



Self-Realization Fellowship

RELATÓRIO PESSOAL PARA A SEDE CENTRAL

Suas respostas às seguintes perguntas nos ajudarão a orientá-lo/a em sua prática das técnicas básicas que nosso Guru, Paramahansa Yogananda, ensinou. Nós o/a incentivamos a reler as *Lições* a respeito das técnicas, antes de preencher este questionário. (Cada estudante que compartilhe das mesmas *Lições* com outro estudante deve enviar um relatório separado.) **Se você está solicitando *Kriya Yoga*, certifique-se de assinar e anexar a promessa de *Kriya Yoga*.**

Use letra de fôrma ou datilografe.

A. PRÁTICA DAS TÉCNICAS *(Ao descrever sua prática, imagine que está explicando as técnicas para alguém que não as conhece.)*

1. Posição dos olhos:

Onde os olhos estão focalizados, durante as técnicas básicas e a meditação?

2. Exercícios de Energização:

Explique em poucas palavras os pontos básicos a serem lembrados quando você pratica os 38 exercícios. (Não é necessário descrever cada exercício.) Por exemplo: por onde a energia entra no corpo e de que maneira é dirigida para as partes do corpo?

Que benefícios ou resultados você tem recebido da prática dos Exercícios de Energização?

3. Técnica de Hong-Só:

Descreva sua postura corporal ao praticar esta técnica.

Explique em poucas palavras de que modo você pratica os exercícios respiratórios preparatórios (por exemplo, 20-20-20, etc.).

Técnica de Hong-Só (continuação):

Explique com suas próprias palavras como pratica a Técnica de Hong-Só. Descreva os pontos principais (por exemplo: observar o fluir da respiração, o canto mental, etc.).

Que benefícios ou resultados você tem recebido da prática da Técnica de Hong-Só?

4. Técnica de Om:

Descreva sua postura ao praticar esta técnica, incluindo a posição dos braços e dos dedos.

Explique com suas próprias palavras como pratica a Técnica de Om. Descreva os pontos principais.

Que benefícios ou resultados você tem recebido da prática da Técnica de Om?

B. ROTINA ESPIRITUAL (A prática regular e diária das três técnicas básicas é necessária para que possa prosseguir para o método adiantado de Kriya Yoga.)

1. Preencha a tabela abaixo para nos informar com que frequência você pratica as técnicas (diariamente, duas vezes por dia, etc.), e quanto tempo dedica aproximadamente a cada uma delas.

Técnicas	Diariamente	Duas vezes por dia	De manhã (minutos)	À noite (minutos)
Exercícios de Energização (todos os 38?)				
Técnica de Hong-Só				
Técnica de Om				
Meditação silenciosa e oração devocional <u>após</u> a prática das técnicas				

Se não pode praticar diariamente, por favor justifique:

2. Há quantos meses está praticando diariamente as técnicas básicas?

Exercícios de Energização: _____ Técnica de Hong-Só: _____ Técnica de Om: _____

3. É capaz de fazer meditações extras (ao meio-dia ou em outras ocasiões durante o dia), e por quanto tempo?

4. De que outras maneiras você é capaz de incluir os ensinamentos da SRF em sua vida (por exemplo: estudo regular das *Lições da SRF*; leitura das publicações da SRF; participação nos serviços, retiros ou outras atividades da SRF; períodos de meditação mais longa ou de esforço espiritual maior que o usual, etc.)? Com que frequência?

5. Você inclui outras práticas espirituais ou técnicas em sua rotina diária, ou participa das atividades de alguma outra sociedade religiosa ou metafísica, templo ou igreja?

