

坐禅会

毎週日曜日 朝6時から

厳冬期は9時からです。曜日変更することもありますので、当寺のHP ([三条市光照寺で検索](#))
で確認ください。

坐禅会



厳しい修行ではありません。ゆる〜い坐禅会です。
お寺に行って、坐って、お茶飲んで帰る。それだけです。
朝のひと時を、何も考えずゆったりと坐りましょう。
心のリフレッシュタイムです。

6:00 坐禅開始 40分間
お茶一服
7:00 終了

- ◎初めての方には坐り方をお伝えします。
- ◎足の組めない方は、あぐらでも結構です。
- ◎イス坐禅もできます。
- ◎女性の方はスカートはご遠慮ください。
- ◎参禅料は無料です。

どなたでも、ご都合の良い時にどうぞおいでください。
(事前申し込みは不要です。当日直接おいでください)



壁や障子に向かって
坐ります。



ざぶ
坐布をお尻に敷きます。

地藏様とあじさいの寺

矢田 光照寺

三条市矢田 1419 0256-45-2508