

「スワーデーヤ」の学びのセッション 第7回

2020年10月24日 土曜日

読者の皆さん

ナマステー！

グルマーイの要望で、バーバ・ムクターナンダの月の間にスワーデーヤに焦点を当てていることは、私たち全員にとって何という祝福だったでしょう——特に、バーバがシッダ・ヨーガの道でスワーデーヤの実践に取り組む人々を確立させ、教え、そして確実にしたのですから。これまでに、6回の「スワーデーヤ」の学びのセッションを完了しました。そして間もなく、この特定の構成では最後に、お互いに参加することになります。セッション第7回は最後の「スワーデーヤ」の学びのセッションになります。ただし、過去6週間にわたって学び、実践してきたことを基にして、あなたが前進し続けるであろうことを確信しています。

私は、あなたが実践で——姿勢の正確さ、発音の正確さ、視線の正確さ、呼吸の正確さ、聴くことの正確さなど——より高い精度を得るために小さな一步を踏み出すことによって、大きな恩恵が得られることを理解するようになったことを望みます。あなたは、シッダ・ヨーガのサーダナーがあなたの人生の支えであることを認識し、さらに感謝し続けるでしょう。ネクターの一滴は、人生のストレスによって弱ってしまった人をよみがえらせるのに十分です。同様に、正確に行われる朗唱の一粒の「しずく」は、活力を与えます。

セッション第7回は、この水曜日に開催されます。このセッションの主題は、スワーデーヤの実践におけるマインドとその役割です。「シュリー・グル・ギター」の教典への一点集中が、

神聖なマントラに含まれる英知を吸収し、それらの慈悲深い力を体験するために、どのようにあなたを助けるかを学びます。

期日： 2020年10月28日 水曜日

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(10/29) 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(10/29) 8:30～10:30

次の方法でセッション第7回の準備をしてください。

- セッション第6回、「注意深く聴く」、の話を読んでください。
 - 聴く方法を練習してください。
 - あなたのサーダナーの日記に、あなたの洞察を記録してください。
- 学ぶために適した空間を作ってください。
 - セッションが始まる前に、『ネクター・オブ・チャンティング』、アーサナ、シヨール、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、

心地よくしていてください、

そして、皆さん、団結していてください！

心を込めて

スワーム・アカンダーナンダ

「スワーデャーヤ」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。