

プレクシャメディテーション 指導者養成講座

LEVEL 1

2023年9月開講

全12回
毎週木曜日
19:00-20:30
受講料2000円/各回

単発での受講可能

- 第1回 9月21日(木) 講義：瞑想とは何か どのように行うか
[実習]カーヨウツサグ
- 第2回 9月28日(木) 講義：カーヨウツサグの理論
[実習]カーヨウツサグ
- 第3回 10月 5日(木) 講義：アンタール・ヤートラの理論
[実習]アンタール・ヤートラ
- 第4回 10月12日(木) 講義：ジャイナ教瞑想と仏教瞑想の相違点と類似点
[実習]アンタール・ヤートラ
- 第5回 10月19日(木) 講義：シュヴァーサ・プレクシャの理論
[実習]シュヴァーサ・プレクシャ
- 第6回 10月26日(木) 講義：呼吸法とプラナーヤマについて
[実習]プラナー・サンチャラニー・ムドラ
- 第7回 11月 2日(木) 講義：マントラを唱える意味
[実習]スマブリッテイ・シュヴァーサ・プレクシャ
- 第8回 11月 9日(木) 講義：身体の宗教哲学的意味
[実習]シャリーラ・プレクシャ
- 第9回 11月16日(木) 講義：肉体、電磁気体、カルマ体、魂について
[実習]シャリーラ・プレクシャ
- 11月23日(木) 都合により休講 -
- 第10回 11月30日(木) 講義：8つの主要なケンドラについて
[実習]ジョーテイ・ケンドラ・プレクシャ
- 第11回 12月 7日(木) 講義：4ステップ瞑想の組み合わせ時間配分について
[実習]4ステップ瞑想
- 第12回 12月14日(木) 特別瞑想：1.5時間連続瞑想
マントラメディテーション



講師 坂本知忠
日本プレクシャ・ディヤーナ協会会長

プレクシャ・メディテーション研修
のため渡印14回
2015年プレクシャ・アワード受賞

著書： 「ジャイナ教の瞑想法」
「勝利者の瞑想法」
「坐禅の源流印度」



ニシケバレイ

chanoma

東京都豊島区西池袋5-12-3

池袋駅西口より徒歩5分



お申込・お問い合わせ

090-8844-4009 (坂本)

tomotada@jcom.zaq.ne.jp

HP: <http://jp.preksha.com/>

