



「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9回 2026年 3月1日(日) 20:00-21:30

第10回 2026年 5月8日(金) 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

天から見れば～言葉を大切に伝えたい会～代表  
脳活協会 理事 東京海上日動火災保険株式会社 推進役  
大分県の山深い地で質素な幼少期を過ごし、かけうどん一杯が特別な外食だった。お金がないと選択肢は限られると幼いながらに痛感。地元の国立大学を経て大手損害保険会社へ。損害サービス部門で数々の自然災害に対応し、「もしもの時の備え」の重要性を深く認識。

若くして幹部候補となるも、重責からうつ病を発症。20年以上闘いながらも定年まで勤め上げた。

現在も勤務しつつ、ライフワークとして自主上映会や対談会のコミュニティ『天から見れば：言葉を大切に伝えたい会』を主宰、参加者は2700名超。

〈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

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