

京都府
両足院

お寺で過ごす

禅なひととき

両足院の「坐禅体験」と「坐禅とそうじ体験」ではさわやかな朝の空気の中、坐禅で心を落ち着かせ、軽い全身運動で身体もリフレッシュ。禅寺ならではの朝の過ごし方を体験してみよう。初心者も参加可能で、坐禅のやり方を理解し日常で実践できるよう教えてもらうことができます。坐禅体験は、無理のない姿勢で坐り、椅子も用意されているため姿勢が不安な方も安心。坐禅とそうじ体験では、坐禅体験のあと僧侶と一緒に、年季の入った床や柱を雑巾で磨いたり、落ち葉を掃いたり、草むしりをしたり……。春先の朝に、禅寺での瞑想で心をデトックスしてから一日をスタートしてみると気持ち良く一日が過ごせそう。両足院ホームページから申し込み可能。



■京都府京都市東山区大和大路通四条下る4丁目小松町591

TEL:075-561-3216 ryosokuin.com