

「スワーデャーヤ」学びのセッション 第2回

2020 年 9 月 21 日 月曜日

読者の皆さん

ナマステー！

天の光があなたを照らし、あなたの内なる光を呼び起こしますように。

明日、9 月 22 日火曜日は、北半球では秋分、南半球では春分です。この惑星の光が完全に調和する時です。

皆さんに約束をした通り、スワーデャーヤの光についてお伝えします。次の「スワーデャーヤ」学びのセッション、第 2 回は、シッダ・ヨーガの道のウェブサイトで、今週の土曜日、9 月 26 日に、最初にライブ動画配信で、次にウェブキャストで行われます。詳細は以下の通りです。

期日： 2020 年 9 月 26 日 土曜日

時間： 10:00～12:00 米国東部夏時間（ライブ動画配信）

日本時間 同日 23:00～翌日 (9/27) 1:00

19:30～21:30 米国東部夏時間（ウェブキャスト）

日本時間 翌日(9/27) 8:30～10:30

ウェブキャストによる学びのセッションは、特に東半球の皆さんのために公開されます。これにより、眠って活力を回復し、学ぶ準備ができた時に参加することができます。

学びのセッション第 2 回では、「シュリー・グル・ギター」の選ばれた詩節の朗唱の方法に焦点を当てます。この学びのセッションのためにどのような準備をしたらよいのかをお伝えしましょう。

- スワーデヤーヤの説明を読み、熟考してください。
 - あなたが学んだことを記録し、探究するためにサーダナーの日記を使ってください。
- 学ぶために適した空間を準備します。
 - アーサナ、ショール、『ネクター・オブ・チャンティング』、サーダナーの日記など、必要なものがすべて揃っていることを確認してください。

安全でいてください、皆さん！

心をこめて

スワミ・アカンダーナンダ

学びのセッションのマネジングディレクター

SYDA ファウンデーション

