

「スワーデーヤ」学びのセッション 第3回

2020年9月30日 水曜日

読者の皆さん

ナマステー！

今後の「スワーデーヤ」の学びのセッションでは、毎回、「シュリー・グル・ギター」の選ばれた詩節を朗唱します。このことをお知らせできることを、とても嬉しく思います。各セッションでは、スワーデーヤのある特定の側面を学び、研究し、その学びを朗唱の際に実践します。

第3回の学びのセッションの焦点は、「シュリー・グル・ギター」のサンスクリット語の音節の発音です。より正確に音節を発音することには、マインドを安定させ、集中させるなど、多くの利点があります。

この学びのセッションは、10月3日土曜日にシッダ・ヨーガの道のウェブサイトで、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。詳細は以下のとおりです。

期日： 2020年10月3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(10/4) 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(10/4) 8:30～10:30

この学びのセッションの準備方法は次の通りです。

- 学びのセッション第2回——姿勢を確立する——の話を読んでください。
 - 話の中で与えられた姿勢についての指示を実践してください。
 - あなたが学んだことを熟考し探究するために、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

スワームィ・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

