

RF 東京グループ瞑想会のご案内

2022年9月

パラマハンサ・ヨガナンダジは、集まって共に瞑想することが各自の霊的進歩にいかにか役立つ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、毎週日曜日午前10時より11時半まで下記の通りグループ瞑想会を開催しています。落ち着いて瞑想に入れるよう、15分前には着席して下さるようお願いいたします。

瞑想会会場：府中『ル・シーニュ』（複合施設の名称）6F、地下2階

東京都府中市宮町1丁目100-5

・京王線府中駅南口から徒歩1分（駅直結）

・JR南武線、武蔵野線 府中本町駅より徒歩10分

「ル・シーニュ」 6F：「府中市市民活動センター プラッツ」第1、2、3、5会議室

★「ル・シーニュ」地下2階：「府中の森芸術劇場分館」第1音楽練習室

（地下2階へは、ル・シーニュの駅側のエレベーターをご利用下さい）

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
2022年 9月	4日 第5会議室	11日 第5会議室	18日 第5会議室	25日 記念瞑想会 第5会議室	
10月	2日 第5会議室	9日 長時間瞑想会 第2会議室	16日 ★午後 2:00~3:30 第5会議室	23日 第5会議室	30日 第1会議室
11月	6日 ★地下2階 第1音楽練習室	13日 第5会議室	20日 第5会議室	27日 ★地下2階 第1音楽練習室	
12月	★3日 土曜日 長時間瞑想会 第5会議室	11日 第5会議室	18日 第3会議室	25日 終日 クリスマス瞑想会 第2会議室	
2023年 1月	1日 お休み	★9日(月・祭) 記念瞑想会 第2会議室	15日 第5会議室	22日 第2会議室	29日 第2会議室

通常瞑想会、記念瞑想会 10:00~11:30

長時間瞑想会 10:00~13:00

クリスマス瞑想会 10:00~15:30 予定

★印：日時変更有りのため、注意

記念瞑想会 *感染症対策の為、2022年に限り、記念日にお花をお持ち頂かなくても結構です。

2022年 9月 25日 ラヒリマハサヤのマハサマディー（1895年9月26日）

9月 25日 ラヒリマハサヤの誕生日（1828年9月30日）

12月 25日 クリスマス終日瞑想会

2023年 1月 9日 ヨガナンダ大師の誕生日（1893年1月5日）