野田節美（のだ せつみ）●イラストレーター。雑誌や単行本で幅広く活躍中。http://blog.goo.ne.jp/5setsud/

初めての人にもやさしく指導 思い思いに参加できる坐禅会

世田谷区の住宅街にある龍雲寺では、日曜の早朝に「洗心坐禅会」が開催されている。初めての人もまずは見よう見まねで座り、その後、副住職が基本を教えてくださるので安心。「私どもの坐禅会は、本来の禅宗の修行のように厳しいものではなく、他人に迷惑をかけないことだけがルール。自分なりの形で自分で納得できればよいのです」とおっしゃるように、自由な雰囲気が特徴だ。

■大澤山 龍雲寺
東京都世田谷区野沢3-38-1 ☎03-3421-0238
http://ryuun-jiin.or.jp/event/regzen.html

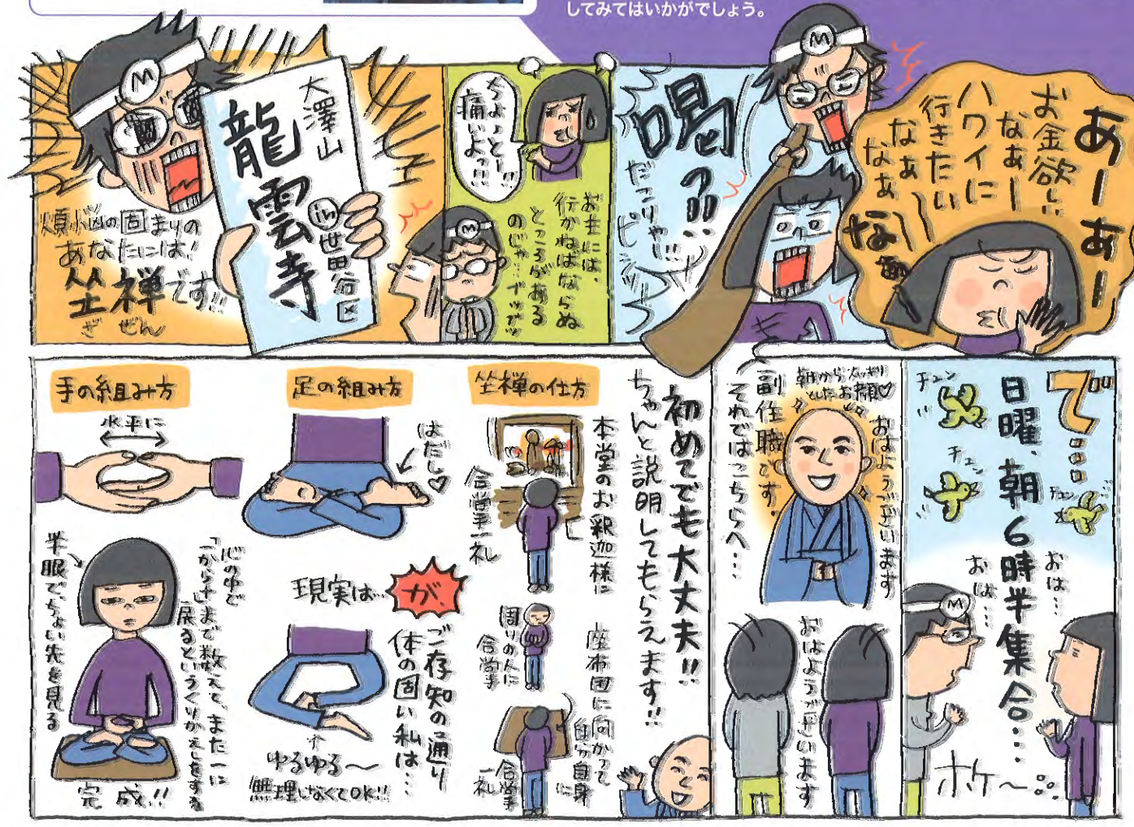
副住職の堀川晋禎さん。▶

何も求めず、心静かに座る

野田節美のなんでもやってみよう！ 第7回

坐禅

バタバタと過ぎていく日常への反動からか、以前から一度は体験してみたかった坐禅。でもいざ参加するとなると、「足が痛くならないかしら、お腹が鳴らないかしら」と不安もいっぱいでした。しかし早朝のお寺に一歩入ると、心はなぜか坐禅モードに。それぞれの思いを抱いて集まって来た人たちと一緒に坐禅を組むのは、とても心地のいい体験でした。禅宗のお寺には坐禅会を開催しているお寺が多くあります。ご近所に見つけたら、ぜひ気軽に参加してみてはいかがでしょう。



株式会社東京海上日動キャリアサービス　スタッフ誌「Ｌｅｖａｎｔｅ」２０１２年7／9月号より