

瞑想講座

Meditation lecture

伝統的なチベット仏教の瞑想というものは、段階的に学び修行することが前提とされます。現代社会では様々な心の問題が起こり、生活環境はとても過酷なものとなっています。座を正して呼吸を整え意識を集中するという点において、瞑想は確実に生活への助けとなると思います。今回は瞑想の修行に入る前段階的な意義と実践をレクチャーしようと思います。これから本格的に瞑想をすすめていこうとする方にも基本を学べる内容となっています。この講座終了後は、参禅会に参加して頂くことができます。

講師

ナムギャル主宰 新井サンポ

仏道を求めネパール・スンダリジャルのお寺でチベット仏教ニンマ派の僧籍をとり、10年間ネパールの僧院で修行しゾクチェンを学ぶ。日本では二十歳の時よりカウンセラーとして沢山の人の心に向き合ってきた。ナムギャルの活動は、師匠ケツンサンポ・リンポチェとの約束。



日時 2019年5月4日(土) 午後1時~3時まで

場所 ナムギャル オーセル・ゴンパ (横浜のお寺)

内容 瞑想について講義 (仏教における瞑想)

瞑想の中の観想指導

座法と呼吸法

瞑想実践

質疑応答

参加費 3,000円 (講座、実践指導、実践)

※実践を伴う講座になりますので、動きやすい服装をご用意ください。

お申込み・お問い合わせ

ナムギャル

namgyaltsokpa@yahoo.co.jp

070-2172-7686