

家族で読める！

東光寺発・寺嫁まめこのひとこと通信 28号♪

平成30年9月発行

こんにちは！今年の夏は暑さが非常に厳しかったですね。最近では少しずつではありますが、朝晩過ごしやすい日が増えてきたように感じます。しかし、まだまだ油断はできません！皆さまどうぞご自愛ください！^{^_^}それでは28号もよろしくお祈りします。

～大人とこどもの坐禅会【子供坐禅会】、 参加者が延べ1万人を超えました！

～

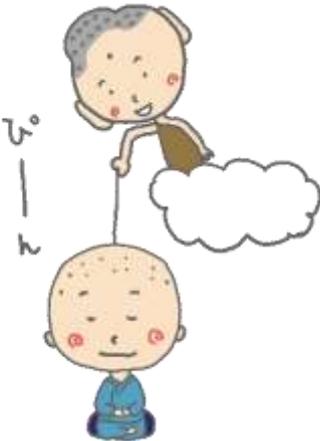
小学生の長期休みに合わせて開催している大人とこどもの坐禅会【子供坐禅会】。7年前から参加人数の記録を取り始め…

この夏、8月8日、ついに1万人を突破しました！！

坐禅というと、足が痛そう、辛そう、というイメージがあるかもしれませんが、そのよう

な

雰囲気はほとんどありません。



坐禅では身体と呼吸を調え、心を調えることを目指します。個人的な感想ではありますが、坐っているその時間は落ち着いた心を感じることが出来ます。

もちろん頭にはありとあらゆる想いが浮かんでいきます。しかし、それを引きずらず、息を吐くのと同時にその想いを頭の中から掃き出すことが、日々を気持ちよく過ごしたり、集中力を高めたりする練習だと思っています。

余談ですが、姿勢を調える際、“頭の先を誰かに上にひっぱってもらおうように”と言われます。とっさに左のイラストのような場面が頭に浮かんできました。全然集中できてませんね…(;▽;)

とにかくにも、参加して下さる方はじわじわ増えています！が、まだまだ多くの方に伝えきれず、力不足も感じます。そんな中、静岡朝日テレビさんに取材していただき、8月24日の夕方のニュースで放送されました！！



冬休みも開催予定ですので、周りの方にぜひお声かけをお願いします♪



お知らせ 秋のお彼岸は20日～26日です。
ご家族皆様揃って、どうぞお寺のご本尊さまやお墓へお参りくださいませ。