



KRIYA-YOGA-BEWERBUNG

Ihre Antworten auf die folgenden Fragen helfen uns, Sie beim Üben der grundlegenden spirituellen Techniken, die unser Guru gelehrt hat, zu beraten. Wir empfehlen Ihnen, sich die Lehrbriefe über die Techniken noch einmal durchzulesen, bevor Sie dieses Formular ausfüllen.

Üben der Techniken

Stellen Sie sich beim Beschreiben Ihrer Übungspraxis vor, dass Sie die Techniken jemandem erklären, der sie nicht kennt.

Aufladeübungen

Erklären Sie kurz die wichtigsten Punkte, die man beachten sollte, wenn man die 38 Übungen durchführt. (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?

Haben Sie das Gefühl, dass sich das Praktizieren der Aufladeübungen vorteilhaft auf Sie auswirkt? In welcher Weise?

Vorbereitende Atemübungen

Führen Sie die vorbereitende Atemübung 1 durch, nachdem Sie die Meditationshaltung eingenommen haben? Beschreiben Sie, wie Sie diese Übung praktizieren.

Üben Sie die vorbereitende Atemübung 2 vor der Hong-Sò-Technik? Beschreiben Sie, wie Sie diese Atemübung durchführen.

Hong-Sò-Technik

Beschreiben Sie Ihre Körperhaltung beim Üben dieser Technik (einschließlich der Blickrichtung).

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).

Om-Technik

Beschreiben Sie die Position der Arme und Finger, während Sie diese Technik üben.

Erklären Sie mit Ihren eigenen Worten, wie Sie die Om-Technik üben. Erläutern Sie die wichtigsten Punkte (z. B. das Zuhören, das innerliche Singen).

Fragen zu Ihrer Übungspraxis

Haben Sie Fragen zu Ihrer Übungspraxis?

Spirituelle Routine

Teilen Sie uns bitte mit, wie oft Sie die Techniken üben und wie viel Zeit Sie ungefähr für jede der Techniken aufbringen:

Aufladeübungen

Geben Sie an, wie oft Sie üben (täglich, zweimal täglich usw.) _____

Morgens (Minuten) _____ Abends (Minuten) _____

Anzahl der Monate, in denen Sie diese Technik schon regelmäßig üben _____

Hong-Sò-Technik

Geben Sie an, wie oft Sie üben (täglich, zweimal täglich usw.) _____

Morgens (Minuten) _____ Abends (Minuten) _____

Anzahl der Monate, in denen Sie diese Technik schon regelmäßig üben _____

Om-Technik

Geben Sie an, wie oft Sie üben (täglich, zweimal täglich usw.) _____

Morgens (Minuten) _____ Abends (Minuten) _____

Anzahl der Monate, in denen Sie diese Technik schon regelmäßig üben _____

Stille Meditation und hingebungsvolles Gebet nach dem Üben der Techniken

Geben Sie an, wie oft Sie üben (täglich, zweimal täglich usw.) _____

Morgens (Minuten) _____ Abends (Minuten) _____

Haben Sie jemals Zeit für zusätzliche Meditationen (z. B. mittags oder zu anderen Tageszeiten), und wie lange dauern sie in der Regel?

Gibt es noch etwas, was Sie uns über Ihre spirituelle Routine mitteilen möchten?

Praktizieren Sie während Ihrer Routine derzeit noch andere spirituelle Übungen oder Techniken? Nehmen Sie an Veranstaltungen anderer Glaubensgemeinschaften, esoterischer Bewegungen, Tempel oder Kirchen teil?

Ein Augenblick der Besinnung

Ihre Reise auf dem SRF-Weg

Möchten Sie uns mitteilen, inwieweit das Üben der drei grundlegenden SRF-Techniken (Aufladungsübungen, Hong-Sò-Technik und OM-Technik) hilfreich für Sie ist bzw. was Sie dadurch gewonnen haben?

Beschreiben Sie kurz, was Ihnen die Lehre der Self-Realization Fellowship bedeutet und welchen Einfluss sie auf Ihr Leben hat.

Guru-Jünger-Beziehung

Erläutern Sie, was es Ihnen bedeutet, die Guru-Jünger-Beziehung mit Paramahansa Yogananda und den anderen Gurus der Self-Realization Fellowship einzugehen.

Haben Sie Fragen zu Ihrer Bewerbung?

Gibt es bei Ihrer Kriya-Yoga-Bewerbung noch etwas, das Sie gern mit einem geistlichen Berater/ einer geistlichen Beraterin besprechen möchten?



Kontaktdaten

Name: _____ SRF-Mitgliedsnummer: _____

E-Mail-Adresse: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____ Land: _____

Mobiltelefonnummer: (____) _____ Zu dieser Zeit erreichen
Sie mich am besten: _____

Festnetznummer privat: (____) _____ Zu dieser Zeit erreichen
Sie mich am besten: _____

Datum: _____