

第20回「^{ねぜん}寝禅講座」 進歩発展する生き方

今回の講座では、はじめに真理生活研究所・人間社の土橋正道代表が「自己紹介と私の人生」について話をします。

その後、人間読本「進歩発展する生き方」のポイントをまとめたテキストに沿って解説をします。

人は年を取ると、体力も気力も落ち衰えを感じますが、これは肉体の生命が変化していることで、退化ではないのです。そのことを自覚し、年齢に応じた生活・生き方をする必要があります。

例えば、行動は遅くなっても、慌てた行動が少なくなり、落ち着きが出てきます。こうしたよい点に、目を向けるようにします。年を取ることを、悪いことのように思いがちですが、人間は生涯、成長発展できるのです。

いのちは、そのように、つくられていますので、素直に生きていけばよいのです。

次に、寝禅呼吸法と、日常的に体調を調える体操などの実技をします。

そして、日頃、疑問に思っていることなどを気軽に話し合える懇親会を行いたいと思っています。是非、この機会にご家族やお友達をお誘いの上、お気軽にご参加ください。

<日 時> **2024年4月20日（土）**

12時30分～16時30分（午後12時から受付）

<場 所> 十全ビル新館9F 会議室 *案内図は右図参照

東京都千代田区永田町2-9-6 電話 03-3595-6666

<持ち物・服装・参加費>

人間読本「進歩発展する生き方」（お持ちの方）、筆記用具、ご自分の飲料水、タオル等、服装は動きやすいもの。参加費は無料

<対象者> 「月刊人間」・十全著書・ホームページ・SNSの読者、寝禅に興味のある方

【申込方法】 真理生活研究所・人間社に電話・ファックス、ハガキでお申込ください。

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