



寺嫁まめこの ひとこと通信

お寺のことや仏教のことをもっと身近に！そんなことをまずは自分で感じてみよう～、と思いながら書いている寺嫁のつぶやき。毎月ほぼ8日に発行

VOL.17 (令和2年4月発行)

こんにちは！みなさま、いかがお過ごしでしょうか。感じる、感じないにかかわらず、お疲れ気味なのは…と心配です。正直私もニュースを見るのは必要ですが、ちょっともう見たくないな、なんて思ってしまうことも…。感染拡大防止のために自分にできることは小さいことだけど、小さいことを積み重ねていくしかないなと思っています。

～おうち坐禅で思いやりの心、祈りの心が 広がっていきますように～



いきなりですが…正直に告白します。坐禅なんてお寺で生活するようになるまで、なってからも、大して興味はありませんでした(^_^; 私にはまったく縁遠いものでした。

そんな私が初めて坐禅をしたのは家のリビング。子育てで疲れ、イライラしている私に夫が声をかけたことがきっかけでした。全然イライラはなくならないし、集中もできないし、ただ自分の不甲斐なさに悲しくなった覚えがあります。それでも「すぐ効果がでるわけじゃないし。」とたまに坐ってはみたものの、坐禅した直後はいい気分な気がするけど、それもあっという間に消えて、子どもへの接し方も変わらない。もう坐禅いいや…。そう思っていた私。が！！すと一んと腑に落ちて、涙がポロポロこぼれた言葉が…



「坐禅の修行に特別なことがあると思ひ求める心こそ、
迷いのおおもとです。」

「こころ こころ」 横田南嶺著 より

横田南嶺老師はこうもおっしゃっています。

「今ここにいることがありがたいと気づくことが坐禅」と。



坐禅はなにも特別なことじゃなくて、今息をしている、生きているということを実感できる行為で、そこから周りへの感謝の気持ちを思い出させてくれる、そういうものなんだと教えられたのです。

坐禅はどこでもできます！家でも会社でも。椅子に座っても。足の組み方もこだわらずです。大事なのは、腰をしっかりと立てて、おへその下を意識しながら、ゆったりと息を鼻から吐いて、呼吸をすること。



※ただ、もしおうちにクッションが2つあって、足も組んでみようかなー、と思いましたが、1つは半分に折って、その上にお尻を乗せて、写真を参考に坐ってみてください。

じんわりと思いやりの心がたくさんの人の中に広がって
いきますように^_^