

## SRF 東京グループ瞑想会のご案内

2019年1月

パラマハンサ・ヨガナンダは、集まって共に瞑想することが各自の霊的進歩にいかに関与するかを強調しました。“グループ瞑想は初心者も熟練者も同じように守ってくれる城であり、参加者一人一人の霊性の自覚がより一層高められるのです”と。

SRF 東京グループでは、毎日曜日午前10時より11時半まで（長時間瞑想の場合は13時まで）下記の通りグループ瞑想会を開催しております。皆様のご参加をお待ちしております。会場はJR京浜東北線の大井町駅で下車し、二階中央口改札を出て左手の屋上庭園の向こうにある『LABI ヤマダ電機』との総合建物になった品川区立総合区民館『きゅりあん』の会議室です。落ち着いて瞑想に入れるよう、遅くとも15分前には着席されてください。

### 瞑想会日定表

年 月	第一日曜日	第二日曜日	第三日曜日	第四日曜日	第五日曜日
2019年 1月	5日(土) 5F 14時より開始 記念瞑想会 第二講習室	13日 4F 第一特別講習室	20日 5F 第三講習室	27日 5F 第三講習室	
2月	3日 5F 長時間瞑想 第三講習室	10日 5F 第四講習室	17日 5F 第三講習室	24日 5F 第三講習室	
3月	3日 5F 記念瞑想会 第四講習室	10日 5F 記念瞑想会 第二講習室	17日 5F 第四講習室	24日 5F 第三講習室	31日 5F 第三講習室
4月	7日 5F 長時間瞑想 第三講習室	14日 5F 第三講習室	21日 5F 記念瞑想会 第三講習室	28日 5F 第三講習室	
5月	5日 5F 第三講習室	12日 5F 記念瞑想会 第三講習室	19日 5F 第四講習室	26日 5F 第三講習室	
6月	2日 5F 長時間瞑想 第四講習室	9日 4F 第一特別講習室	16日 6F 中会議室	23日 6F 中会議室	30日 5F 第三講習室

\* 通常瞑想会、記念瞑想会 10:00~11:30      長時間瞑想会 10:00~13:00

#### 記念瞑想会

- 2019年 1月 5日 ヨガナンダ大師の生誕日（1893年1月5日）
- 3月 3日 ヨガナンダ大師マハサマデー（1952年3月7日）
- 3月 10日 スワミ・スリユクテスワのマハサマデー（1936年3月9日）
- 4月 21日 イースターサンデー（2019年4月21日）
- 5月 12日 スワミ・スリユクテスワの生誕日（1855年5月10日）