



講演会

# 縁に導かれて

—— 四心一行で生きる ——

三十代後半に体調をくずし、外出も出来ないで薬づけになった私が、沖正弘と云うヨガの先生に出会い、家族は勿論みんなが驚く程元気で幸せに暮らすことができる様になりました。

“四心一行、ってなんでしょうか？ 毎日唯黙って座っただけ……”

講師

NPO法人  
ホロス健康センター代表

川崎 嘉子

日本ホリスティック医学協会中部支部設立メンバー。臨床検査技師。ヨガ指導歴半世紀。年齢90歳を過ぎた現在も朝日カルチャーセンターや介護施設などで指導を続けている。  
<http://www.maroon.dti.ne.jp/horosu/horosu1.html>

瞑想とは？ (厚生労働省「統合医療に係る情報発信等推進事業」より)

瞑想とは、歴史のある心身療法で、平穏感や身体のリラックス感を高め、心身のバランスをよくするため病気にうまく対処するため、また全体的な健康や幸福の増進のために利用されてきました。心と体の鍛錬は、脳、精神、身体、所作の相互作用に焦点をあてています。瞑想には多くの種類がありますが、できる限り雑念を払って静かにすること、特定の心地よい姿勢、一点に集中すること、開いた姿勢など共通する要素があります。

(訳)

葉山弘道大師が坐するおりに、ある僧が尋ねた。  
僧：どつかと坐って、何を考えているのですか。  
師：考えないところを考えているのだ。  
僧：考えないところをどのように考えるのですか。  
師：考えるのではないのだ。

葉山弘道大師坐次、有僧問 (道元禪師『正法眼蔵坐禪箴』より)

僧云、兀兀地思量什麼  
師云、思量箇不思量底  
僧云、不思量底如何思量  
師云、非思量



日時 2021年 5月27日(木) 18:30~20:30

会場 名古屋市市民活動推進センター 集会室(ナディアパーク6階)  
名古屋市中区栄3-18-1 TEL052-228-8039



申込みサイト



生活習慣病予防指導士3単位

Web受付 ▶ [holistic-chubu.org](http://holistic-chubu.org)

FAX受付 ▶ 0586-46-0367 電話 0586-46-1273

来場参加 一般 2,000円 (当協会員 1,000円)

Zoom参加 参加費は同上です。Web受付より申込みしてください。

FAX申込み 以下に記入してFAXしてください。

フリガナ  
お名前

TEL

〒  
ご住所

【DVD申込み】 価格：一般/当協会員 2,500円× 枚= \_\_\_\_\_ 円

この講演DVDを製作販売します。ご希望者はWeb受付から、又は上記に名前・住所・金額を記入してFAXして下さい。講演開催後1週間以内にDVDを送付します。代金は同封された振込用紙をご使用ください。

【主催】 NPO法人 日本ホリスティック医学協会中部支部 愛知県一宮市平和1-2-13



地下鉄名城線「矢場町」駅6番出口 徒歩5分  
地下鉄東山線「栄」駅 サカエチカ8番出口 徒歩5分