



Self-Realization Fellowship

CUESTIONARIO PARA EL INFORME PERSONAL

(Sírvese enviarlo a la Sede Central)

Sus respuestas nos ayudarán a guiarlo en la práctica de las técnicas básicas que enseñó nuestro gurú, Paramahansa Yogananda. Le recomendamos repasar las lecciones sobre las técnicas antes de responder el cuestionario. (Si dos o más estudiantes comparten el mismo juego de lecciones, cada uno deberá presentar un informe por separado). **Si desea solicitar la iniciación en *Kriya Yoga* en esta oportunidad, firme el «Juramento del *Kriyaban*» y envíelo con este cuestionario.**

Sírvese escribir a máquina o en letra de imprenta clara.

A. PRÁCTICA DE LAS TÉCNICAS *(Al describir su práctica, imagine que está explicando las técnicas a alguien que las desconoce por completo).*

1. Posición de los ojos:

¿Hacia dónde debe dirigirse la mirada al practicar las técnicas básicas y durante la meditación?

2. Ejercicios Energéticos (Lección 8-A):

Explique brevemente los puntos básicos que es necesario tener presentes al practicar los 38 ejercicios. (No es necesario describir cada ejercicio). Por ejemplo, ¿por dónde entra la energía al cuerpo, y cómo la dirige hacia las diferentes partes del cuerpo?

¿Qué beneficios o resultados le ha aportado la práctica de los Ejercicios Energéticos?

3. Técnica de *Hong-So* (Lecciones 21 a 23-A):

Describa la postura corporal en la cual practica la técnica.

Explique brevemente cómo practica los ejercicios respiratorios preliminares (p. ej. el ejercicio que consiste en inhalar, retener y exhalar contando hasta 20, etc.).

Técnica de *Hong-So* (continuación):

Describa en sus propias palabras cómo practica la Técnica de *Hong-So*. Explique brevemente los puntos básicos (p. ej. observar el aliento, el canto mental, etc.).

¿Qué beneficios o resultados le ha aportado la práctica de la Técnica de *Hong-So*?

4. Técnica de *Om* (Lecciones 29 a 30-A):

Describa la postura corporal en la cual practica la técnica, incluyendo la posición de los brazos y dedos.

Describa en sus propias palabras cómo practica la Técnica de *Om*. Explique brevemente los puntos básicos.

¿Qué beneficios o resultados le ha aportado la práctica de la Técnica de *Om*?

B. RUTINA ESPIRITUAL (*Es necesario practicar regularmente las tres técnicas básicas todos los días antes de solicitar la avanzada técnica de Kriya Yoga*).

1. Sírvase completar la siguiente tabla; indique con qué frecuencia practica las técnicas (diariamente, dos veces por día, etc.), y cuánto tiempo dedica aproximadamente a la práctica de cada técnica.

Técnicas	Diariamente	Dos veces por día	Mañana (minutos)	Noche (minutos)
Ejercicios Energéticos (¿los 38?)				
Técnica de <i>Hong-So</i>				
Técnica de <i>Om</i>				
Meditación y oración devocional <u>después</u> de practicar las técnicas				

Si no puede practicar diariamente, sírvase explicar:

2. ¿Durante cuántos meses ha estado practicando diariamente las técnicas básicas?

Ejercicios Energéticos: _____ Técnica de *Hong-So*: _____ Técnica de *Om*: _____

3. ¿Le es posible dedicar períodos adicionales a la práctica de la meditación (al mediodía o en otro momento del día), y cuán prolongados son dichos períodos?

4. ¿En qué otras formas le ha sido posible aplicar las enseñanzas de SRF en su vida (p. ej. estudiar regularmente las *Lecciones* y otras publicaciones de SRF; participar en los oficios y retiros de SRF, así como en otras actividades que lleva a cabo SRF; dedicar períodos a la práctica de la meditación prolongada o a realizar un esfuerzo espiritual mayor que el habitual, etc.)? ¿Con qué frecuencia?

5. ¿Incluye al presente otras prácticas o técnicas espirituales en su rutina diaria de meditación, o participa regularmente en las actividades de otra sociedad religiosa o metafísica, iglesia o templo?

C. Explique brevemente qué significan para usted las enseñanzas de *Self-Realization Fellowship*, y en qué forma han influido sobre su vida.

D. Si desea solicitar la iniciación en *Kriya Yoga* en esta oportunidad, sírvase explicar qué significa para usted establecer la relación gurú-discípulo con Paramahansa Yogananda y los demás Gurús de *Self-Realization Fellowship*.

Nota: Ocasionalmente se incluyen en la revista *Self-Realization* y en otras publicaciones de SRF aquellas porciones de las cartas de los estudiantes que se refieren a los beneficios que han obtenido a través de las enseñanzas de *Self-Realization Fellowship*. No se mencionan nombres, sino sólo las iniciales (y el nombre de la ciudad y país), por ejemplo: M. J., Puebla, México. ¿Aprobaría usted que *Self-Realization Fellowship* citara alguna porción de su informe personal, con el objeto de motivar a otros estudiantes de esta senda espiritual? Sí No

INFORMACIÓN PARA COMUNICARNOS CON USTED

Dado que al presente respondemos por teléfono la correspondencia y los informes que recibimos, le agradeceríamos nos proporcione la siguiente información a fin de poder comunicarnos con usted. Indique el horario más conveniente para llamarlo (según el huso horario de su localidad).

Dirección:

Nombre _____

Calle y número (o apartado postal) _____ Apto. _____

Ciudad/estado (o provincia) _____

Zona/código postal _____ País _____

Dirección de correo electrónico _____

Teléfonos (incluir código de su ciudad/localidad):

Hogar _____

Trabajo _____

Celular/móvil _____

Fax _____

Su número de registro como estudiante de SRF _____

	Mañana	Tarde/noche
El horario más conveniente para llamarme a mi hogar		
El horario más conveniente para llamarme a mi lugar de trabajo		
El horario más conveniente para llamarme a mi teléfono celular/móvil		