

「お寺 de こらぼ」プロジェクト 「坐禅秋楓会」で得たものとは？



LTR では、「こらぼ会」（異業種間のビジネス交流の場）で知り合った仲間とともに、新たなビジネスを創出するプロジェクトを進めています。その一つが「お寺 de こらぼ」プロジェクトです。

「今」を生きる人たちが、ウェルビーイングに（より良く）生きるにはどうすればよいのでしょうか。人には、人生に寄り添いサポートしてくれる相談先が必要です。情緒的なことから加えて、社会的なことから（法務、税務、その他）も誰かに相談すれば安心感が得られます。

寺院は、先祖（過去）、自分たち（現在）、子や孫（未来）という多くの人たちの人生の連続性の中に存在している「場」です。また、仏教の教えには人生をより良くするためのさまざまなヒントがあります。

私たちは、寺院という「場」と関わりを持つことで、「今」を生きる人たちが、ウェルビーイングに生きるためのお手伝いができると考えました。

企業経営者の多くは、常に先行きに対する不安・悩みを抱えながら、日々を過ごしています。よって、どのように心のデトックスを行うかはとても重要です。

そこで、寺院での坐禅会が、「自分自身と向き合い、明日からをどう過ごすのかを思考する『場』として適しているのではないか」という考えにたどり着きます。

そんな中、2023 年 11 月 28 日に、曹洞宗総合研究センターの宇野全智（うの・ぜんち）先生をお招きし、「坐禅秋楓会」（写経・坐禅の会）を開催しました。

当日は、写経会からスタート。私を含め、参加者の多くは初めての経験に戸惑いもありながら、徐々に精神が集中してゆくのが感じました。最後に願文を書きましたが、私は身近な家族や大事な人を思い浮かべ、「第一世界平和」と記しました。

次に、坐禅会の場合。坐禅の要である三つの「調う」を宇野先生が解説し、いよいよ実践に入ります。

初めに身体を調える（調身）。次に、ゆっくりと静かに深呼吸して呼吸を調える（調息）。そして心を調える（調心）、少しずつ心と身体の強張りをほぐします。その上で、さまざまな想いに囚われず、追いかけて、身体と息を調えて坐ります。

実際に坐っていた時間は、4 分 40 秒。私は 2 分程度に感じましたが、中には 10 分前後に思えたという声も！ 坐っている際、眠っているわけではありませんが、意識と無意識の間にいるような感覚でした。

また、印象深かったのは宇野先生による「呼吸」の話です。「人は誰しも生まれて最初にすることが『呼吸』です。そして、どんな人生を送ったかにかかわらず、最期を迎える瞬間に『呼吸』だけが残し、死に至ります。生きることの基準線は、所詮『呼吸』でしかないのです」

日々忙しく、なかなか自分と向き合う時間が持てない経営者にとって、このような機会はとても貴重です。私自身も、身体と呼吸と心が「調う」のを感じることができました。

LTR では、これからも非日常の場や体験を提供してゆきたいと思います。（不動産鑑定士 菊地 誠一）

菊地氏の事務所 HP はこちらから→



動画・画像有！
「坐禅秋楓会」
ブログ記事は
こちらから
→

