

## 第11次（2021年）7月成田空港から出発！！

チベット霊山カイラス・聖地ティルトプリ巡拝  
ラージャ・ヨーガ集中修行会及びマナリ聖名拝受  
式、リシケシ・ラージャ・ヨーガ行のお知らせ



カイラス日程：2021年7月6日(火)～7月18日(日)

マナリ日程：2021年7月18日(日)～7月29日(木)

リシケシ日程：2021年7月28日(水)～8月6日(金)

2021年7月に実施予定の第11次聖山カイラス／聖地ティルトプリ・ヨーガ集中修行会をお知らせいたします。霊山カイラスはインドの宗教文化において最高の霊地であり、聖地ティルトプリは伝統的ヨーガ修行の行場として古来より多くのヨーガ行者たちが霊性の研鑽を積んできた霊地であり、木村慧心（ギヤーナ・ヨーギ）師の導師スワミ・ヨーゲシュワランダ大師様をはじめ、先々代の聖師アートマナンダ大師様が永きに渡って御修行なされた霊場でもあります。こうしたインド文化最高の霊場を巡拝しつつ、霊的法統を伝承される木村慧心師からラージャ・ヨーガ修行指導を受けられるこの度のチベット・ヨーガ修行会では、参加の皆様方も一生忘れがたい霊性修行を体験できることと思います。聖地ティルトプリは秘境チベット西端に位置するヨーガ修行場です。古来ヨーガ行者たちはガンジス河源流のゴームクの地からヒマラヤの雪峰を越えて、この聖地ティルトプリの地に入っていました。しかし、私たち外国人はこの地において中印国境を越えることはできません。そこで、中国の成都からチベットに入るルートで、これら聖地を目指します。

参加費は石油価格高騰等の不確定条件もありますが、昨年までの条件では現地での出費やその他の条件を考慮して、来年2021年2月末に中国元約55万円分、2021年3月末までに中国元約55万円分、4月末までに残りの中国元約45万円分をお振り込みいただき、全費用約155万円とさせていただきます、中国元換算で日本円参加費が変動することがあります。ご了承ください。

\*聖名拝受が済んでいない人の場合は、カイラス山でのラージャ・ヨーガ修行を終えた後で、インドのマナリ・ヨーガ・ニケタンに移動して、聖名拝受して頂ければ、カイラス山巡礼に参加可能です。日程に余裕のある方は、チベット／マナリへ、更に余裕のある方は木村慧心師が1週間のヨーガ・ニケタン・リシケシにてラージャ・ヨーガ修行も英語にて行われますのでマナリだけ、またはリシケシだけでも参加可能です。

チベット修行に関しては、本費用には以下の費用は含まれませんので、ご注意ください。

\*日本～中国本土～ラサ間の国際航空運賃 \*自宅～成田空港までの往復費用。

\*高度順応失敗時にチベット→日本への移動費用とラサ等でのホテル追加滞在費用等（帰国後に保険でまかなえる分は保険会社に請求します）。

\*携行品及び個人賠償責任に対する個人の海外旅行保険は各自ご加入ください。日本ヨーガ・ニケタンは、万が一事故等で、航空機による日本への緊急帰国等に対応できるよう団体保険を申し込みます。

\*木村慧心先生への指導御礼は自由献金といたします。ご自由になさってください。

以上、ご不明な点があれば、遠慮無くお問い合わせください。参加要件は聖名拝受した者に限ります。カイラス修行会の最低実施人数は8名、定員は20名とさせていただきます。2020年4月1日現在、10名の方々よりお申し込みいただいており、あと10名となりました。

参加希望の方は、2021年2月末までに別紙の申込書に必要事項をお書きの上、日本ヨーガ・ニケタンにFAX又は郵送にてお申し込み下さい。

日本ヨーガ・ニケタン

〒683-0842 鳥取県米子市三本松 1-2-24

FAX：0859-22-1446

# 第11次（2021年）チベット霊山カイルス／ティルタプリ巡拝 ヨーガ集中修行会 実施要綱（案）

2020年4月1日現在

現時点で下記の日程案が考えられています。ラサのトレッキング会社の報告を待って、決定しますが、大体の旅程は以下の通りです。最低実施人数は8名、定員20名ですので、満員になり次第受付を締め切りますが、ウェイティング・リストには載せませんので、ご了承ください。

## ■カイルス組

2021年7月

6日(火)Day1: 全日空NH947便 成田17:15発/成都23:00着	ホテル泊
7日(水)Day2: 午前中、成都観光/午後ラサ	ホテル泊
8日(木)Day3: ラサ観光(高所順応)	ホテル泊
9日(金)Day4: ラサ→アリ空港→聖地ティルタプリ	ティルタプリ招待所泊
10日(土)Day5: ティルタプリ→マナサロワール湖で沐浴&護摩→ダルチェン	ダルチェンのホテル泊
11日(日)Day6: コラ1日目/ティルタプリ→ダルチェン→カイルス北壁	シシャパンマ泊
12日(月)Day7: コラ2日目/カイルス北壁→ドルマ峠5650m経由ズトゥプク(4500m) →ダルチェン(4200m)	ダルチェンのホテル泊
13日(火)Day8: ダルチェン→ティルタプリ 護摩&終日ヨーガ修行	村営招待所泊
14日(水)Day9: ティルタプリ 護摩&終日ヨーガ修行	村営招待所泊
15日(木)Day10: ティルタプリ 護摩&終日ヨーガ修行	村営招待所泊
16日(金)Day11: ティルタプリ 護摩&終日ヨーガ修行	村営招待所泊
17日(土)Day12: ティルタプリ→アリ空港→ラサ空港→成都	ホテル泊
18日(日)Day13: 成都から成田へ 全日空NH948便 成都9:00発/成田15:20着	

\*無事帰国後の感謝の護摩供養祭は、最寄りの場所でのグルプージャ祭に必ず御参加下さい。



## ■2021年マナリ・ラージャ・ヨーガ修行

7月

- 18日(日) 【カイルス・マナリ組】成都から成田へ全日空NH948便 成都9:00発/成田15:20着  
成田空港からリムジンバスで羽田空港へ移動。 羽田空港近くのホテル泊
- 19日(月) 朝7時、マナリ組本隊と羽田空港国際線ターミナルで合流  
【マナリ組本隊】  
全日空NH837便 羽田10:10発/デリー17:00 デリー泊
- 20日(火) デリーで朝食後、チャンディガルへ車で移動/  
途中、バガヴァッド・ギーターの舞台「クルクシェートラ」観光 チャンディガル泊
- 21日(水) チャンディガルからマナリへ車で移動 マナリ泊
- 22日(木) 早朝ヨーガ/昼食前に聖名拝受式/夕方ラージャ・ヨーガ修行 マナリ泊
- 23日(金) ロータン峠へ/夜ラージャ・ヨーガ修行 マナリ泊
- 24日(土) 終日ラージャ・ヨーガ修行※満月 マナリ泊
- 25日(日) 朝ラージャ・ヨーガ修行/朝食後、神社とニコライレーリッヒ美術館へ/  
夕方ラージャ・ヨーガ修行 マナリ泊
- 26日(月) マナリからデリーへ車で移動 デリー泊
- 27日(火) ガナガンガ・バラタ・ヨーガ・ニケタン日帰り訪問/ガンジス川観光など デリー泊
- 28日(水) デリー・ヨーガ・ニケタン訪問/昼食後、デリー空港へ向かい帰国の途に着く  
全日空NH838便 デリー18:35発/羽田5:55+1着
- 29日(木) 朝5:55羽田帰着

【マナリ聖名拝受費用】聖名拝受希望者は、拝受御礼も含めて5万円を申し受けます。

【マナリ参加費用】参加費用の概算は往復国際航空運賃も含めて約50万円前後と推定していますが、まだ確定しておりません。今後現地のホテルや旅行社と折衝する上で、現時点でのおおよその参加希望者数をインド側に知らせますが、参加者の多い方がバス代金等割安になります。

## ■2021年リシケシ・ラージャ・ヨーガ修行（※全て英語による指導）

7月

- 28日(水) 【リシケシ組】（※日本から添乗スタッフは同行いたしません）  
全日空NH827便 成田18:25発/デリー00:05翌日着 デリー泊
- 29日(木) 朝食時にホテルでリシケシ組はマナリ・リシケシ組メンバーと合流し、  
昼頃の飛行機でデリーからリシケシへ移動。
- 30日(金) ヨーガ・ニケタン・リシケシにてラージャ・ヨーガ修行1日目
- 31日(土) ヨーガ・ニケタン・リシケシにてラージャ・ヨーガ修行2日目

8月

- 1日(日) 午前中アグニホトラ、マハラジの居室で瞑想/午後自由行動
- 2日(月) ヨーガ・ニケタン・リシケシにてラージャ・ヨーガ修行3日目
- 3日(火) ヨーガ・ニケタン・リシケシにてラージャ・ヨーガ修行4日目
- 4日(水) ヨーガ・ニケタン・リシケシでラージャ・ヨーガ修行5日目最終日
- 5日(木) 午後リシケシからデリーへ移動/夜22時頃空港へ向かい、帰国の途に着く
- 6日(金) 全日空NH828便 デリー1:25発/成田13:20着

【リシケシ参加費用】参加費用の概算は往復国際航空運賃も含めて約30万円前後と推定していますが、まだ確定しておりません。

## ■航空券について

今回のツアーはグループでの予約となっております。そのため往復の発着地をそろえる必要があり、カイルス修行会のみ参加される皆様は全員成田発着、マナリ修行会とリシケシ修行会に参加される皆様は羽田発着となりますので、ご了承ください。

参加ご希望の方は、別紙の参加申込書に必要事項をご記入の上、日本ヨーガ・ニケタンまでFAX又は郵送にてお申し込み下さい。

以上

第11次(2021年)チベット霊山カイラス／聖地ティルタプリ巡拝  
ヨーガ集中修行会申込書  
&  
マナリ聖名拝受式とリシケシ・ラージャ・ヨーガ修行会申込書

2020年4月1日現在

■参加希望の修行会（A又はB、C、D、E、F）に○をつけてください。

A カイラスのみ希望

B カイラス・マナリ希望

C カイラス・マナリ・リシケシ希望

D マナリ・リシケシ希望

E リシケシ希望

F マナリ希望

聖名拝受を希望する（希望する方は、 に✓印をつけて下さい。）

氏名（漢字） \_\_\_\_\_（ローマ字） \_\_\_\_\_（男・女） 才

住所 \_\_\_\_\_（郵便番号 \_\_\_\_\_）

TEL \_\_\_\_\_ FAX \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_ 生年月日 \_\_\_\_\_

パスポートナンバー \_\_\_\_\_ 有効期限（6ヶ月以上が必要） \_\_\_\_\_

YIC 期 \_\_\_\_\_ 受講中／卒業 YTIC 期 \_\_\_\_\_ 受講中／卒業

※パスポートが無い方は、お申し込み前に必ずパスポートを作ってからお申し込みください。

■申込先 日本ヨーガ・ニケタン

住所：〒683-0842 鳥取県米子市三本松 1-2-24

電話：0859-22-3503 FAX：0859-22-1446

必要事項をご記入の上、2021年2月末までにFAX又は郵送にてお申し込み下さい。