



静寂の力

せいざかい

静 坐 会

お寺いきぬきカフェ Vol.7

ほぼ毎月さまざまな講師をお招きし、いのちを「生き抜き」、日々の「息抜き」にもなるような、心穏やかなつどいをお寺で開いています。

2026

8/9 日

肚の底からの深い呼吸していますか？

第1部 13:30~15:00 開場 13:00

第2部 16:00~17:30 開場 15:30

第3部 19:00~20:30 開場 18:30

各回定員 15 名

場 所 真宗大谷派 正蓮寺 〒410-2221 静岡県伊豆の国市南江間930 駐車場多数あり

参加費 お気持ちでお願いいたします。

初めての方やお試しの方など

お1人 1,000 円

静坐を経験した方や活動を応援したい方

お1人 2,000 円~3,000 円

いすに座った
ままでも大丈夫！

お子様でもできる
簡単な方法です

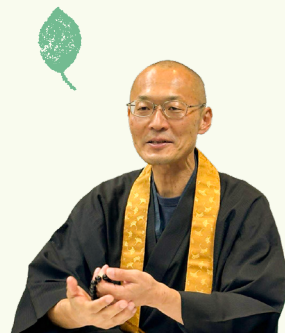
初めての方も
気楽にご参加ください

静坐会とは？

「いつもはじめてのように」を心がけとし、伊豆の地に眠る静寂の歴史を体感する——。今回も、ニューヨークを拠点に活動し、今年7月にヨーロッパでも静坐会を成功させた僧侶・名倉幹先生をお迎えします。

明治末期に創始され、100年以上受け継がれる「静坐」。かつて伊豆の地では精神科医・横山慧吾先生が著書『静坐療法』等を通じ、医療に統合されていたと伝えられます。今年3月に正蓮寺で開催した際は40名を超え大盛況となり、隣接するしょうれんじこども園の園児への立腰教育でも変化の兆しが生まれています。

この反響を受け、今回は一人ひとりが深い静寂の空間を体感できるよう【3部制】といたしました。姿勢と呼吸で心身の内面を調える時間をぜひご体感ください。



なくら みき

講師：名倉 幹 先生

1962年京都市生まれ。ニューヨーク在住。
真宗大谷派僧侶。北米開教区開教使。
父の死を機に仏道を志し、銀行勤務などを経て2006年に真宗大谷派で得度。
国内外で法話会や岡田式静坐会を開き、「いのちとこころの相談所 聞」を主宰。
2012年よりニューヨークに拠点を移し、聞法と伝道活動が続けている。
ドキュメンタリー映画『ピュアランド』主演



前回の様子

いつもの方も、はじめての方も温かくお迎えします。
お問い合わせ、ご予約はこちらのフォームから。



主催：伊豆の国市 真宗大谷派正蓮寺

〒410-2221 静岡県伊豆の国市南江間930 TEL:055-948-1366 渡邊

