



INTERNATIONAL DAY OF YOGA

国際ヨガデー 2018 in 神崎川 17, JUNE

2018年6月17日 大阪の神崎川の神慈秀明会の研修ホールにて行いました。
100人でハーモニーヨガを楽しみながら、秀明会の方と共に世界平和の瞑想ができました。



インドのモディ首相による国際ヨガデーへのメッセージを聞いて、改めてヨガの叡智を通して、調和のある世界の実現に想いを強くしました。



ブラーマ・クマリス東京センターの梅沢洋子インストラクターを迎え

ゆるめて・みつめて・たかめて・つながる～ という流れで

体を動かしながら、心の静かな状態を創り出し、世界に平和のエネルギーを送る瞑想に繋がっていききました。瞑想初心者の参加者が多かったのですが、体を弛めて、体の内側を観つめ、その内側にある魂の質を感じ、高めて～本質の源とつながる～ その気づきで世界に良い願いを送るというステップはとても自然に瞑想の状態に誘うことが出来ました。終了後、参加者の皆さんの顔はすっかりほころんでいました。



ラージャヨガから生まれた絵とことば展、美德カードコーナーも設け、短い時間でしたが、ラージャヨガの知識に触れていただく機会になりました。