

謹啓

パンデミックの最中、今月も下記のようにオンライン ZOOM にて静坐会を開催いたします。

静坐とは、腰をしっかりと立てて、鼻からゆっくり長く息を吐き、丹田（下っ腹）に力を入れていく姿勢・呼吸法です。丁寧に仕方をお伝えします。

宗教に関係なく、どなたさまにも開いています会ですので、ご関心とお時間がございましたら、どうぞご自由に参加くださいませ。

下記の ZOOM のリンクに入ってくださいと、ご都合の良い日に簡単に参加できます。

この案内リンクは毎回送りませんので、どうぞ保存しておいてください。

記

- ・ 毎週火曜日午後 12 時半から 1 時半まで（ニューヨーク時間）

Please feel free to join the Zoom Meeting.

<https://ccny.zoom.us/j/98243282375>

- ・ 毎週火曜日 8 時、金曜日 7 時からそれぞれ 1 時間（ニューヨーク時間）

Please feel free to join the Zoom Meeting.

<https://us02web.zoom.us/j/8625357473?pwd=VmZBM0xJd1Z3MjAyQThIT0hiN0ptdz09>

ミーティング ID: 862 535 7473 パスコード: kikou

会費：なし

ご一緒に静坐できますことを楽しみにしております。

合掌

名倉 幹 東本願寺（真宗大谷派）僧侶、静坐同人

Jodo-Shinshu Shin-Buddhist New York Sangha (501(c)(3) Non-profit organization)

親蓮坊 いのちとこころの相談所『聞（もん）』

P.O.Box 103, New York, NY 10113

mikinakura87@gmail.com Phone: [917-769-8253](tel:917-769-8253)