

坐禅講座について

- 目的
 - ①準備功、立禅体験による自分の身体・呼吸・精神を調える体験を通して、日常から離れて心を自由にさせ、精神をリセットする機会とする。
 - ②作務体験、行茶体験を通して、生活のすべての行いを真剣に行うことの大切さを実感する機会とする。
 - ③修行とさとりは別々のものではない事を説く法話を聴くことを通して、自分自身の生活を見直す機会とする。
- 日時 平成30年10月13日(土) 午前9:30～午前11:30
- 会場 谷田山東光寺 清水区谷田9番15号
TEL 054-345-7388
- 参加団体 有度生涯学習交流館
(担当者 高塚)
- 参加者 23名 (大人14名、子供7名、スタッフ2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 タオル、水筒 ※雑巾を寄付していただくとありがたいです。

当日の流れ

日 程	活 動 内 容	会 場
8:45	僧侶集合(和室) 簡単な打ち合わせ	
9:15	参禅者集合 受付(東光寺玄関) ※控え室に荷物を置き、裸足になる。	客 殿 玄 関
	給水、トイレ	
9:30	はじめのあいさつ ※各自しおり持参 開講式(お経を唱える、目的の説明)	本 堂
9:45	作務(境内の清掃)	境 内
	給水、トイレ	
10:05	準備功、立禅体験	本 堂
10:30	ぎょうちや 行茶(作法に従って、 お茶とお菓子を頂きます。)	客 殿
10:50	法話(住職の話)	
11:00	振り返り 全員が参禅体験をした感想を伝え合う。	
11:20	閉講式(あいさつのみ) 記念写真 解散	