

MAHA SHIVARATRI マハ シヴァラトリ

～ヨガと愛を語る“シヴァ神”への敬意を表す特別な夜～

2025/2/26(水)-翌朝

参加費：無料



シヴァラトリは、シヴァ神への敬意を表す年に一度の特別な夜で、眠らずに、翌朝まで4回のプージャ(祈りの儀式)を行い、シヴァ神へ祈りを捧げます。シヴァラトリという言葉には、【苦しみや悲しみの原因である心の闇から、神の永久的な至福・智慧への導き】というような意味を持ち、シヴァラトリでシヴァ神に祈る者をシヴァ神は苦しみから解放へ導くと約束しています。

YOGA SPAでは、シヴァ神への祈りを捧げるプージャやキルタン、瞑想、マントラチャンティングなどを行います。

智慧と愛を教えてくれるシヴァ神と一緒に祈りを捧げましょう。

ヨガの経験は問いません。どなたでもご参加いただけます。

*プージャスケジュール

- ①19:00～20:30 ②22:30～23:30
③2:00～3:00 ④5:00～6:00

※各プージャの時間に間に合うようにご来場ください。

※1回のみでの参加もできますが、4回全ての参加することを推奨します。全て参加することで、次のシヴァラトリまでシヴァ神の祝福が続くでしょう。

*持ち物

プラサードやドネーション

※プラサード:

果物・お花・牛乳・野菜・米・豆など

※乳製品以外の動物性成分はNG

※今回のプラサードでは、お野菜OK

*お勧めの参加準備

- ・清潔な体や衣服で参加する。
 - ・当日の食事は、軽めのベジタリアンランチにする。(乳製品はOK)
- 炭水化物・ニンニク・玉ねぎは控える