

家族で読める！

東光寺発・寺嫁まゆこのひとこと通信 13号♪

平成28年6月発行

ちらほら紫陽花の花を見かけるようになりましたね。梅雨ももうすぐそこまで来ているみたいですよ。では、6月号をどうぞ～(*^_^*)

～子供から大人まで、みんな坐禅！

座布団でも椅子でも坐禅♪～



ビジネス総合誌『PRESIDENT (プレジデント)』という雑誌をご存知でしょうか？実は3月発売の「禅・瞑想」入門 特集に**東光寺の子供坐禅会**が掲載されました！それだけ、今“禅”が注目されているんですね～(*^_^*)



そんな春・夏・冬休みの『子供坐禅会』には親子で参加される方も増えてきましたが、東光寺では子供だけの坐禅会も行っています。それが、

袖師保育園 年長・年中対象の『坐禅体験』(月1回開催)⇒

4月にはフラフラ、キョロキョロしていた子も、卒園する頃にはしっかり座れるようになっていきます！小学校入学準備もばっちりですね～♪



さて、タイトルには「椅子でも」と書きました。椅子で坐禅???椅子の上で足を組むわけではありません～(*´艸`) **体と呼吸と心を調えるのが坐禅**ですから、椅子に座っても坐禅できるわけです！5月には清水駅前商店街の乾物専門店蒲原屋さんプロデュースの“かんぶつスイーツ&カフェ コマメ”さんとの共催で『イス坐禅会』が実現しました☆

とはいえ、一番長く続いているのは、毎月第3土曜日 19時半～の**月例坐禅会**！！今月は18日(土)です。年齢層も様々な方が参加されています。安心してお越しくださいませ。

お知らせ 7月、8月のお盆には各ご家庭のお仏壇の前でお経をあげさせていただきます(棚経)。日時については、昨年とほぼ同様の予定ですので、ご一緒に手を合わせていただきますよう、よろしく願い致します。

*この『まゆこ通信』は普段あまりお寺とかかわりが少ない方にもお寺のことを知ってほしいという想いで始めました。ご家族皆さまで読んでいただけると嬉しいです♡