

まだまだ暑い日々が続いてありますが、いかがお過ごしでしょうか。

7号では坐禅会と写経会のお話、しちゃいます♪

『人間は動くもの。だから坐禅が必要なんです。』

「人間は動物だからね、動くほうが本当じゃ。しかし、本当に自分で動いておる人がどれだけあるかな。そこでお互い一度立ち止まって、西へ行くべきか東へ行くべきか自分の方角を見定めて、それから動き出しても遅くはあるまい。その、一度立ち止まって静かに考えてみるのが坐禅ということだ。」

(山田無文老師 『坐禅のすすめ』 より)



東光寺では、春・夏・冬の長期休みに合わせて『子供坐禅会』を行っています。今夏も7月28日～8月24日まで、朝7時半から行いました。小学生を中心に、親御さんや、保育園児も混じって。ただ、じっと座る、ということはなかなか難しいものですね。でも、動かずに坐ろうと思うことが、身体と呼吸

と心を調えることの初めの一步になるんだろうなあ(*^_^*)

夜の坐禅会は毎月第3土曜日の19時半から。(※ちなみに9月は27日に変更しています。)先日、初参加の方が「こう言っているのかわかりませんが、楽しかったです！」とおっしゃっていました。楽しくなきゃ続きません。楽しくていいと思います♪

『書いたものを見直すと、心の動きがわかりますね。』

東光寺写経会。おかげさまで4年目に突入です!!「なかなか一歩が出ませんでした、思いきって参加してよかったです。」というはじめてさんから、毎月参加のベテランさんまでさまざま。「写経したのを見直すと、『あっ、ここ集中途切れてる。』ってわかりますね。」という声も。

副住職による般若心経の解説つき写経会。道具はすべてお貸しできますので、手ぶらでどうぞ♪写経会は毎月23日、お地蔵さん供養のあと10時から行っています。

こんな坐禅会や写経会について詳しくは東光寺HPをご覧くださいね～!

*この『まめこ通信』は普段あまりお寺とかかわりが少ない方にもお寺のことを知ってほしいという想いで始めました。ぜひ、ご家族皆さまで読んでいただけると嬉しいです♡