

日本の坐禅は、宗教・宗派とは無関係な精神鍛錬の一つです。

その中の曹洞宗の坐禅は、黙照禅といい心を無にして黙々と坐る坐禅といわれます。
悟りと修行は同一のもの、無心で坐禅をするだけで良いそうです。

坐禅はプレオリンピック・プレパラリンピックからオリンピック・パラリンピック期間限定の
勝興寺からの歓迎企画になりますので、一度お試しください。

ZAZEN



坐禅をする禅宗のお寺といわれるのは、曹洞宗(そうどうしゅう)、
臨済宗(りんざいしゅう)、黄檗宗(おうばくしゅう)などがあります。

近隣でご紹介する勝興寺は1582年に創建された曹洞宗のお寺です。

坐

禅



ご興味のあるチーム、選手の方は予約制なので事前にご連絡下さい。
お時間、人数などご相談に応じます。

また、選手の方がマッサージなどを受けている間、
スタッフの皆様は坐禅し、一緒に帰ることも可能です。

注意: 英語での電話のお問い合わせは行っておりません。

(日本語での電話問い合わせは可能です)

英語での問い合わせの場合はメールでお願い致します。

○坐禅: 20分 ~ 50分

○正座ができない方には椅子をご用意いたします

