

みなさまへ

第70回トイレラボ勉強会 特別開催 「円覚寺での法話・坐禅会」のご案内

トイレラボ勉強会は、毎回ゲストをお迎えして、参加者のみなさんと一緒に意見交換をしながらトイレや排泄のことを考える場ですが、今回は鎌倉にある円覚寺に集い、法話を聴き、坐禅を体験します。これまでどおり、参加者同士がつながっていきえるような勉強会ですので、会員以外の方も誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

横田 南嶺さん（臨済宗円覚寺派管長、花園大学総長）



1964年、和歌山県新宮市に生まれる。大学在学中に東京白山・龍雲院の小池心叟老師に就いて出家得度。1987年、筑波大学を卒業、京都建仁寺の湊素堂老師のもとで修行。1991年、鎌倉円覚寺の足立大進老師のもとで修行。1999年、円覚寺僧堂師家（現在）。2010年、円覚寺派管長（現在）。2017年、花園大学総長に就任（現在）。ラジオや講演会、円覚寺日曜説教など出演多数。著書「臨済録に学ぶ」「パンダはどこにいる?」「自分を創る禅の教え」「禅と出会う」「ZEN呼吸」他多数。

テーマ『姿勢と呼吸をととのえる』

地震や大雨、大雪、台風など、自然は常に変化します。社会や暮らしも同様に、技術革新や経済情勢とともに変わり、私たちはそれに対応することを求められます。ここで忘れてはならないのは、ヒトは寝て食べて出して初めて心身の活動のパフォーマンスが高まる昼行性の動物ということです。とくにコロナ禍で不安なことが多い時代においては、自分の身体の声を聞き、穏やかな気持ちになる機会が求められていると思います。

そこで、今回の勉強会は、皆さんと一緒に円覚寺に集い、法話を拝聴し、坐禅を体験しながら姿勢と呼吸をととのえる大切さについて考えてみたいと思います。

【日 時】2023年4月22日（土）13:00～15:30

（北鎌倉駅 東口集合 12:15 時間厳守）

※1時間程度の法話のあと坐禅体験

【場 所】臨済宗大本山 円覚寺 〒247-0062 鎌倉市山ノ内 409

JR 横須賀線「北鎌倉駅」下車徒歩1分 <https://www.engakuji.or.jp/access/>

【定 員】先着 20名程度

【参 加 費】会員：2,000円 / 非会員：3,000円

【申込方法】下記 URL または二次元コードの申込フォームよりお申し込みください

<http://bit.ly/3KQaccm>

【問 合 先】特定非営利活動法人日本トイレ研究所

MAIL laboseminar@toilet.or.jp / TEL 03-6809-1308



※資料の配付は行っていません。また、録音・録画はご遠慮ください。



■ご協力をお願い

新型コロナウイルス感染症への集団感染を避けるためご協力をお願いします。

- ①共用の上履き(スリッパ)は使用停止しますので、マイ・スリッパを各自ご持参ください。
(または、素足での入堂になります)
- ②坐禅中はマスクの着用を任意とします。各自熱中症にご注意ください。
(会話がないことを前提とします)
- ③座布団を予め置いているところに互いの距離を空けてお坐りください。読経はしません。
- ④その他、担当和尚の指示に従ってください。

車で来山される方は門前のタイムズなど有料一般駐車場をご利用ください(車での入構を固く禁じます)。
規則・指示に従わない者の参加を禁じます。

■服装

- ・体を締め付けない服装が望ましい
- ・肌が露出するノースリーブ、タンクトップや短パンなどの服装はできるだけご遠慮ください
- ・丈の短いスカートの方はひざ掛けや上着をご持参ください