

# シッダ・ヨーガ瞑想

## 2018 年ライブの音声配信による瞑想講座

2018 年 3 月 10 日

探究者の皆さん

嬉しいお知らせがあります。2018 年のライブの音声配信によるシッダ・ヨーガ瞑想講座の新シリーズが始まります。

過去 3 年間のこの講座で、経験あるシッダ・ヨーギも新しい探究者も、世界中の瞑想の仲間たちと集うという、瞑想の修行を豊かに活性化する力強い手段を発見してきました。

7 回にわたる今年のシリーズは、3 月末から 9 月まで行われます。各講座は、あなたの瞑想の修行に、グルマーイの 2018 年のメッセージ —— サツツァング —— を探究する新たな方法を与えるでしょう。

グルマーイはメッセージの講話の中で、私たち自身の存在の中で神聖な真理とのつながりを培い、自分自身のサツツァングを創るよう勧めました。今年の瞑想講座では、瞑想の準備をし、マインドの集中を導くさまざまな方法を学び、あなたの瞑想の修行をサツツァングにする力を高めます。

これまでと同様、ライブの音声配信で世界中のシッダ・ヨーギたちと共に参加することで、あるいはウェヴキャストであなたの都合のよい時間に参加することで、講座の最大限の恩恵を体験

することができます。また、シッダ・ヨーガ・アーシュラムや瞑想センターで他の生徒たちと共に参加するか、自分のパソコンやモバイル機器で個人で参加するかを選ぶことができます。

オンラインで申し込めば、申し込んだ日から1年間、何度でも講座に参加することができます。

今年のシリーズは新しい形式となり、瞑想の実践の手助けとしての講座へ戻ることが、さらに簡単になっています。ウェブキャスト全体を聴くことができるのはもちろんのこと、その中の一部の章——例えば、ストレッチ、プラーナーヤーマ、あるいは瞑想の導入だけを選ぶこともできます。どのような取り組み方でも、それはあなたの瞑想の実践を豊かにするでしょう。

最初の講座は3月24日(土)にライブで配信されます。タイトルは

プラーナーヤーマ：呼吸の力を明らかにする

初回の講座では、「スウィート・サプライズ(嬉しい驚き)」のサツツァングで紹介されたものと類似したプラーナーヤーマを実践します。この呼吸の練習がどのようにマインドを静かにし、あなたを生命を与える呼吸のエネルギーへとつなげ、瞑想の内なる領域に入る手助けとなるかを見つけていきます。

オンラインでの参加、またはシッダ・ヨーガ・アーシュラムや瞑想センターでの参加についての詳細は、こちらをクリックしてください。

この一年が、自分自身の神聖な仲間の優しさに浸る、楽しい実りある瞑想の年となりますように。

心を込めて

ペドロ・サ・モラエス

シッダ・ヨーガ瞑想ティーチャー



© 2018 SYDA Foundation®. 著作権所有。