

お坊さんが教える、朝の坐禅

朝活禅

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



坐禅はお寺でしかできないなんて、
誰が決めたの？

いつもより二時間早めに目覚ましをセットして、
いつもより空いている電車に乗って、いつもの駅で降りる。
会社へ向かう前に、ちょっと寄り道。
都心のホテルでお坊さんの話を聞いて、坐禅を組む。
知らないものをすっきりと削ぎ落として、
しなやかな、ぶれない、わたしになる。



4/25 (水) AM7:00 ~ / 予約不要
無料体験会

日程

5月10・17日 6月7日 7月12・26日 8月2日
AM 7:00 ~ 8:00 参加費(6回分) 9,000円

会場

東京グランドホテル

【主催】曹洞宗総合研究センター朝活禅プロジェクト 【共催】東京グランドホテル
お問合せ … asakatsuzen@sotozen.jp 03-3454-7170 (月~金 9:00 ~ 17:00)

<http://twitter.com/#!/asakatsuzen>

<https://www.facebook.com/asakatsuzen>

