



夏至ヨガしました



六月二十一日、夏至の日。本堂を会場に「夏至ヨガ」を開催しました。

ヨガは今から四五〇〇年前インドで始まったとされ、仏教もその思想から大きく影響を受けています。

呼吸を整え、身体の状態をよく観察し、様々なポーズを通して自分の心と体を自分で治癒する。大いなるものと自分をつなぎ、無知やプライドや欲望を手放して、「いま、ここ」を生きている自分に集中する。仏教でもよく耳にする言葉ですが、実践してみるとこれがなかなか難しい。呼吸に集中しているつもりが（今夜の晩ごはんにしよつかな）と思ったり、

（明日までに銀行に行かなきゃ）と思いだしたり。頭の中はいつもパタパタしていることに気づかされます。

夏至は昼間の時間が一番長い日。太陽のエネルギーを感じて日々のいろんなこともちよっと置いておいて、この時間だけは私自身を大切にメンテナンスする、そんな体験ができました。



寺子屋文庫

7月の開放日

毎週木曜日

1日・8日・15日・22日
10:00-12:00
14:00-17:00

第二・第四日曜日

11日・25日
13:00-17:00

夏休み中、ご希望に合わせて随時開放します。利用したい方はお声掛けください



今月のことば

気が合うというのは
煩惱の種類が
似ているということ

九州大谷短期大学名誉学長の古田和弘さんがお話しされていた言葉です。

私たちの好き嫌いは心が判断しますが、仏教はその心は煩悩、迷うものだと言います。

気が合うというのは、悩みの種類が似ているということなのかもしれませんね。

『徳泉寺報』後記

「ワクチン接種は済みましたが？」が最近のご挨拶となりました。摂取する選択も接種しない選択もあるかと思えます。まずは自分のこととして受け止めて、冷静にどちらの選択も尊重できる目を持ちたいと思います。手洗い、うがい、マスクはまだ当然手放せませんね。