

# 禅の心と身体環境学



## 講師プロフィール

**檀上 宗謙 和尚** 1956 年生まれ

龍谷大学 経済学部卒業 26 歳 インドの聖地にて滞在中、仏教の真髄に触れ、帰国後、臨済 宗建仁寺派 神勝寺にて得度出家。

京都 建仁寺専門道場にて修行後、神勝寺にて年間 3 万人以上の中高大学生を中心とした座禅指導を行う 2002 年 妙心寺派西光禅寺の住職として入寺。

インドバンガロール、オランダライデン アメリカサンタバーバラの病院、学校機関などで「禅と心の環境学」についての講演、福山市看護学校、ホスピス緩和ケア講師 病院等の職員研修を 20 年近く指導。毎月宗派を越えての「祈りの学校」を主催し、座禅やスピリチュアルライフへの道について提唱をしている。

著書『般若心経 CD ブック』マキノ出版 講話録本『優しくなりたく候』日本、英訳。現在 三次市西光寺 住職。

## ～スピリチュアルライフのおすすすめ～

人間の脳は何故？右脳と左脳とに分かれているのでしょうか…。今や老若男女、ほとんどの方々がストレスを抱え込む時代となり 年間 3 万にものぼる自殺者がすでに 15 年以上も続いております。

100 年前にはなかった様々な病気も合わせて 日本だけではなく世界中で物質文明からの豊かさとは 真反対に人の命の尊さも含めて、より心穏やかに健康的に 生きる意味と方向性が問われています。

極度に左脳思考が発達してしまった現代人は大量の情報と合わせて、心の管理がコントロール出来ないまま 現在に至り、外面的な環境悪化はもちろん、内なる心の環境悪化も 進行形になりつつあります。

この「心の環境」をより良くリフレッシュしながら自然に日々を過ごす事が出来れば、私達は人生の最大の財産である健康をご家族共々得る事が出来ます。

その為に健康的ライフに向けてホリスティックライフへの道がこの講座を通して、さらに皆様の生活により良い情報と生活習慣、つまりスピリチュアルライフに向けて一助となれます事を願っております。

●日 時： 2014 年 7 月 4 日 (金) 18 時 30 分より (18 時開場)

●参加費： 500 円 (会員) 1,00 円 (一般)

●場 所： 広島市西区区民文化センター 3 階大会議室 広島市西区横川新町 6 番 1 号 電話：082-234-1960

◆ 次回の健康セミナーは 2014 年 9 月頃を予定しています。 ◆生活習慣病予防指導士の方は 3 単位取得できます。

★申込：事前申込みが必要です。下記の連絡先にお申込みください。

主催：NPO法人日本ホリスティック医学協会 南日本支部 広島事務局

電話：090-3634-5991 (担当：二口)

e-mail：jhms@hiroshima-holistic.com

〒733-0011 広島市西区横川町 3-5-9-401