

# 徳島バジャン会のご案内！

当日は、バジャン会で「ガーヤトリーマントラ」光明瞑想も練習いたします。

瞑想の技術については、さまざまな教師が、それぞれ異なった形の指導をしています。  
しかし、私はここで、最も普遍的で最も効果的な方法を教えることにします。これはまさに、  
霊性修行の第一歩です。最初は、毎日数分間を瞑想に充てて、至福を感じるようになったら、  
少しずつ時間を延ばしていきなさい」 サイババ

## —徳島バジャン会の内容—

日時 6月11日(土) 13:30~16:00 (この日程に変更されています。)

会場 徳島県青少年センター(とくぎんトモニプラザ) 5F 音楽室

徳島市徳島町城内2番地1 088-625-3852 会場へのお問い合わせはご遠慮ください。)

JR 徳島駅より徒歩10分 徳島市役所本館の向かい側 駐車場あり

参加費 無料 事前のお申込は不要です。直接バジャン会場へお越し下さい。

## —プログラムの内容—

- 13:30~13:40 MC
- 13:40~13:55 ヴェーダ&ガーヤトリーマントラの練習 詠唱
- 13:55~14:10 光明瞑想
- 14:10~14:40 バジャン練習
- 14:40~14:55 休憩 ティータイム
- 14:55~15:00 静寂
- 15:00~16:00 バジャン アルティ

注) プログラム内容は、少し変更されることがあります。

- ※ 光明瞑想・・・光明瞑想は動き回る心を鎮め、鎮まった心を神聖光輝へと進めるものです。
- ※ ガーヤトリーマントラ・・・人類最古の聖典ヴェーダにおさめられている最高のマントラ、このマントラには病を癒し、不幸を避け、あらゆる望みをかなえる、はかり知れない力があると言われています。
- ※ バジャン・・・神への賛美歌 インドではバジャンと呼ばれています。

SSO J(サティア サイ オーガニゼーション ジャパン)

<http://www.sathyasai.or.jp/>

神戸市中央区熊内町5丁目1-3 TEL&FAX 078-222-1885

当日の連絡先 住友 090-6669-3976