

あなた自身の大いなる自己を理解しなさい

2026年のバーバ・ムクターナンダの誕生日を祝う

シッダ・ヨーガ®・オーディオ・サツツァング

準備

以下は、2026年のバーバ・ムクターナンダの誕生日を祝うグローバル・オーディオ・サツツァングに向けた準備の方法です。

学びと熟考

- このサツツァングに参加する目的について熟考してください。
- バーバの教えを学ぶことからどのような恩恵を受けているか、考えてください。

チャンティングとマントラ・ジャパ

- 毎日、神聖な名前をチャンティングする時間や、マントラ・ジャパ(マントラの反復)を行う時間を確保しましょう。
- これらの修行を通して得た体験や洞察についてノートに書いてください。

瞑想

- 毎日瞑想しましょう。
- 少なくとも週に1回は、長めの時間を取って瞑想しましょう。

運動

- ストレッチをしたり、ハタ・ヨーガをしたり、散歩をしたり、あるいはサツツァングの間、心地よく座っていられるようサポートしてくれる、自分にとってなじみのある運動を行いましょう。

持参する物

- 心地よく座るためのアイテム(瞑想用クッション、アーサナなど)
- ノートとペンまたは鉛筆
- ペットボトルの水

吸収

- サツツァングの終了後に振り返りやノートに書く時間を、あらかじめ確保しておきましょう。そうすることで、体験したことや学んだことをさらに深く自分の中に吸収することができます。

