

# 『知識のヨガ』が『サットサンガ』 に変わります！

インドのヨガアシュラムでは、古くから「サットサンガ」が日常的に行われ、学びを深めるための貴重な時間とされてきました。YOGA SPAも、そのアシュラムの精神に近づく内容・参加方法に変更することにしました。

## プログラムの何が変わるの？

スワミジのお話が始まる前に、仲間と共にマントラやキルタンを練習する時間を設けます。「マントラやキルタンは初めてで不安…」という方もご安心ください。少しずつ練習が始められます。

## なぜマントラやキルタンをするの？

サットサンガでスワミジからお話を聞く前にマントラやキルタンを行うことは、内なる神聖さを呼び覚まし、智慧のお話を受け入れる準備となります。この準備ができた状態でスワミジから聴く智慧のお話は、様々なストレスや悩み、心の葛藤から解放される「気づき」を与えてくれます。

## サットサンガで得られるもの

「サットサンガ」は、迷いや悩みといった幻想の世界から、歓びに満ち溢れた真実の世界へとあなたを導く時間です。あなたが本来持っている心の穏やかさ、そして尽きることのない歓びへと目覚めるための特別な機会となります。不安や苦しみから自由になる真実についての智慧と一緒に学びましょう！

## 2025/8/30からスタート！

**開催日時：土曜日/17:00～20:00**

**※開催日はクラススケジュールをご覧ください。**

- ①17:00-17:50 キルタン・マントラ練習
- ②18:00-20:00 スワミジの講話

※18:00までは途中入室OKです。

**予約：不要** ※直接スタジオにお越しください。

**参加費・持ち物：ドネーション・神への供物**

※YOGA SPAメンバー以外の方も同様にご参加いただけます。