実践してきて、どのような効果や成果がありましたか？

4. オーム行法：

腕や指の位置もふくめて、この行法を実践しているときの姿勢について書いてください。

オーム行法をどのように実践しているか、要点をご自身の言葉で説明してください。

オーム行法を実践してきて、どのような効果や成果がありましたか？

B. 毎日の霊性修行（クリヤ・ヨガは高度な行法であるため、クリヤに進む前に活性化の技法、ホン・ソー行法、オーム行法を規則正しく、毎日練習することが必要となります。）

1. 下の表に、どのくらいの頻度（毎日、1日に2度、など）で行法を実践しているかを記入してください。また、およそどのくらいの時間をそれぞれの行法の実践に捧げているかを書いてください。

基本行法	毎日実践 している	1日2度実践 している	朝 (およそ何分)	夜 (およそ何分)
活性化の技法（全38段階ですか？）				
ホン・ソー行法				
オーム行法				
行法後の沈黙の瞑想と祈り				

もし毎日実践できない理由があれば、その理由を書いてください。

2. 何か月間、基本行法を毎日実践していますか？

活性化の技法： _____ ホン・ソー行法： _____ オーム行法： _____

3. 上記の瞑想時間に加えて、昼間やその他の時間帯にさらに瞑想することはありますか？それは通常、どのくらい時間をかけていますか？

4. その他に、あなたの生活の中に S R F の教えをどのように取り入れていますか？（例えば、S R F のレッスンや出版物を定期的に読む。S R F のサービス（瞑想会等）やリトリート、その他の S R F の活動に参加する。長時間瞑想あるいは普段よりも長い瞑想をするなど）それはどのくらいの頻度で取り入れていますか？

5. 現在、何か他の霊的修行や行法を毎日実践したり、他の哲学団体、宗教団体、寺院や教会の活動に参加したりしていますか？

C. S R Fの教えは、あなたにとってどのような意味をもっていますか、また、あなたの人生の中でどのような効果や影響があったかを簡潔に記してください。

D. (今回クリヤ・ヨガ伝授を申請される方は) クリヤ・ヨガ伝授を申請する理由を教えてください。パラマハンサ・ヨガナンダ、およびS R Fのグルの方々と師弟関係を結ぶということは、あなたにとってどのような意味があるのかを説明してください。

注記: 『セルフ・リアリゼーション』誌、またその他のS R Fの出版物は、S R Fの教えを実践することによって恩恵を得たという会員の方々からの手紙を引用させていただくことがあります。その際に氏名が記載されることはありませんが、イニシャルおよび国名、都市名が表記されます。(例: M. J., Boston, Massachusetts) あなたが書かれたこの個人報告書のいずれかの項目を、他のS R Fの会員への励ましとして引用してもよいですか。 はい いいえ

連絡先

日本語 (Japanese)	ローマ字 (Romanized)	電話番号 (市外局番を含む)
氏名 姓 (Family name) 名 (First name)	氏名 名 (First name) 姓 (Family name)	電話番号 (自宅) (Home phone)
国名 (Country) 郵便番号 (Postal code)	番地、町名 (Address) 建物・部屋番号	電話番号 (職場) (Work phone)
都道府県 / 市/郡 (State or Prefecture / City)	郡/市 / 都道府県 (City/State or Prefecture)	電話番号 (携帯) (Cell phone)
町名、番地 (Address) 建物・部屋番号	郵便番号 (Postal code) 国名 (Country)	ファックス番号 (Fax)
メールアドレス (Email)		会員番号 (SRF Reference No.)

都合のよい時間帯と電話番号	午前	午後
(自宅の電話の場合)		
(職場の電話の場合)		
(携帯電話の場合)		