

アウトドア坐禅体験&精進料理の心得を学ぶ一日



宗教的勧誘は一切しません。お気軽にご参加ください。

日 時： 2019年 5月19日（日）

場 所： 栃木県 鹿沼市 瑞峰寺（坐禅） & 古峰神社（精進料理）

内 容： ①瑞峰寺境内内でのアウトドア坐禅体験（雨天時は古峰神社室内）

②古峰神社にて精進料理を頂きながらの、仏教食文化に関する講義

講 師： 古河市 安禅寺 染谷典秀住職

集 合： 午前7時40分 JR 東鷲宮駅改札または7時55分栗橋駅改札

解 散： 午後5時頃 JR 栗橋駅（車中）予定

交 通： 公共交通機関利用（JR 宇都宮線＝東武日光線＝バス（リーバス））

参加費： 1580円（精進料理代1080円、傷害保険代100円含む）

持ち物： 参加費（1580円）、交通費（往復3000円程度）

水分補給用の飲み物、坐蒲代わりのクッション・厚手の敷物等、
レジャーシート（クッション・足の下に敷く）

募 集：10名から20名 申し込み順 * 9名以下の時は中止

申込み：4月15日～30日：Eメール：metz_project_ok@yahoo.co.jp

「氏名・連絡先」をお知らせください。申し込み後のキャン
セルの場合は必ずお知らせください。

企 画：metz project

<主催者報告>久喜市の広報で参加者募集をしました。定員20名でしたが、
46名ほど申し込みをいただき、急遽、開催日を一日増やして実施しました。
キャンセルが出ましたので、一日目20名、二日目17名で行ってきました。

新緑がきれいな中での坐禅、屋外で座ると、なぜか毎回、時間がスッと過
ぎて、あっという間に感じました。

古峰神社では、正確に言うと精進料理ではなく「神様にお供えした食物の
おさがりをいただく^{なおり}直会」というお食事でしたが、内容は精進料理と同様の
食材を使っておりました。大変美味しくいただいたのですが、夕方になっ
たらお腹が減って、減って…