

## 動と静、心身爽やか

### ウォーキング講座 お寺で座禅・講話も

「ささえーる薬王寺」では毎月2回、ウォーキング講座が行われています。12月4日は、ウォーキングとお寺での椅子座禅・講話を合わせた講座があり、14人の参加者と一緒に体験しました。

午前10時。平年を上回る暖かさの中、ささえーるを出発。約1.7キロ先のお寺「起雲山大龍寺」を目指します。主催の「NPO法人ウォーキング協会」の方に従い、旗を先頭に路地裏を歩きます。歩きはキビキビと、でも歓談しながら＝写真上。「一人で参加しても仲間がすぐにできますよ」と講師の方。

20分ほどで着いた大龍寺では、太田賢孝住職(46)による椅子座禅や講話が本堂で約1時間行われました＝写真下。

「合掌は中指の先が鼻の高さにくるように」などの指導を受けてから椅子座禅へ。カーテンを閉め、蠟燭1本でお香が焚かれる中、姿勢と呼吸に気をつけながら、目を8割方閉じて10分間。

「2分は過ぎたかな」と思うともう終わり。頭と体が軽くなった感じがしたのが印象的でした。

次は講話。この日のテーマは



(いずれも工藤優季さん撮影)

「風性常住」です。「空気は常にありますが、自らあおがないと風を感じる事はできません」と太田住職。すべての人に仏の性質・能力は備わっており、それを自らの行動によって実感できる、と行動の大切さを説いていました。

参加者からは「普段の生活では味わえない静かな時間を過ごせ心が休まった」という声が多く聞かれました。

帰りは違う道に戻り、2時間の講座は終了。「一人もいけれども、皆で歩くのも楽しい」と言う矢野宣子さんの感想に、回りの方も「そうなのよね」と相槌を打ち「次回も参加します。」と話していました。



#### ■ウォーキング講座

【日時】毎月第1・3火曜。午前10時～12時

【場所】ささえーる薬王寺発着

【定員】20名(当日参加OK)

【講師】NPO法人新宿区ウォーキング協会。

【申し込み】電話または直接同館へ。☎03(3353)2333