

2月15日（水） 14:00～15:30

テーマ 「日々是好日 一日一日を味わいましょう」

講師 大安禅寺 副住職 高橋 玄峰 氏

会場 福井県生活学習館 和室



本講座では、座禅の作法を一つ一つ丁寧に教えていただきました。また、日々の過ごし方、気持ちの持ち方について、受講者とのやり取りを交えながらユーモアたっぷりにお話しいただきました。

参加された方々からは、「初座禅は難しかったが、気持ち良い時間を体験出来て良かった。」「座禅の緊張感が新鮮だった。」「日々感謝の気持ちを持って生活したいと思った。」などの感想が寄せられました。