

新井サンポの

GW 瞑想講座

最近によくメディテーションという形で紹介されている瞑想。どのように始めればよいのか、どのような所であればよいのか。たくさん疑問も出てきますが、今回の講座では心と体の両面から瞑想に入る準備方法を解説し、最終的にしっかり瞑想ができるように基礎的なことを習熟できる講座となっています。是非一度“座る”という癖をつけてみませんか。

講座の流れ

瞑想について

- ・瞑想の意義・種類
- ・瞑想の環境づくり
- ・瞑想のポイント

瞑想の実践

- ・準備体操（仙骨体操）
- ・呼吸法（瞑想に即した呼吸法）
- ・大日如来の七法（基本となる座り方）
- ・瞑想実践

まとめ

質疑応答

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ソクチェンを学ぶ。日本では二十歳の時よりカウンセラーとしてカウンセリングをしている。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 2020年5月5日（火）午後1時～3時まで

場所 ナムギャル 横浜のお寺 オーセル・ゴンパ
講座参加費 3,000円（講義、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

