



第13回 ね ぜん 寝 禅 講 座 「 無 為 自 然 」

「無為自然」は老子の言葉ですが、これには深い意味があります。これは、何もしないでそのままということですが、それをそのまま受け取れば、無為徒食（何もしないでただ遊び暮らすこと）ということにもなります。

無為自然というのは、怠けて何もしないということではなく、あれこれ余計なことを考えないということです。「下手の考え休むに似たり」と言うことわざもあります。

現代社会は、必要以上に考え過ぎてしまうことが多いのです。考えて考えて考え抜いて結論を出すことが、よいことであると思いついでしまっています。考えが先にあり、そうして行動をします。先のことばかりを考え、今を疎かにしがちです。

今が将来につながってきます。その今を、考えているだけでは、考えているだけの将来になってしまいます。今することをやる、そのことがとても大事なことになります。

将来のことをしっかり考えていかないと、道は出来ていかないと考えてしまっていますが、そうではなく、今をしっかりすることで、将来のことも見えて来ます。将来を考えるのではなく、将来が分かる、見えるようになることが必要です。

今回の寝禅講座では、こうしたことを皆さんとお話をし、身近な生活の中で取り入れていただきたいことをお伝えしたいと思います。お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

《日 時》 平成30年

4月20日（金）

午後1時～午後4時30分

《場 所》 ※

十全ビル新館 1階会議室

住所 東京都千代田区永田町2-9-6

電話 03-3595-6666

《参加費・持ち物と服装》

参加費は無料。筆記用具、飲料水、

タオルなど。動きやすい服装

《対 象》

「月刊人間」や河野十全著書、ホームページの読者。「寝禅」や心身の健康に興味のある方

《内 容》

テキストにそって、お話「無為自然」と「寝禅」の呼吸法の実習。初めての方は、当研究所のホームページに「自然生活」「寝禅」について掲載されていますので、ご参考にしてください。（<http://www.kounojyuzen.com/>）

❀ 申し込み方法 ❀

「真理生活研究所・人間社」まで、電話、ファクス、またはハガキでお申し込みください。

住 所 〒100-0014 東京都千代田区永田町2-9-6 十全ビル114

電 話 03-3595-6666 FAX 03-3595-7820

