



日本ヴェーダーンタ協会 : Vedanta Society of Japan

4-18-1 Hisagi, Zushi-shi, Kanagawa-ken 249-0001

TEL: 046-873-0428 FAX: 046-873-0592 Email: info@vedanta.jp Website: www.vedanta.jp

プログラム : Programme

毎日 Daily

05:15 a.m.	瞑想 : Meditation
06:30 a.m.	詠唱 : Chanting 聖典の輪読 : Reading from the scripture
07:30 a.m.	朝食 : Breakfast
08:00 a.m.	聖典の輪読。日、月曜日を除く。 : Reading from the scripture, except Sunday & Monday
11:40 a.m.	供物奉獻 : Offering 瞑想 : Meditation
12:00 noon	昼食 : Lunch
03:15 - 4:15 p.m.	瞑想 (自由参加) : Meditation (Optional)
04:30 p.m.	お茶 : Tea
* 06:00 p.m.	夕拝讃歌 : Aratrik Bhajan 瞑想 : Meditation
* 08:00 p.m.	夕食 : Supper
* 08:40 p.m.	聖典の輪読。月曜日を除く。 : Reading from the scripture, except Monday

月間、毎月第3日曜日、返子例会 Monthly Retreat: 3rd Sunday at Zushi

10:30 a.m.	瞑想 : Meditation
11:00 a.m.	詠唱 : Chanting 聖典の朗誦 : Reading from the scripture 講話 : Talk 瞑想 : Meditation
12:30 p.m.	昼食 : Lunch
02:30 p.m.	詠唱 : Chanting 聖典の朗誦 : Reading from the scripture 質疑応答 : Question & Answer 瞑想 : Meditation 讃歌 : Devotional Song
04:30 p.m.	お茶 : Tea

夕拝の後、ラームナムサンキルトン After evening prayer : Ramanamsankirtanam (月に一度 : once a month)

月間、東京、講演及び瞑想 Monthly Talk and Meditation at Tokyo

インド大使館 : Indian Embassy

◎バガヴァッド・ギーター、第1土曜日午後2時 : Bhagavad Gita, 1st Saturday 10:00 a.m.

◎ウパニシャッド、第3土曜日午前10時 : Upanishad, 3rd Saturday 10:00 a.m.

* は季節により時間変更
* Time subject to change

注

◎定時の瞑想のほか、午前5時15分から午後8時00分までの間、他の時間もシュラインで瞑想できます。

◎常駐の僧から霊的な問題、インドの宗教文化、インド巡礼などについて適時相談することができます。

N.B.

◎ In addition to fixed hours of meditation, one may meditate at other times also in the shrine between 5.15 a.m. and 8:00 p.m.

◎ The resident monk will be pleased to give interview on spiritual matters/Indian Religion and Culture/pilgrimage to India at the appointed time.