



# ババジの クリヤー・ヨーガ

2024年1、2、3段階目セミナーのご案内

人生の目標は、幸福、平安、愛、そして悟りです。完全への願いは、真我からやって来るものであり、真我は人類のすべてを通して自らを表そうとする神の似姿です。

クリヤー・ヨーガは、神との完全な合一をもたらす科学的技法であり、インドの偉大な大師であるババジ・ナーガラージによって、18シッダの教えを統合したものとして現代に復興されました。

2段階目のセミナーでは、自然に囲まれた環境の中、2泊3日の日程でクリヤー・ヨーガを日常生活に活かしていく方法を学びます。初級セミナーで学んだ技法を強力にフォローアップしていく呼吸法・瞑想法・ムドラー・バンダ・ヨーガニドラを学びます。そして沈黙の行から火の儀式に続いてマントラの伝授が行われます。

## 1段階目のセミナー 担当 ナーガラージ

東京：  
3月16日(日)，17日(月)  
文京区  
AM9：30開始 6：00終了予定

東京：  
9月22日(日)，23日(月)  
文京区  
AM9：30開始 6：00終了予定

東京：  
11月30日(土)，12月1日(日)  
文京区  
AM9：30開始 6：00終了予定

関西方面：  
8月31日(土)，9月1日(日)  
大阪府枚方市  
AM9：30開始 5：00終了予定

## 2段階目のセミナー

山梨：  
7月5日(金)，6日(土)，7日(日)  
八ヶ岳のアシュラム  
1日目：PM6：30夕食  
8：00開始  
3日目：PM1時ごろ終了予定

## 3段階目のセミナー

山梨：  
八ヶ岳のアシュラム  
前半 5月3日(金)～6日(月)  
1日目：PM6：30夕食  
8：00開始  
3日目：PM3時ごろ終了予定  
後半 8月15日(木)～18日(日)  
1日目：PM6：30夕食  
8：00開始  
3日目：PM3時ごろ終了予定

1段階目のセミナーでは次の事を学びます。

- ◇ 健康、寛ぎ、エネルギーをもたす18種類のポーズ
- ◇ クリヤー・クンダリーニー・プラーナヤーマとして知られ、精妙なエネルギーを目覚めさせ循環させる6種類の呼吸法
- ◇ 無意識の浄化、心の統御、真我と実在の認識をもたらす7種類の瞑想法

参加ご希望の方は、メールでご連絡ください。

[babaji@vairagya.com](mailto:babaji@vairagya.com)  
[babaji-prema@hotmail.com](mailto:babaji-prema@hotmail.com)

メール受信後、こちらから誓約書兼参加申込書を返信いたします。