

初めての坐禅会が10月10日(土)に開催されました。

今回は、駒澤大学高等学校公開講座として行われている『月例参禅会』に共催させていただきました。

ご指導いただいた先生方、本当にありがとうございました。

一如会参加者 16名

※写真には一般の参加者の方も写っています。

①まず初めに先生よりお話を伺う。



②手の組み方を習う。



⑤イス坐禅もある。



④坐禅中



③足の組み方や坐蒲の使い方を習う。



⑥お経を読む。



⑦坐禅堂で食事中。



《感想》

☆初心者の方から☆

もっと難しいし、辛いと思っていたが無理せず参加できて、身近なものに感じられて楽しかった。

☆経験者の方から☆

今回初めて「正座」の坐り方を教えて頂いた事が新体験！
また企画して欲しい。
お弁当も美味しかった！！