

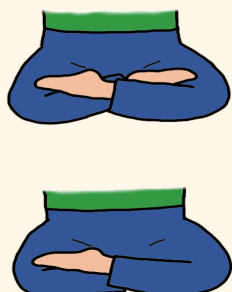
# おうちで坐禅をしてみよう！

こんな時だからこそ心静かになれる時間を作りませんか？



## ①クッション 座布団を準備

合掌一礼をして、  
半分に折った座布団等  
をお尻の下に敷きます



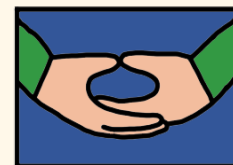
## ②足を組む

右足を左足のももにのせ、  
左足を右足のももにのせます  
(無理はせずに片足だけや  
あぐら、正座、または椅子に  
座るのも良いです)



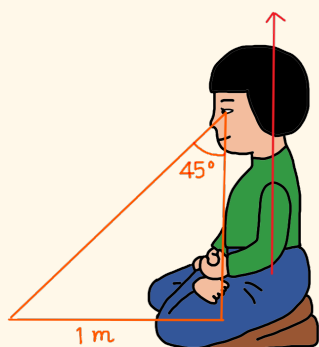
## ③中心を決める

身体を左右に振り  
だんだん揺れを小さく  
しながら中心を決めます



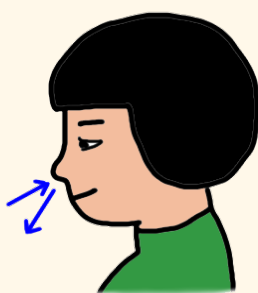
## ④手を組む

右手のひらの上に  
左手を重ね、両手の  
親指をつけます



## ⑤姿勢と目線

身体は真っ直ぐに  
目線は斜め下を  
見るように



## ⑥呼吸

鼻呼吸でゆっくり吐き  
ゆっくり吸いましょう



## ⑦頭と心

頭に浮かんできた事に  
とらわれずに流すように  
しましょう



## ⑧坐禅を終えるとき

5分程度の無理がない時間  
から坐ってみましょう

坐禅を終えるときには、  
合掌一礼をしましょう

テレビやスマホから一旦離れ、  
不安でいっぱいな心を解放しましょう

全国曹洞宗青年会