

続報！

詳細をお伝えします！

新緑の二日行修会

不透明な時代を生き抜く

～人生軸を創る安定打坐～

本行修会では安定打坐をテーマにプログラムを構成し、心の統御方法の理解を深めることを狙いとしています。

講義の他、実習と実践を多く取り込み、参加型の行修会になっています。

◆ 以下に該当する方はぜひご参加ください。

- ✓ 長年、安定打坐を実践しているが、今一つかみきれない方
- ✓ 初心者ではあるが、集中的に安定打坐を学ぶ機会を得たい方
- ✓ 安定打坐を平面的な知識ではなく、立体的に体得したい方
- ✓ 日常生活の中で安定打坐を活かす方法を体得したい方
- ✓ 安定打坐体得の手掛かりとして、他の方の体験を聴きたい方
- ✓ 心身を健康にするためのヒントを得たい方
- ✓ 天風先生の体験になぞられて「地の声」を聴き分けて、
そして「天の声」を聴きたい方

◆ この行修会で得られるもの with プログラム内容紹介

その1 理入・・・様々な角度から立体的に安定打坐を学べます！

本行修会のテーマについて、4名の講師が各々の視点から講義。
更に事前募集した安定打坐法に関する質問を講義の中で解説。
参加者が知りたい内容を盛り込み、より理解を深めていきます。

その2 行入・・・今回独自の練習により、体得を目指せます！

各講義の前に養動法・安定打坐法を実習。

- ①聴覚、視覚を用いた集中法や古来より伝わる瞑想法との比較、
- ②日常生活で受ける外界の刺激の中、打坐に集中する訓練、
- ③天風先生の体験になぞられた「地の声」の聴き分け、
というように段階を踏んで練習を行います。

日常生活の中で安定打坐を活かす方法を体得していきます。

その3 共有・・・対話により、新たな気づきを得られます！

安定打坐をテーマにグループで対話。

自身で経験していることを参加者同士で意見交換し、
新たな気づきを得ていきます。

その4 自問・・・理解や気づきを更に深く落とし込みます！

行修会の初め、1日目終了後、2日目終了後にワークを実施。
本行修会で体得したいことや行修会で得た気づきなどを
参加者自身で書き出し、今後の行修に繋げていきます。

その5 交流・・・共に切磋琢磨する仲間に出会えます！

1日目の終了後、懇親会を行います。

この懇親会やグループ対話で一生の友人に出会えるかもしれません。

今回、安定打坐に特化し、プログラムに様々な工夫を凝らしています。
多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

不透明な時代、安定打坐で自分の心を統御し、ブレない人生軸を創っていきましょう。
～実行委員長より～

新緑の二日行修会

昨年に引き続き、今年も安定打坐をテーマとしました。
今回は、安定打坐法の実習を多く盛り込み、
段階を踏んで行います。天風先生は仰います、
「事あるも事なきもいつも心というものは、
波風を立てないで、今聴いた電動機の絶えた時と
同じような静かな心であって欲しいのだ。
否、あって欲しいのじゃない、あることが必要なのだ。
そうしないと完全な人生は立てられないわけだ。」
不透明な時代、安定打坐で自分の心を統御し
ブレない人生軸を創っていきましょう。

日 時

5/13 土 13:00 ~ 16:30

5/14 日 8:45 ~ 15:40

場 所 天風会館 1Fホール【集合型形式】

定 員 100名 ※先着順

申込締切 5/8(月) ※申込方法・詳細は、裏面をご参照ください

参加費 会員 6,000円
会友・一般 12,000円

※昼食代は含まれておりません

昼食は、各自でご準備いただくか、近隣の飲食店にてお取りください

講 師 佐藤 昭明・高畠 達美・松本 光正・村里 泰由

不透明な時代を 活き抜く

人生軸を創る安定打坐

スケジュール

5月13日 土		5月14日 日	
12:30 ~	受付	08:00	受付
13:00 ~ 13:10	開会式	08:45 ~ 09:30	朝礼（護国寺境内にて）
13:10 ~ 13:20	【ワーク】二日行修会参加にあたり	09:30 ~ 09:45	移動・休憩
13:20 ~ 13:40	【解説】安定打坐法実習について	09:45 ~ 10:05	【実習】養動法・安定打坐法
13:40 ~ 14:00	【実習】養動法・安定打坐法	10:05 ~ 10:55	【講義】（佐藤講師） 「捉われない心」
14:00 ~ 14:50	【講義】（高島講師） 「今を生きる」	10:55 ~ 11:05	休憩
14:50 ~ 15:00	休憩	11:05 ~ 12:15	対話の時間
15:00 ~ 15:20	【実習】養動法・安定打坐法	12:15 ~ 13:15	昼食・休憩
15:20 ~ 16:10	【講義】（松本講師） 「長寿も健康も安定打坐の心から」	13:15 ~ 13:35	【実習】養動法・安定打坐法
16:10 ~ 16:20	【ワーク】一日目振返り	13:35 ~ 14:25	【講義】（村里講師） 「意志のチカラと自己統御」
16:20 ~ 16:30	終礼	14:25 ~ 14:35	休憩
		14:35 ~ 14:45	【ワーク】二日行修会振返り
		14:45 ~ 15:30	【音源拝聴】 「天風先生講話 安定打坐」
		15:30 ~ 15:40	閉会式

※事前募集した安定打坐法に関する質問の中から各講師が1～2つ選び、講義の中で解説します。
※事前予告なく変更される場合がございます。

ご留意事項

- 定員100名の「集合型」を予定しておりますが、コロナウィルスの感染状況により、定員を減らしての実施になる場合がございます。
- 運動法及び安定打坐法を行いやすい服装でご参加ください。更衣室のご用意もございます。
- 水分補給のための水などはご持参ください。

お申込方法

※申込みメール後のお振込みにより、受付完了となります。

- 1) ①お名前 ②会員区分（会員、会友、一般）、（会員の場合）所属賛助会
③お電話番号を明記のうえ、件名を「二日行修会申込み」とし、
tokyo.tempukai@gmail.com までお申し込みください。
- 2) 上記メールアドレス宛にお申し込み後、下記の口座にお振込みをお願いします。
●振込先：ゆうちょ銀行 00130-2-265447（当座：〇一九店 265447）
加入者名：天風会東京の会 ※振込手数料はご負担ください。
●振込期限：5月8日（月）
- 3) 1) 2) の双方をいただいた時点で、お申込み完了のメール連絡をさせていただきます。

※ 振込後のキャンセルの場合、振込手数料を差し引いた金額を返金させていただきます。
※ 当日キャンセル・ご連絡なしの不参加の場合は、全額をキャンセル料として申し受けます。

お問い合わせ

E-Mail : tokyo.tempukai@gmail.com

TEL : 090-8568-3980（実行委員長 塚本秀樹携帯）