



「瞑想を極める ドラえもん和尚としんちゃんの摩訶不思議な世界」

檀上 宗謙 先生 & 瀬口 眞一郎 さま

第4回 2025年5月6日(火) 20:00-21:30

第5回 2025年7月19日(土) 20:00-21:30

何事にも動じず 心穏やかに 安らかな毎日を過ごすこと  
自分とはいったい誰なのか なぜ今ここにいるのだろうか  
自分自身に向き合い 慈しむ 平安な波動は波紋のように広がっていく

マインドフルネスの世界へようこそ

しんちゃんの温かな言葉から ドラえもん和尚の瞑想誘導へと  
お二人の絶妙なハーモニーが奏でる新たな瞑想の世界  
安心して心の深い世界へと誘われましょう



檀上宗謙先生

1956年福山市生まれ

臨済宗妙心寺派 西光禅寺住職。龍谷大学卒業。カリフォルニア大学パークレー校短期留学。帰国後、鳥取県内の山中にて1年以上の座禅(瞑想)と自給自足の生活に入る。神秘体験後、インド・ヨーガの里リシケシへ単独渡航、インド哲学とサンスクリット語を学ぶ。サルナートにてダライ・ラマ殿下と謁見、より仏教に目覚める。インド帰国後、得度・出家。京都建仁寺専門道場にて修行。福山市神勝寺にて座禅研修指導員として7年間従事。県内外の中高大学生から社会人に到るまで年間3万人以上の座禅指導にあたる。神勝寺アジア精神文化センターを創設。東洋思想を中心とした禅・ヨーガ・気功の一般講習会を主催。国連本部での瞑想会など世界的に活躍。著書『優しくなりたい候』他多数

2024年3月発刊自叙伝『Danjo』は

既に増刷好評発売中

西光禅寺 <https://www.saikouji7advice.com/>



天から見れば  
オープン  
チャット

瀬口眞一郎さま



東京海上日動火災保険株式会社推進役

大分県の実業で育ち、幼少期は「かけうどん」が外食の唯一の選択肢でした。少ないお金の中で、家族と協力し、工夫して生活することを学びました。地元の国立大学卒業後、保険業界に飛び込み、39年間、一筋に駆け抜けてきた。東日本大震災では被災地の保険金支払いの迅速化に尽力し、被災者の生活再建を支援した。20年以上のうつ病との戦いの末、新たな自分を見つけることができ、現在はシニア社員として勤務しながら、講演活動を通じて「人生の保険」の重要性を全国に発信している。2700名を超える参加者と共に「天から見れば」のコミュニティを主催し中高年が自分らしく輝くためのサポートを行っている。

〈受講料〉 3,000円 (オンライン開催・録画のみも同料金)

〈申込み先〉 [nikkohikarinoshizuku.com](http://nikkohikarinoshizuku.com)

またはQRコードから

〈お問合せ〉 ホームページもしくは、  
電話 080-9343-1188 まで

〈主催〉 日光安らぎの家光のしずく

〈支払方法〉 ご参加お申込み後に、  
お振込口座(ゆうちょ銀行)の  
ご案内をお送り致します。

： 翌日配信の録画視聴のみのご参加も可能  
2ヶ月間ご視聴頂けます。



お申込み  
QRコード