

禅のつどいについて

- 目的
 - ①坐禅体験を通して、自分の心・呼吸・身体を調える大切さに気づかせ、自分の生活を見直す機会とする。
 - ②作務体験、行茶体験を通して、和合（協力）の大切さについて考える機会とする。
 - ③身心脱落の意味を考える法話を聴くことを通して、和合（協力）の精神を学ぶ機会とする。
- 日時 平成30年8月18日（土） 午前9：00～午前11：00
- 会場 谷田山東光寺客殿 清水区谷田9番15号
TEL 054-345-7388
- 参加団体 高部ミニバスケットボールクラブ
（担当保護者 滝）
- 参加者 10名
- 参加費 一人100円 （行茶代として当日、集金します。）
- 服装 ズボン着用
- 持ち物 水筒、タオル、雑巾

当日の流れ

日程	活動内容	
8：30	僧侶集合 簡単な打ち合わせ	和室
8：50	参禅者集合 受付（客殿玄関） ※控え室に荷物を置く。	客殿 玄関
	給水、トイレ	
9：00	はじめのあいさつ 開講式（お経を唱える、目的の説明）	※しおり使用 本堂
9：15	作務（境内の清掃）	本堂 周り
	給水、トイレ	
9：35 9：45	坐禅のしかたを学ぶ 坐禅体験（20分程度）	
10：10	<small>ぎょうちや</small> 行茶（作法に従って、 お茶とお菓子を頂きます。）	客殿 大広間
10：30	法話（住職の話）	
10：40	振り返り 全員が参禅体験をした感想を伝え合う。	
10：50	閉講式（あいさつのみ） 記念写真 解散	