



素敵な1年にするために

はじめたいこんなこと

2019年がはじまりました。今月号は習い事や体験など「今年こそははじめたいこと」を紹介しします。

新しいことにチャレンジして去年とは違う1年を始めませんか。

今年こそ、瞑想・座禅がしたい



瞑想は礼拝(らいはい)という仏様(大日如来)への挨拶から始まる。呼吸を整える調息(ちょうそく)から「阿」と唱えながら呼吸する阿息観(あそくかん)、呼吸に集中する数息観(すそくかん)を経て、元の呼吸に戻す出定(しゅつじょう)を行う。さまざまな呼吸法を行い、心を落ち着かせていく。

お寺の雰囲気を感じながら心を落ち着かせる「修行体験カフェ」

「心が落ち着く」「集中力が向上する」などの理由から注目を集めている「座禅」や「瞑想」「写経」といったお寺での修行。箕面市にある帝釈寺では、修行とお茶が気軽に体験できる「修行体験カフェ」が人気を呼んでいる。

高野山真言宗の帝釈寺は、本尊にある帝釈天を、聖徳太子が建立したと伝えられる由緒あるお寺。「お寺をもっと身近に感じてもらえたら」と小西住職がはじめた「修行体験カフェ」では「瞑想」か「写経」の修行が体験できる。

瞑想は、本堂地下にある瞑想道場で行われる。真言宗に伝わる「阿字観(あじかん)」と呼ばれる瞑想法を用いて姿勢と呼吸を整えていく。「導入の30分程



「舍利礼文」とは釈迦の舍利(遺骨)を礼讃する言葉からはじまり、礼拝によって真理の智慧を開き、仏として生きることを説く72文字の経典のこと。書き終えたら、願い事を書いてお寺にお供えする。持ち帰って各自でお祀りしてもよい。



お寺の雰囲気を感じながらお茶をしたり、小西住職との会話を楽しんだり、思い思いのひとときを過ごそう。

修行体験カフェ(約1時間)

〈内容〉修行(瞑想か写経)
お菓子とお茶
(抹茶、コーヒー、紅茶)
〈時間〉10時~17時
(最終受付16時)
〈費用〉1,000円(1人)
要予約(1人から受付可)
TELまたはwebのフォームにて受付

真言宗寺院 帝釈寺

〈たいしゃくじ〉
箕面市粟生外院2-14-11
☎072-729-4028
http://taishakuji.or.jp/



座禅ができる北摂のお寺

本源禅寺 (ほんげぜんじ)

1617年に創建された本源禅寺。毎月第3水曜日には30年以上続く座禅会が開催される。働く方も参加しやすい19時から始まり、炭竈住職指導のもと約1時間座禅に取り組み。座禅への参加は事前に関合せを。



茨木市大手町12-23
☎072-622-9855

本源禅寺座禅会

〈内容〉座禅
〈開催日〉毎月第3水曜
〈時間〉19時~21時
〈費用〉無料
〈申込〉要申込

宝泉寺禅センター (ほうせんぜんセンター)

坐禅だけでなく、禅の生活が体験できる。作法をおぼえ、禅の生活に慣れる3泊4日間の修行を行う。法話や禅の基本が学べ、心身ともにリフレッシュできる。気持ちを引き締めたいときにもぴったり。

基本修行(3泊4日)

〈内容〉禅の基本を学ぶ
〈開催日〉毎日受け入れ
(14時~14時45分の間に入山)
〈費用〉お布施(1万円)
〈申込〉webの応募フォームにて受付



京都府亀岡市篠町山本中条52
http://www.zazen.or.jp



アットホームな雰囲気の教室なので、楽しみながら学べる。

ここがポイント

- 在校生・卒業生もおすすめ!
- 着付の基本が学べました。
- 先生方が優しく楽しかったです。
- 初めて1人で着れた日は嬉しかったです!
- 母から勧められ親子で通っています。
- 譲りうけた大切な着物がやっと自分で着られてうれしい。

1月 無料きもの着付け体験・見学会(要予約) + 開講日

※無料体験は2日前迄に要予約。各教室・各回10時~12時、14時~16時、18時半~20時半(一部教室で変更あり) 日曜日は11時~13時のみ、土曜日なし
※下記以外の教室・詳細はWebまたは電話で問合せを。

教室	体験・見学会	開講日
梅田		
新大阪		
高槻	1/15(火)~27(日)	1/28(月)~順次開講
阪急茨木		
桂		
ヒルトン大阪		
江坂	1/22(火)	1/29(火)
長岡天神	1/23(水)	1/30(水)

京都きもの学院 (キョウトキモノノカクイン)

受付/9時~20時
定休/土・日・祝
※12/29~1/4は年末年始休み
(お問合せ先)

☎0120-02-3000

えりのマーク で検索



今年こそ、着付けを学んで着物デビュー!

洋服感覚の簡単着付けでおしゃれを楽しみたい早く、楽に、着くずれしない着付けが学べる

京都きもの学院は、46年の歴史がある着付けの専門校。経験豊富な講師たちが、きめ細やかに手結びを中心とした着物の着方などをやさしく丁寧に教えてくれるので、着物が初めての方や以前習っていたけど忘れてしまったという方も、洋服感覚で気軽に着物のおしゃれが楽しめる評判。

教室は、ヒルトン大阪や高槻など約80教室、いずれも駅チカ。練習用の着物や名古屋帯は無料でレンタルがあり手ぶらで楽々。振替受講も無料で、授業内で

着物の販売が無く安心。授業料は全10回120分で10,000円(税別)。今なら、新規入学で通常15,000円のテキストが無料になるお得な特典や60歳以上の方は更に授業料が1,000円OFFに。募集は年に3回しかないのですが、この機会に是非!まずは参加無料の「無料きもの着付け体験・見学会」に参加してみてください。



Menu

1月本科コース
・期間:週1回、2時間の全10回コース
・時間:朝10時~12時、昼14時~16時、夜18時半~20時半
・授業料:全10回120分(10,000円(税別))
※2019年1月28日(月)から順次開講

特典

シティライフ読者限定特典 1月本科新規入学の方は、
① **入学金が免除!** (各教室先着20名様限定)
② **テキスト(通常1,500円)プレゼント!**
※着付け体験・見学会・開講時にこの記事をご持参ください。
※お問い合わせ・お申込みは「シティライフを見た」とお電話またはWEBでお伝えください。

