

## SRF 東京グループ瞑想会のご案内

2023年2月～6月

2023年1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”

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るために、15分前には着席されるようお勧めいたします。

瞑想会会場：品川区立総合区民会館『きゅりあん』4F・5F・6F 会議室  
東京都品川区東大井5-18-1

JR 京浜東北線・東急大井町線・りんかい線「大井町駅」徒歩約2分

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。

### 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
2023年2月	5日 5F 長時間瞑想会 第2講習室	12日 5F 第2講習室	19日 5F 第2講習室	26日 5F 第2講習室	
3月	5日 5F 記念瞑想会 第2講習室	12日 5F 記念瞑想会 第4講習室	19日 5F 第2講習室	26日 6F 中会議室	
4月	2日 4F 長時間瞑想会 第1特別講習室	9日 5F 記念瞑想会 第4講習室	16日 5F 第2講習室	23日 5F 第2講習室	30日 5F 第2講習室
5月	7日 6F 記念瞑想会 中会議室	14日 5F 第2講習室	21日 4F 第1特別講習室	28日 5F 第4講習室	
6月	4日 4F 長時間瞑想会 第1特別講習室	11日 4F 研修室	18日 5F 第2講習室	25日 4F 第1特別講習室	

通常瞑想会、記念瞑想会 10:00～11:30

長時間瞑想会 10:00～13:00

### 記念瞑想会

- 2023年 3月 5日 ヨガナンダ大師マハサマデー（1952年3月7日）  
3月 12日 スワミ・スリユクテスワのマハサマデー（1936年3月9日）  
4月 9日 イースターサンデー  
5月 7日 スワミ・スリユクテスワの生誕日（1855年5月10日）