

光音天 2階 研修プログラム

到達真智運命魂コース					一般コース
< Aコース > 総合研修	< Bコース > 秘儀瞑想	< Cコース > 極限記憶修習	< Dコース > 立位礼拝	< Eコース > 行法記憶修習	< (アルファ)コース >
~各記憶修習の時間は、決意(1~8課)も可~					

8:00	究竟 [1時間] (8:00-9:00)					8:00			
8:30	供養 [1時間] (9:00-10:00)					8:30			
9:00	掃除 [15分] (10:00-10:15)					9:00			
9:30	立位礼拝 もしくは 懺悔の詞章 [30分] (10:15-10:45)					9:30			
10:00	立位礼拝 [6時間15分] (10:45-17:00)	アパンクリヤ もしくは ヴァヤヴィヤ・ クンバカ・ プラーナーヤマ [3時間] (10:45-13:45)	懺悔の詞章 もしくは 秘儀瞑想 もしくは 決意のテープ (1~8課) [6時間15分] (10:45-17:00)	気功(ウインド・トレーニング) [1時間30分](10:45-12:15)		10:00			
10:30		秘儀瞑想 あるいは 決意のテープ (1~8課) [3時間15分] (13:45-17:00)		記憶修習 [1時間15分] (12:15~13:30)		記憶修習 [3時間15分] (12:15-15:30)	10:30		
11:00				ヴァヤヴィヤ・クンバカ プラーナーヤマ [1時間30分] (13:30~15:00)			11:00		
11:30				記憶修習 [2時間] (15:00~17:00)			アーサナ [1時間30分] (15:30-17:00)	11:30	
12:00	究竟 [1時間] (17:00-18:00)					12:00			
12:30	ヴァヤヴィヤ・ クンバカ・ プラーナーヤマ [4時間] (18:00-22:00)	ヴァヤヴィヤ・ クンバカ・ プラーナーヤマ [3時間] (18:00-21:00)	懺悔の詞章 もしくは 秘儀瞑想 もしくは 決意のテープ (1~8課) [8時間] (18:00-2:00)	ヴァヤヴィヤ・クンバカ プラーナーヤマ [2時間] (18:00~20:00)		12:30			
13:00				記憶修習 [2時間] (20:00~22:00)		記憶修習 [5時間] (20:00-1:00)	13:00		
13:30							記憶修習 [6時間] (20:00~2:00)		13:30
14:00				アパンクリヤ [2時間] (22:00-24:00)		秘儀瞑想 あるいは 決意のテープ (1~8課) [5時間] (21:00-2:00)	記憶修習 [3時間] (23:00~2:00)		14:00
14:30	懺悔の詞章 [2時間] (24:00-2:00)		シャヴァアーサナ [2時間] (1:00-3:00)		14:30				
15:00			究竟 [1時間] (2:00-3:00)		究竟 [1時間] (2:00-3:00)				15:00
15:30	アパンクリヤ もしくは ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤマ (クンバカ中の前倒し不可) [2時間] (3:00-5:00)		懺悔の詞章 もしくは 秘儀瞑想 もしくは 決意のテープ (1~8課) [5時間] (3:00-8:00)	立位礼拝 [2時間] (3:00-5:00)					15:30
16:00	秘儀瞑想 [3時間] (5:00-8:00)			立位礼拝 [5時間] (3:00-8:00)		記憶修習 [3時間] (5:00~8:00)	16:00		
16:30							秘儀瞑想 あるいは 決意のテープ (1~8課) [3時間] (5:00-8:00)		16:30
17:00									秘儀瞑想 あるいは 決意のテープ (1~8課) [3時間] (5:00-8:00)

2001/6/24改訂

原則として、コースの途中で秘儀瞑想をしたり懺悔に変えたり決意に変えたり教学に変えたりは出来ません。
 ひたすら同じものを集中して記憶修習することによって、潜在意識の深い部分にそのデータを根付かせ、神秘体験が起こります。
[教学] B / C / Eコースの秘儀瞑想・決意記憶修習の時間に教学をするBK / CK / EKコースがあります。
[気功・アーサナ] 気功はE / EK / 一般コース、アーサナは一般コースにしか入っていませんが、他のコースの方で気功・アーサナを修習したい方は、気功・アーサナの時間に参加してもOKです。
[Eコース] 20時~2時までのプログラムは、選択制です。日によって、どちらを選ぶこともできます。
 ただし、眠い場合はヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤマが1時間入ったコースを選択していただけます。

* コース選択について注意点 Cコース(CKコース)を選択される方は、前研修に行法の入ったコースを24時間(48時間)選択してください。