

As Lições da SRF de Paramahansa Yogananda para Estudo em Casa

As Lições da Self-Realization Fellowship destacam-se, entre os escritos publicados de Paramahansa Yogananda, como os que fornecem instruções passo a passo nas técnicas iogues de meditação, concentração e energização que ele ensinou, inclusive a Kriya Yoga.

O objetivo dessas técnicas de yoga, simples, mas altamente eficazes, é o de ensinar você a lidar diretamente com a energia e a consciência, permitindo-lhe recarregar o corpo com energia, despertar o poder ilimitado de sua mente e experimentar uma consciência cada vez mais profunda do Ser Divino em sua vida.

As Lições foram coligidas, sob a direção de Paramahansa Yogananda, de seus escritos e das numerosas aulas e palestras feitas por ele. Além de instruções abrangentes a respeito da meditação, as Lições oferecem orientação prática para todo aspecto da vida espiritual – como viver de maneira alegre e bem-sucedida em meio aos incessantes desafios e oportunidades neste mundo cambiante.

A série completa das Lições está disponível em inglês, espanhol e alemão. Em português, oferecemos três Lições essenciais que dão as instruções passo a passo de Sri Yogananda nas técnicas iogues de concentração, meditação e energização (técnicas preparatórias para receber a Kriya). Essas técnicas – parte integrante da ciência da Kriya Yoga – tranquilizam o corpo e a mente, e conduzem naturalmente à profunda quietude na qual se revela a presença de Deus.

Técnicas de Meditação Oferecidas aos Seguidores de Todas as Religiões

Por ser a Yoga baseada na prática e na experiência, em vez de na adesão a um conjunto particular de crenças, seguidores de todas as religiões podem se beneficiar dos ensinamentos espirituais contidos nas Lições que se receberá. Quando praticados regularmente, esses métodos levam infalivelmente a níveis mais profundos de consciência e percepção espiritual.

Kriya Yoga

Após um período preliminar de estudo e prática das técnicas básicas, os estudantes se qualificam para solicitar iniciação em Kriya Yoga. Nessa ocasião, eles estabelecem formalmente a sagrada relação guru-discípulo com Paramahansa Yogananda e sua linhagem de gurus.

A técnica de Kriya Yoga é conferida pessoalmente em cerimônias especiais de iniciação, bem como enviada para cada iniciado em uma série especial de lições impressas que abrangem todos os aspectos da ciência de Kriya.

Orientação Pessoal e Outros Serviços aos Estudantes

Fazendo contato com a Sede Internacional, os estudantes da Self-Realization Fellowship também podem receber a qualquer tempo, gratuitamente, orientação pessoal em sua prática por parte de experientes conselheiros de meditação da ordem monástica da Self-Realization Fellowship.

Além disso, eles podem assistir às aulas sobre as técnicas de meditação ministradas periodicamente no mundo inteiro por monges da SRF. (Essas aulas estão abertas apenas para estudantes da SRF.)

Os estudantes também recebem, durante o ano, cartas especiais de inspiração e incentivo da presidente da SRF, e também boletins e outras publicações da Self-Realization Fellowship.

Outras Informações

Era desejo de Paramahansa Yogananda que as Lições da Self-Realization Fellowship estivessem facilmente disponíveis a todos os que sinceramente desejam conhecer Deus. Para esse fim, as Lições são oferecidas a uma taxa simbólica para ajudar a cobrir os custos de impressão e correio.

Se você deseja estudar as Lições agora disponíveis em português, pode matricular-se preenchendo e devolvendo o Pedido da Lição Sumária de Meditação. Você receberá então uma Lição Sumária de Meditação, junto com informações adicionais a respeito das outras duas Lições.

Por gentileza, aguarde 4 a 6 semanas para a chegada de sua primeira Lição. As Lições Sumárias não podem ser enviadas por e-mail.

Informações extraídas de:

<http://www.yogananda-srf.org/>

Como Solicitar a Lição Sumária de Meditação

1-Imprimir o formulário de pedido da lição sumária de meditação.

2-Preencher o formulário com letra de forma.

3-Escolher a forma de pagamento de 5 dólares, para cobrir as despesas postais para o envio da lição. Para aqueles que moram no Brasil, há duas possibilidades:

a)pagamento através de cartão de crédito internacional – informando o número do cartão, validade e assinando. É o método que eu recomendo por ser mais simples e por ser seguro. Nunca ouvi relatos de reclamações.

b)depósito bancário através do banco Western Union. O Bradesco e o Banco do Brasil possuem convênio com o Western Union, de forma que, seguindo as instruções do formulário é possível fazer o depósito numa das agências destes dois bancos.

Western Union: Favor remeter em dólares americanos usando o formulário azul Quick Collect (também chamado Quick Pay ou Pagamento Rápido). No campo "Nome da Empresa" escrever "Self-Realization Fellowship". Em "Código da Empresa" escrever "SELFREALIZATION,CA". Em "País" escrever "U.S.A.". Mencionar claramente, no formulário, seu nome, endereço, número de telefone e seu número de referência da SRF. Deixar "Número da Conta" em branco. Favor enviar uma cópia de seu recibo de pagamento com este formulário. Nunca utilizei o serviço, sempre usei cartão de crédito.

Nunca enviar dinheiro em espécie por carta, pois desde o atentado de 11 de setembro de 2001, os correios dos EUA abrem as correspondências internacionais.

4-Assinar o juramento de confidencialidade das lições constante no formulário.

5-Para o envio do formulário, há duas opções:

a)envio através de carta para Self-Realization Fellowship; 3880 San Rafael Avenue, Califórnia 90065-3219; EUA. É a opção mais demorada e implica em custos extras para o envio da carta, que variam conforme a urgência da remessa.

b)envio através de fax, para o número +1 818-549-5100. Este número está disponível 24 horas por dia. É a forma mais rápida e pode ser realizada gratuitamente através dos sites de envio de fax (<http://faxzero.com/>). Para isto, é

necessário digitalizar (escanear) o formulário em formato jpeg ou pdf. Mais instruções de como fazer isto seguem abaixo.

Após o envio do formulário, cada pedido é lido e analisado pela Sede Central. Considerando que os monges fluentes em português são poucos, é possível que demore até 3 meses para receber as Lições ou que um dos monges ligue agendando um horário para tirar dúvidas sobre o seu pedido.

Você receberá então uma Lição Sumária de Meditação, junto com informações adicionais a respeito das outras duas Lições disponíveis em português. Estas três Lições ensinam três técnicas preparatórias de concentração, meditação e energização, que são preparatórias para receber a técnica de Kriya. A série completa das Lições está disponível em inglês (que eu recomendo para quem for fluente, pois é o idioma original em que elas foram escritas), espanhol e alemão.

As Lições Completas foram coligidas, sob a direção de Paramahansa Yogananda, de seus escritos e das numerosas aulas e palestras feitas por ele. Além de instruções abrangentes a respeito da meditação, as Lições oferecem orientação prática para todo aspecto da vida espiritual – como viver de maneira alegre e bem-sucedida em meio aos incessantes desafios e oportunidades neste mundo cambiante.

COMO ENVIAR FAX PELA INTERNET

1-Vá até o site: <http://faxzero.com/>

2-Preencher os campos do lado azul com os dados em vermelho:



The image shows a screenshot of a web form titled "Receiver Information:" on a blue background. There are three input fields with labels to their left: "Name*", "Company", and "Fax #*". The text entered in each field is "Mother Center", "SRF", and "18185495100" respectively. The text in the fields is red.

Name*	Mother Center
Company	SRF
Fax #*	18185495100

3-Preencher os campos do lado verde com seus dados pessoais:

Sender Information:

Name*

Company

Email*

Name*	Seu nome completo
Company	
Email*	Seu e-mail

4-O formulário do site preenchido ficará da seguinte forma (considerando um usuário fictício de nome José Antônio Silva).

Sender Information:

Name*

Company

Email*

Receiver Information:

Name*

Company

Fax #*

5-Clicar na caixa de texto “Escolher arquivo” para seleccionar o arquivo digitalizado do formulário de pedido das Lições.

Sender Information:

Name*

Company

Email*

Receiver Information:

Name*

Company

Fax #*

Fax Information:

Fax a .DOC, .DOCX, or .PDF file: (You may attach [multiple files.](#)) See [FAQ](#) for attaching multiple pages

Nenhum arquivo selecionado

Nenhum arquivo selecionado

Nenhum arquivo selecionado

B *I* U Paragraph ▾

Type text to appear on the cover page: (You can use just an attachment, just text, or both.)

Confirmation Code*

Clicar aqui, para seleccionar o arquivo digitalizado do pedido das Lições.

6-Copiar o código de confirmação (neste exemplo é 76KGT, mas ele muda)

The screenshot shows a web interface for sending a fax. It is divided into three main sections: Sender Information (green background), Receiver Information (blue background), and Fax Information (grey background).

Sender Information:

- Name*: José Antônio Silva
- Company: [Empty]
- Email*: josesilva@yahoo.com

Receiver Information:

- Name*: Mother Center
- Company: SRF
- Fax #*: 18185495100

Fax Information:

Fax a .DOC, .DOCX, or .PDF file: (You may attach [multiple files.](#)) See [FAQ](#) for attaching multiple pages

Three file selection buttons are shown, each with the text "Escolher arquivo" and "Nenhum arquivo selecionado".

A rich text editor toolbar is visible with icons for Bold (B), Italic (I), Underline (U), Link, Bulleted List, Numbered List, Indent Left, Indent Right, and Paragraph.

Text area: "Type text to appear on the cover page: (You can use just an attachment, just text, or both.)"

Confirmation Code*: 76KGT

A red dashed box highlights the "76KGT" text in the Confirmation Code field. A red arrow points from this box to a separate box containing the text: "Copiar o código que aparece nesta caixa, na caixa acima circulada em vermelho."

7-Clicar em **Send Free Fax Now:**

Sender Information:

Name*

Company

Email*

Receiver Information:

Name*

Company

Fax #*

Fax Information:

Fax a .DOC, .DOCX, or .PDF file: (You may attach multiple files.) See [FAQ](#) for attaching multiple pages

<input type="button" value="Escolher arquivo"/>	Nenhum arquivo selecionado
<input type="button" value="Escolher arquivo"/>	Nenhum arquivo selecionado
<input type="button" value="Escolher arquivo"/>	Nenhum arquivo selecionado

B *I* U Paragraph

Type text to appear on the cover page: (You can use just an attachment, just text, or both.)

Confirmation Code*

Free Fax

- 🕒 Free!
- 📄 Ad on the cover page
- 📄 Maximum 3 pages + cover
- 🕒 Max 5 free faxes per day

Almost Free Fax

- 🕒 \$1.99 per fax (Paypal)
- 📄 Max 15 pages + optional cover
- 📄 Delivery vs. free faxes on the cover page
- 🕒 Or, no cover page at all [?]

[Clicar aqui!](#)

8-Aparecerá a mensagem abaixo, indicado que o envio do formulário por fax está aguardando a confirmação. Uma mensagem será enviada no e-mail informado no passo 4. Se a mensagem não aparecer na sua caixa de entrada, verifique se a mensagem foi não enviada para a pasta de spam.

Now: check your e-mail

Your fax is ready to send. To send it, click the link in the e-mail we just sent you.

In a moment, you will receive a confirmation message in your e-mail box at josesilva@yahoo.com.
Click the URL in that e-mail message: your fax won't be delivered until you do so.

(If you don't see the message in your inbox, check your spam folder.
It's a good idea to add support@faxzero.com to your approved senders list.)

9-Checar sua caixa de e-mails (e-mail informado no site, passo 4). Você deverá ter recebido uma mensagem semelhante a:

Dear José Antônio Silva,

Please click on the URL below to send your fax to **SRF** at **8185495100**.

<http://faxzero.com/confirm/11405927/1393109990>

Your fax will not be delivered until you do so.

By clicking the URL, you agree to FaxZero.com's [terms of use](#). Do not use FaxZero to send advertisements, spam, abusive, harassing, defamatory, hateful or offensive material.

While you're waiting for your document to be faxed, check out [Free Printable Business Cards](#) that you can download, customize, and print instantly.

10-Clicar no link grifado em vermelho para liberar o envio do formulário do pedido das Lições:

Dear José Antônio Silva,

Please click on the URL below to send your fax to **SRF** at **8185495100**.

<http://faxzero.com/confirm/11405927/1393109990>

Your fax will not be delivered until you do so.

By clicking the URL, you agree to FaxZero.com's [terms of use](#). Do not use FaxZero to send advertisements, spam, abusive, harassing, defamatory, hateful or offensive material.

While you're waiting for your document to be faxed, check out [Free Printable Business Cards](#) that you can download, customize, and print instantly.

11-Você receberá outra mensagem, informando que o fax foi enviado com sucesso.

Dear José Antônio Silva,

Your fax to SRF at 8185495100 has been sent successfully! Successful delivery of your fax was confirmed at 6:03 PM Eastern Standard Time on February 22nd, 2014. Your fax included 1 page of coversheet with your text and 1 page of attached documents.

Thank you,

FaxZero.com
