

「スワーデャーヤ」の学びのセッション 第5回

2020 年 10 月 12 日 月曜日

読者の皆さん

ナマステー！

北半球では、秋の季節が真っ盛りです。それは、この辺りの多くの地域で、バーバ・ムクターナ
ンダを連想させるすべての色が、周囲に鮮やかに存在しているということを意味します——
赤、オレンジ色、金色が、とても生き生きと輝いているのです。

シッダ・ヨーガの道では、バーバの太陽暦と太陰暦のマハーサマーディを祝うので、私たちは
10 月を吉兆な月と考えています。今年はさらに、ナヴァラトゥリー——美しく、不思議で、素晴
らしい姿を取るデーヴィーの崇拝にささげられた九夜——のお祝いが、バーバの月のちょうど
真ん中に当たるので、この時期をさらに神聖なものにしています。

次回の「スワーデャーヤ」の学びのセッション第 5 回は、ナヴァラトゥリーの 1 日目に当たる 10
月 17 日土曜日に行われます。学びのセッション第 5 回は、「呼吸」に焦点を合わせます。

呼吸は生きることに不可欠です。特にスワーデャーヤの実践にとっては、呼吸が「シュリー・グ
ル・ギーター」の神聖なマントラを朗唱する力を与えるので、それは最も重要なものです。学び
のセッション第 5 回では、自然に呼吸することの深遠な重要性、呼吸の能力を最大限に利用
する方法、そして、神聖な教典の朗唱であるスワーデャーヤにおいて呼吸が果たす具体的な

役割について学んでいきます。シッダ・ヨーガのサーダナーでは、しっかり意識しながら呼吸することは最も重要です。

学びのセッション第5回の詳細は以下の通りです。

期日： 2020 年 10 月 17 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(10/18) 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(10/18) 8:30～10:30

この学びのセッションの準備をする方法は以下の通りです。

- 学びのセッション第4回「視線を集中する」の話を読み、振り返ってください。
 - チャンティングブックの持ち方についての指示を練習してください。
 - あなたのサーダナーの日記に、あなたの洞察を書き留めてください。
- 学ぶために適した空間を準備してください。
 - 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、必要な物がすべてそろっていることを確認してください。

安全でいてください、賢くいてください、情報をいつも手に入れてください、皆さん！

心を込めて

スワミ・アカンダーナンダ

「スワーデヤーヤ」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®. 著作權所有。