

## 「スワーデャーヤ」の学びのセッション 第4回

2020年10月6日 火曜日

読者の皆さん

ナマステー！

シッダ・ヨーガの道では、10月はマハーサマーディの記念日にバーバ・ムクターナンダをたたえることにささげられています。今年は、この神聖な日の38周年を迎えます。ご存じのように、偉大な存在がこの世から去ると、彼らのシャクティは宇宙の分子の一つ一つに浸透します。この理由から、私たちはバーバ・ムクターナンダの生涯と教えをたたえ、祝い続けるのです。彼はいなくなっはいません。彼は私たちと共にいます。

次回の、「スワーデャーヤ」の学びのセッション第4回について、私からこの連絡を受け取ることを楽しみにしていたことを願っています。「スワーデャーヤ」の学びのセッションのティーチャーである私から、次の学びのセッションでは、スワーデャーヤの修行中に視線を集中させることの重要性と利点について学ぶことを、熱意を持ってお知らせします。あなた方の多くは、定期的な神聖な教典の朗唱と長年の瞑想の実践を通して、集中するためのこの強力なテクニックを既に行っているでしょう。しかし、初心者の方の心構えで参加することをお勧めします。サーダナーの途上のどこにしようと、あなた方一人一人にとっての利益は計り知れません。

この学びのセッションは、10月10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、そして数時間後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10月10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(10/11) 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(10/11) 8:30～10:30

この学びのセッションに必要な準備

この学びのセッションから最大限の効果を得るために、次の方法で準備してください。

- 学びのセッション第3回「発音に磨きを掛ける」の話を読んでください。
  - あなたのサーダナーの日記に学んだことを書き留めます。
  - 発音の練習をします。
- 学びのセッション第2回「姿勢を確立する」の話の中の、姿勢に関する指示を実践してください。
- 学ぶために適した空間を作ってください。
  - 参加している間中、注意を払い続けられるような場所を特定します。
  - 『ネクター・オブ・チャンティング』、アーサナ、サーダナーの日記、ショールなど、セッションに参加するために必要なものを事前に準備してください。

最も効果的に学ぶには、最初から学びのセッション全体に参加するのが最善であることも皆さんにお伝えしたいと思います。学びのセッションが始まる合図を送り合う場合には、時間通りに始められるように、セッションの30分前に送ることをお勧めします。

安全でいてください、皆さん！

心を込めて

スワミ・アカンダーナンダ

「スワーデーヤ」の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



© 2020 SYDA Foundation®. 著作権所有。