

# The 瞑想

瞑想は<sup>くう</sup>空  
それは本当のわたし

瞑想は無  
それだけで全て

そこに戻ることを【空の学校】では行っています。  
というより、そこから外れたことが一瞬もありません。  
いつも瞑想という本当の私と共にいるのです。

この時間では、  
【空の学校】の冒頭時間を用いて、  
本当の私(瞑想)に戻るためにはどうしたら良いのかを共有していきます。

“氣道”（そして“氣道”の真髓講座である【空の学校】）にご興味ある  
すべての方にお薦めします。

## ■この講座に参加すると得られること

- 本当の私(瞑想)に戻るために最良と思われる氣道的アプローチをご紹介します。
- 【空の学校】の冒頭の時間ですので、【空の学校】の覗き見が出来ます。  
(とっておきの瞑想(法)も紹介します(三種))

## ■こんな方にお薦めします

- 上記の「この講座に参加すると得られること」を得たい方
- 瞑想(法)に興味のあられる方
- 禅、ノンデュアルティ、野口整体に今日のあられる方
- “氣道”の真髓を覗き見されたい方

日時：2026年4月29日 午前11時～13時半  
場所：氣道協会 東京道場(東京都墨田区江東橋5丁目2-7)  
講師：長谷川淨潤  
受講費：5千円

(会員500円引き。動画会員千円引き。  
瞑想master (=【空の学校】卒業生) 2千円)  
今回の【空の学校】参加者無料。

参加条件：いつの日か【空の学校】に参加されたいお気持ちのあらわれる方  
※それが今回の場合、講座費は無料にします。(空きがあればです。通常満席ですのでお申し込みは早めに)

定員：24名 (今回の【空の学校】参加者含む)  
その他：・この講座は動画会員向けの講座のため撮影も入ります。  
・この講座の後、【空の学校】参加者は潜りましょう。  
=即ち、オープンmindで“空”でワークを行っていきましょう。  
楽しみましょう！

## 講師プロフィール

僧侶。神官。  
座禅&瞑想指導者。ヨガ指導者。滝行指導者。呼吸法指導者。  
クリアヨガ。  
体からのアプローチを取り入れた現代禅、整体禅である“氣道”の  
創始者。  
早稲田大学opencollege講師。博士 (名誉医学)。  
温泉ソムリエ。将棋五段。飲む打つ買うの実践者。

動画会員 月々3,980円 (どなたでも初月1,980円)

(普通会員の方 初回クーポン利用で無料)

### ■動画会員をオススメする理由

- ①動画を観るだけで 検閲を受けられません！
- ②「100年後も使える！」という自信作を配信しています。
- ③講座開催時の受講料に問わず、一律3,980円/月でお楽しみいただけます！
- ④いつでも、どこでも、お稽古事
- ⑤何度でも繰り返し視聴できます。
- ⑥動画会員の特典が多数
  - ・年会費5000円が無料に！
  - ・講座の参加費が前安に
  - ・バックナンバーが半額に！
  - ・DVD購入時割引に！



氣道協会動画会員の詳細は  
コチラのQRコードから！

## あらかじめ読んだり見たりすると良い参考図書

### 【お薦め図書】

☆ステファン・ボディアン著「今、目覚める一覚醒のためのガイドブック」(PHP 研究所) ☆ラマナ・マハラシの本 ☆金森将著  
「パタ足ノンデュアリティー・ノンデュアリティー」(覚醒ブックス) 他※彼のサイトにあるユーチューブもお薦めです。 ☆ニサルガダ  
ッタ・マハラジ著  
「I am that」(56頁迄でも可。なお彼の著書は全てお薦め) 「意識に先立って--ニサルガダッタ・マハラジとの対話」など何で  
も。 ☆アジャ・シャンティ著「自由への道」 ☆井上希道著「続・坐禅はこうするのだ」 ☆「人生を変える一番シンプルな方法—  
セドナメソッド」(ハイル・ドゥオスキン著主婦の友社)

### 【参考図書】

★上記著者のそれ以外の本 ☆アニータ・ムアジャーニ著「喜びから人生を生きる！」 ☆クリシュナムルティ著「自我の終焉」  
(「自己の変容」でも「クリシュナムルティの瞑想録」でも可/篠崎書林) ☆野口晴哉著「碧巖ところどころ」 ☆タデウス・プ  
ラス著「なまけ者のさとり方」(地湧社) ☆エックハルト・トール著「超シンプルな悟り方」 ☆スコット・キロビー著「悟りを  
生きる」(ナチュラルスピリット)

## ●申込方法

このままFAX(045-261-3304)でご送信ください。(お電話 (045-261-3300) ですと日曜日その他のみの対応となります。)

なお、正式な予約受付は、ご入金を持って完了となります。受講料はお申込み後1週間以内に下記の宛先までお振込み下さるか、  
直接道場までお持ち下さい。

●郵便振替：00250-1-131173 [氣道協会] ●ゆうちょ銀行：〇二八店 (普) 6495060 [氣道協会生活環境改善部]

参加申込書 FAX 045-261-3304 (24時間受付)

ふりがな  
お名前

ご住所 (〒 - )

お電話番号

※該当する項目には全て~~レ~~点をお入れください。

一般 会員 動画会員

今回の【空の学校】ご参加の方

瞑想master (=【空の学校】卒業生)