

謹啓

今月も下記のようにオンライン ZOOM にて静坐会、法話会を開催いたします。  
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。

- ・ 法話会：4月 9日（土）夜8時から10時（ニューヨーク時間）釈尊降誕会  
4月23日（土）夜8時から10時（ニューヨーク時間）

このリンクをクリックしてご参加ください。

<https://us02web.zoom.us/j/86142766661?pwd=TnVpRXBZeUxhV3lMY2hJb1Blc01VUT09> ミーティング ID: 861 4276 6661 パスコード: 983365

- ・ 静坐会：毎週火曜夜9時、金曜夜8時から1時間（ニューヨーク時間）

このリンクをクリックしてご参加ください。

<https://us02web.zoom.us/j/8625357473?pwd=VmZBM0xJd1Z3MjAyQThlT0hiN0ptdz09>  
ミーティング ID: 862 535 7473 パスコード: kikou

静坐とは、腰をしっかり立てて物理的に最も安定した姿勢を作り、長く鼻から息を吐き続け、同時に臍下丹田に力を入れていく坐・呼吸法です。座布団、または椅子に腰掛けて行います。毎回丁寧にお伝えします。

会費：なし

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)  
親蓮坊いのちところの相談所『聞（もん）』  
P.O.Box 103, New York, NY 10113 [mikinakura87@gmail.com](mailto:mikinakura87@gmail.com)  
Phone:[917-769-8253](tel:917-769-8253)