

SRF 東京グループ瞑想会のご案内

2018年9月

パラマハンサジは、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されました。

“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
2018年 9月	2日 5F 記念瞑想会 第三講習室	9日 5F 第三講習室	16日 5F 第三講習室	23日 5F 第三講習室	30日 5F 記念瞑想会 第三講習室
10月	7日 5F 長時間瞑想 第四講習室	14日 5F 第四講習室	21日 5F 第四講習室	28日 5F 第三講習室	
11月	4日 5F 第三講習室	11日 5F 第四講習室	18日 5F 第三講習室	25日 5F 第三講習室	
12月	2日 5F 長時間瞑想 第三講習室	9日 5F 第三講習室	16日 4F 第二特別講習室	22日(土) 6F x マス終日瞑想会 大会議室	30日 お休み
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	

* 1月5日のヨガナンダ大師の生誕記念瞑想会の開始は14:00からとなります。

* 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

2018年 9月 02日	ジャンマ シュタミ (クリシュナの生誕日9月02日)
9月 30日	ラヒリマハサヤのマハサマデー (1895年9月26日)
9月 30日	ラヒリマハサヤの生誕日 (1828年9月30日)
12月 22日 (土)	クリスマス終日瞑想会
2019年 1月 5日 (土)	ヨガナンダ大師の生誕日 (1893年1月5日)