

# 「沖先生の教えを学び活かす会」

～ 力強いいきいきと生きるための智恵～

「沖先生の教えを学び活かす会」は、講師の方々が沖正弘導師のお言葉から学び、それを実際に活かしてきた経験をお話いただきます。  
第1期は沖先生の教えが簡潔に集約されている行持集を題材にさせていただきます。

2018年7月15日(日) 14:00～16:00

シリーズ第4回

## 『冥想行法の誓い』

講師：三好暁先生

今回は、沖ヨガ生活行事集の中から、

『冥想行法の誓い』をとりあげさせていただきます。

近年までは、ヨガといえば冥想（瞑想）と翻訳されていたと聞いています。

沖先生も「生活のすべてをヨガ（冥想）で行うのだ！」とか「ヨガは冥想しか教えない！」とおっしゃっていたように思います。

『冥想行法の誓い』の中に「・・・私たち人間の一番陥りやすい状態、それは偏ること、とらわれることでもあります。・・・」とありますように、私たち人間は、頭でっかちになり、何事にも、ひっかかり、こだわり、とらわれやすくなり。身体もゆがみ、偏り、アンバランスが生じやすくなっています。そういうことに気づいて、整える、正す、悔い改めることこそが、私たち人間のできることであります。

皆さま日々それぞれいろいろな冥想を行じていらっしゃると思います。今回はそれぞれの冥想に対する思いを出し合って、これからの日々の冥想生活に役立てていただきたいと思います。



### プロフィール 三好暁 先生

- ・1976年 沖ヨガ修道場に入門、内弟子となる。
- ・1980年 沖ヨガ修道場を出る。

最近、法政大学で若い人たちにヨガを教える機会をいただき、とても有意義に過ごしています。

### 今後の講座予告

8月12日(日) 龍村修先生 9月16日(日) 石井三郎先生

## 概要

日時：7月15日（日）14:00～16:00

会場：麴町区民館 1階和室B

〒102-0083 麴町2-8 1階和室B

☆詳細はこちら→<https://goo.gl/rXtr8a>

講師：三好暁先生

テキスト：沖ヨガ生活行持集

受講料：3000円

持ち物：筆記用具、動きやすい服装



## お申込み

① 下記、申込記入欄に明記し、このページをFAXでお送りください。

また、インターネット申込フォームでもお申しいただけます。

<https://goo.gl/CZxMZG> (右のQRコードでアクセス可)

② 下記口座に参加費3,000円をご入金ください。

お振込をも以てご予約完了となります。

振込口座番号：ゆうちょ銀行 00980-6-4151 名義：NPO法人沖ヨガ協会



★**予定人数を超えた場合**は、受付を終了することがあります。

★予約されずに直接来られた場合には、参加できないこともあります。予めご了承ください。

★**欠席なされた場合**、一旦振り込まれた参加費は**お返しすることはできません**が、次回分や、他の沖ヨガ協会の講座の参加費としてご利用していただくことができます。ご参加される際ご連絡ください。**受領書は保管してください。**

★ご入金後郵便局より連絡があるまで少し時間がかかりますので、当日受領書をご持参ください。

**申込み期限：平成30年7月13日（金）**

**連絡・申込先 NPO法人沖ヨガ協会 事務局**

〒164-0003 東京中野区東中野3-16-14 小谷ビル301

Tel: 03-6908-5613 Fax: 03-6369-3216 Mail: [kyoukai@okiyoga.com](mailto:kyoukai@okiyoga.com)

平成29年度 第4回「沖先生の教えを学び活かす会」7月15日

**申込み記入欄**

お申し込み FAX: 03-6369-3216

フリガナ

氏名: \_\_\_\_\_ 生年月日: 昭・平 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

住所: 〒 \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_ 性別: 男 / 女

電話(携帯): ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_ FAX: ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_