

## 令和6年度 駒澤高校日曜坐禅会のご案内

駒澤高校「日曜坐禅会」は、多くの皆様方のご理解とご協力により、今年で42回目を迎えることができましたこと心より感謝申し上げます。

さて、坐禅は、お坊さんにしかできない特別な修行ではありません。坐禅の目的は、「ただ無心に坐ること」にあります。私たちは、時間に追われた生活を送っています。そんな日常の中で過ごしている私たちにとって、朝の静寂の中で自分自身と向き合う体験は、普段の生活から得難い心の滋養となるはずです。

是非、日曜日の朝、坐禅堂で坐ってみませんか。皆様のお越しをお待ちしています。

### 記

1. 日 程 6月30日(日)・7月21日(日)・9月8日(日)  
10月6日(日)・11月10日(日)・12月8日(日)
2. 時 間 午前8時30分から午前9時まで(30分間)
3. 場 所 駒澤高校 坐禅堂 ※坐禅堂へは下記の図をご確認ください。
4. そ の 他 ジャージなどの軽装でお越しください。なお、申し込みの必要はありません。

### 【坐禅堂周辺図】



Zen Hall (坐禅堂の外観)