



口ッ子長兵衛

座禅体験

座禅は、雑念が思い浮かんでも一切取り合わず手放しにし、ひたすら座り続け、何も考えない「無の状態に居続けること」です。要するに無の状態になる中で、自分自身を見つめ直すという信念で座るといわけです。

この座禅を行った結果、ストレスを癒し、リラックス効果や集中力の向上・背筋が伸び姿勢が良くなることなどが期待出来ると言われてています。

世間では「座禅＝厳格な修行」「肩をバシッと叩かれそうで怖い」など敷居が高いと思われていますが、一般の方の場合、膝が悪い方はあぐらではなく椅子に着席した姿勢で参加することも出来ますし、警策によって叩かれることもありません。

大菩薩で大自然の息吹を感じて頂いた後に、自分の内面を見直すことは、多種多様な現代社会に生きる私たちにこそ必要なのではと存じます。

ご興味がある方は是非ご参加下さいませ。



日程 (年七回実施)

5/14~15 6/18~19 7/16~17 8/20~21
9/17~18 10/15~16 11/19~20

第1日目 自由行動

第2日目 座禅体験 10時~

裂石山雲峰寺(臨濟宗)の座禅会に参加

 お申込み ご宿泊予約時に座禅会希望とお伝え下さい

 費用 宿泊費+500円

お問合せ・お申し込みはお電話で

口ッ子長兵衛 ☎090-3149-0964

この企画は座禅の体験ですので全日程にご参加する必要はありません
この企画は宿泊者のみのサービスですのでご了承下さい。

