

■ 日程

10月6日 (木)・13日 (木)
11月9日 (水)・24日 (木)
12月1日 (木)・8日 (木)

■ 時間

午前7時～8時

■ 会場

東京グランドホテル 5F <都営三田線「芝公園」駅徒歩2分>
港区芝 2-5-2 <http://www.tokyogrand.gr.jp> Tel 03-3456-2222



■ 申し込み方法

「朝活禅」特設ページ内よりお申込み下さい。

<http://www.sotozen-net.or.jp/asakatsuzen>



■ 定員

先着30名

■ 参加費

9,000円 (全6回)

■ 服装

足を組みやすい、ゆったりとした服装をご用意下さい。また、スカートの方はひざかけをお持ち下さい。更衣室も用意しております。

◇ご参加をお考えの方へ

9月29日(木)午前7:00より事前無料体験会を行います。お気軽にお越し下さい。(お申込不要)

お問い合わせ

曹洞宗総合研究センター「朝活禅」プロジェクト

Tel: 03-3454-7170 (月～金 9:00～17:00)

FAX: 03-3454-7171 E-mail: asakatsu@sotozen.jp

URL: <http://www.sotozen-net.or.jp/asakatsuzen>



外見ばかりを整えて、
呼吸を調えることを忘れてた。



出勤前、お坊さんが教える朝の坐禅

朝活禅

<http://www.sotozen-net.or.jp/asakatsuzen>

What's 朝活禅?

曹洞宗に750年以上も前から伝わる朝の坐禅。出勤前のさわやかな時間に、朝の坐禅はいかがですか？

また、坐禅の他にも心を調える多彩なプログラムを用意。姿勢と心を調べて、「しなやかな ぶれない わたし」を育てましょう。



■ 芝公園駅から徒歩2分。

会場は東京タワーの麓。「東京グランドホテル」5F。
大きな畳のお部屋を貸切です。

■ AM7時開始！

眠い目をこすって少し早起き。出勤前、新しい自分に目覚めるきっかけに。

■ お坊さんが教えます。

曹洞宗の若手禅僧が基礎から丁寧に教えます。



asakatsuzen

プログラム

① 坐禅 7:00 ~ 7:30

ホテル内の和室での坐禅。日常からちょっと離れ、自分をリセットする時間です。日常生活に活かせる「禅語」も毎回一つご紹介します。



② 法要 7:30 ~ 7:40

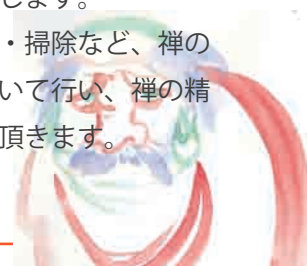
お寺では毎朝法要を行います。「朝活禅」での法要では、『般若心経』を唱え、参加者それぞれの願いをココロに誓うと共に、世界の平安を祈ります。



③ プチ修行道場体験

7:40 ~ 8:00

食べる事、掃除をする事…
日常生活の全ての場面で、一つひとつ丁寧にやることを禅では大切にします。
朝粥・行茶・掃除など、禅の作法に基づいて行い、禅の精神を感じて頂きます。



④ 茶話会 (自由参加)

8:00 ~ 8:30

8:00に一旦終了となりますが、お時間のある方が残って、気軽にお茶を飲みながらのお話の場です。参加者同士、また、僧侶とゆっくり語りましょう。

