

# 『バガヴァッドギーターカード』 入門講座

## ～「この世でしるべきすべてのことが書かれている」といわれる インドのヨガの聖典を読み、日々に活かす～

講師：**大塚和彦**（『バガヴァッドギーターカード』企画者/ヴィジヨナリー・カンパニー代表）

「この世でしるべきすべてのことが書かれている」といわれる、インドのヨガ哲学『バガヴァッドギーター』。2,000年前に編纂されたというこのヒンズー教が世界に誇る聖典は、インド独立の父 マハトマ・ガンジーが「スピリチュアル・ディクショナリー（スピリチュアルの辞書）」と読んで一生涯大切に読み続けた、といわれるように多くのリーダー、指導者の心の杖となってきました。

全18章・700の詩文で構成されるこの聖典は、決して長い読み物ではないですが、「人間やこの世界の真実」を伝えているため、ともすると難解で現代の私たちが理解するのは困難です。

今回は、この『バガヴァッドギーター』の教えを54枚のメッセージカードにした『バガヴァッドギーターカード』を通して「バガヴァッドギーターとは何か？」「その教えの根本は何か？」「私たちがどう日常生活に取り入れていくか？」をわかりやすく解説してまいります。

### 主なトピック

- ・『バガヴァッドギーター』には何が書かれているか？
- ・人間の苦しみが生まれるメカニズム
- ・バランスのとれた心のあり方とは？
- ・できごとには「いい」「悪い」がないといわれる、本当の理由
- ・「これが私」という幻想をみつめてみる
- ・インドに伝わる呼吸法実習（浄化の呼吸、集中の呼吸法）



この物語は、「究極の悩み」におかれた主人公の心の葛藤からスタートする物語です。私たちの誰もが直面する、人生の疑問や悩みをクリアーするための叢智ですので、初心者の方にもご参加いただけます。

- ・「バガヴァッドギーターの教えを知りたい」という方
- ・「乗り越える困難があるがどのようにしていいかわからない」という方
- ・「自分の使命や役割について悩んでいる」という方
- ・「ヨガに関心がある」という方
- ・「人間の心のメカニズムについて関心がある」という方
- ・「セラピストやカウンセラーなど、人をサポートする立場にある」という方

**5月18日(水)11:00～16:00**

**料金:5,500 円(ランチ・デザート・お茶つき)**

予約振込先：ゆうちょ口座

記号 14130 番号 68571461 ウノカワ ユウコまで

\*必ずお電話またはメールでお申込み後にお振込ください。

## サロン&カフェ みとしの森

電話&FAX 0745-66-1708 奈良県御所市東持田 268

メールは [mail@mitoshinomori.com](mailto:mail@mitoshinomori.com)

<http://mitoshinomori.com/>

(お急ぎの際は携帯 090-3670-2024 へ)



\* 近鉄御所駅からタクシーで 15 分

\* 京奈和道 御所南 IC から R24 経由して 10 分