

9月 ちゅうりっぴだより



	月	火	水	木	金	土
		1 	2	3	4	5
6 	7	8	9	10	11	12
13 	14 家庭児童相談員 の相談日	15	16	17	18	19
20 	21 敬老の日	22 秋分の日	23	24	25	26
27 	28 身体計測 く 今月は3日間あります。都合の良い日にどうぞ(^o^)>	29	30	***園からのお知らせ*** 今年度の園内見学は、新型コロナウイルス感染症予防対策の観点から、控えさせていただく事になりました。園の様子は【ちゅうりっぴ認定こども園】ホームページをご覧ください(˘ ˘)>		



疲れた時に読むと心が楽になる「禅語」



皆さん、禅語（ぜんご）という言葉をご存じでしょうか？「座禅の禅だね」と思われた方、そうその禅です。禅とは⇒簡単に言うと“自分自身の存在の真実を探ること”だとか。禅の教えや考え方が、短い言葉に凝縮されたものが禅語です。よく分かりませんね(；_；)でもそれは毎日生きる私達にも通じる、人としてより豊かに生きて行くための智慧の言葉でもあるようです。と言ってもやっぱりなんだか難しい感じですが、いくつか紹介します。

知足（ちそく）

「足るを知る」

幸せへの近道はまさに、この一言に尽きるのだと思います。足りないものばかりを探していませんか？「すでに自分が持っているものでもう十分足りている」そう感じられた瞬間、私たちは幸せになれるのです。

行雲流水（こううんりゅうすい）

「雲は行き、水は流れる」

人の一生はひとときの旅のようなもの、雲のようになんのこだわりもなく漂い、水のように滞りなく流れ流れていく。「井の中の蛙」という言葉がある様に限られた狭い環境にいると本当のことが分からなくなってしまいます。一つの考え、事柄に縛られず雲の様に水の様に様々なものごとに触れ自由に考えることの大切さを教えてくれる言葉ではないでしょうか。

放下箸（ほうげしゃく）

「こだわりを捨てれば、心は軽くなる」

私たちが苦しむのは、ほとんどの場合何かにとらわれ、こだわりをもつからではないでしょうか？行き詰った時は、しばらく考えるのをやめ、一旦頭をすっきりさせ、客観的に自分を見つめ直す時間を作ることが大事ですね。

※利用時間 9:00～15:00

※利用日 月～金曜日 毎日開館

砺波市太郎丸2丁目29-2

TEL 0763 (32) 7978

時には 禅語
いいですね(˘ ˘)

