

〇社の「ブラック研修」メニュー

1日目

- 10:00-10:45 到着、荷物の整理、行衣編着替え、各種説明
10:45-12:10 ○挨拶の作法
○自己紹介の練習(できるまで何度でも)
○あいさつの作法
○お経の練習 腹式呼吸や発声法の練習など
12:10-13:00 (昼食・休憩)
15:45-16:45 ○光明真言を1000回唱える
○三礼100セット合計300回連続で行う 立って座ってを3
回1セットとして行う挨拶
16:45-17:30 ○御宝号を1000回唱える
17:30-18:30 (夕食・休憩)
18:30-21:00 ○「般若心経」の写経(夜間強制)

2日目

- 6:00- 6:30 起床
6:30- 8:30 ○清掃 天光寺内雑巾がけ・拭き掃除、と外の清掃を徹底的に
8:30- 9:15 (朝食)
9:15- 9:45 ○声出し
9:45- 11:15 ○十三仏真言
11:45-12:00 (昼食)
12:00-15:00 ○お百度参り¹⁰⁰往復
○御宝号
15:00-16:00 ○川行
16:00-17:00 ○挨拶の作法
○写仏

3日目

- 6:00- 6:30 起床
6:30- 8:30 ○清掃 天光寺内雑巾がけ・拭き掃除、外の清掃を徹底的に
8:30- 9:15 (朝食)
9:15- 10:00 ○瞑想
10:00-12:45 ○お百度参り
○滝行
12:45-13:45 (昼食)
13:45-15:15 ○法話
16:00 解散