

## 第9回 寝禅講座

# 脚下照顧で自然生活

今回は、「きゃつかしきょうじ」のお話をし、その後、寝禅の実習をいたします。

自分の生活をもう1度、足元から見直してみるのも必要だと思います。

それほど、現代社会の在り方は、不自然生活になっています。

それに気づいていないことも多いかと思うのです。

その第1は、夜更かしが当たり前になり、睡眠の大切さを忘れてしまっているということです。

ただ、眠ればよいということではないはずです。自然の理に適った眠り方があるからです。

そのことをもう1度見直す必要があります。

それから、食べ過ぎ、運動不足なども見直していかなければなりません。

また、自然環境や温暖化の問題などにも、気をつけなくてはいけない時代になっています。

こうした中で自分の体をもつといたわり、大事にして、生かしていくかなくてはならないと思います。この体は、大いなるものからお預かりしているともいえます。

1日1日を大事に過ごしてゆきたいものです。足元を見直すことが、すべてといえます  
是非、身近なご家族や友人の皆さんもお誘いの上、ご参加ください。

### ◆ 日 時

平成28年4月22日(金)

午後1時～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

### ◆ 対 象

「月刊人間」や河野十全著書、ホームページの読者  
や、「自然生活法」、「寝禅」、心身の健康について、  
興味をお持ちの方、お待ちしています

### ◆ 参加費・参加者の持ち物と服装

無料

タオル、筆記用具、飲み物（お茶または水）

簡単な体操ができる服装

### 【お申し込み方法】

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

〒100-0014 東京都千代田区永田町2-9-6 十全ビル 114

TEL 03-3595-6666

FAX 03-3595-7820