

2017年  
1/29  
(日)

瞑想の達人  
成瀬雅春先生による直接指導

# 「悟りへの5段階と その具体的方法」研修



この研修はこんな方におすすめです！

物事の本質を見極めたい方

深く洞察する力を身に付けたい方

確かな瞑想を知りたい方

人生で前に進むための瞑想力を身に付けたい方

こんな道具も使用します

マラー（数珠）を使用します。

108個の数珠ですが、途中で房や印のある日本の仏教で使う数珠よりは、インドで使われているマラーの方が良いです。ローズウッド製のマラー（1000円）とアーカーシャ・マラー（成瀬雅春製作・9000円〜）を当日購入できます。また、貸し出し用のマラーを用意しておりますので、お買い求めにならなくても参加できます。



講師 成瀬雅春

ヨーガ行者、ヨーガ指導者。成瀬ヨーガグループ主宰。詳しいプロフィールは裏面へ

日常的に「悟り」の体験をしていることを知り、ヨーガの悟り（サマーディ）の5段階に対する理解を深める

東京より成瀬雅春先生を福山市へお迎えして、ヨーガの悟りへの5段階とその方法を、1日集中して具体的にその内容をご指導していただきます。成瀬雅春先生はその深い瞑想の境地から、瞑想の実技本や、自叙伝の小説など瞑想に関するさまざまな書籍を多数出版されています。その中でも、瞑想を段階的に執筆されているのが「悟りのプロセス」。瞑想がよりクリアなものとなり、確実なものを手に入れるための方法が細羅されている貴重なバイブル。今回はその悟りのプロセスをテキストしながら、実際に成瀬先生より直々にご指導いただけるまたとない機会を設ける運びとなりました。

「仏陀が悟りを得た」「〇〇大僧正は大悟された」から「昨日は約り三昧だったよ」「部長の一言で悟ることができた」「贅沢三昧をした」「今頃になってやっと悟ったよ」という日常会話まで、「悟り」という言葉は使われています。

悟りははるかかなたのものでも、一般人と無縁のものでもありません。普通に生活している社会人は日常的に「悟り」の体験をしているのです。そのことを知り、ヨーガの悟り（サマーディ）の5段階に対する理解を深めることで、確かな悟りを体験してください。（成瀬雅春）

悟りが日常生活に密着していることを知り、さらに悟りへの5段階の具体的な方法を細かく丁寧に学びます。そのことを理解し、さらに実践を続けることで豊かな人生を手に入れることができるでしょう。瞑想がまったく初めてという方から、経験者までどなたでもご参加できる内容となっていますので、この機会を逃さず、ぜひご参加ください。

## 詳細・お申込方法

【日 時】 2017年1月29日(日)午後1時～5時(12時30分～開場)

【講 師】 成瀬雅春

【会 場】 シンプルヨーガ広島県福山市城見町1-1-1ウチダビル5階

【定 員】 27名

【参加費】 17,000円(事前にお支払いください)

【持参物】 成瀬雅春先生著作「悟りのプロセス」(BABジャパン)を前もってお読みの上、当日ご持参ください。(事前にシンプルヨーガで書籍購入できます)筆記用具。座りやすい服装(更衣室があります)。お持ちの方はマラー(数珠)。

TEL 084-931-2470 mail siy@simpleyoga.jp 主催シンプルヨーガまで

12月28日(水)メルマガより  
お申込み開始します

シンプルヨーガライフメルマガ

メルマガページを検索するか、QRコードを  
読み取ってください。



1/27(金)は福中で倍音声明があります。  
1/28(土)は広島アサナンでセミナーがあります。  
倍音声明の詳細は裏面へ