



食育の基礎とヨガ 5/9 10:00~12:00

食育の基礎のおはなし 90分 500円
ヨガ体験 30分 1000円

- ・食育講師 伊藤裕子
- ・ヨガ講師 わたなべかずえ
- ・講座内容 しっかり食べてるはずなのに、調子がイマイチ。そんな時に、献立の基礎をおさらいしませんか？自分の食卓のバランスチェックもできます。基本のお出汁のお土産つき。
- ・定員 15名
- ・持ち物 動きやすい服装、飲み物、普段の朝食、又は夕食の写メ
- ・申込方法 本照寺 須藤由子 (090-6030-1850) へ電話か、本照寺InstagramDMにて



7.4℃の水をかぶる8名の修行者

■本照寺として一般公募は初。参加者には大いに満足いただけ、毎年恒例化の決意が固まった。

■今回の大晦日は3つの修行を通して行う「滅罪修行リレー」と除夜の鐘を奏し、ヨガ、水行、唱題行（瞑想十誦経）を合わせて5時間弱行った。ハードな修行だが、のべ22名、全工程2名の参加があった。

初めての 水行

修行としては、圧倒的な刺激の大きさから達成感も大きく、分かりやすいのが特徴。しかし、自我や慢心の肥大、ストレスや怒りの蓄積につながりかねないので、水をかぶるときの意識の持ちようには細心の注意が必要。実はリスクのある修行法である。

修行により自分が導かれている方向性が「欲」や「怒り」や「私と私のものへの執着」から解放され、「智慧」と「慈悲」が育まれている実感があるので

日蓮宗 常栄山 本照寺だより

第98号

厚木市下古沢133
TEL・046-247-1156
FAX・046-247-1156
振替・0230-7-35749
(加入者名・本照寺)
発行所 須藤教裕
本照寺・須藤教裕
携帯090-9151-6438
honshou49@i.softbank.jp

滅罪修行リレーと除夜の鐘

朝の詩

ことば
大阪府堺市西区
浅井千代子 91

「どこにも行かない
ここにいます」
五年前
八十六歳
夫 亡くなる寸前の
最期の言葉
今私の中で大木となり
老いの人生を
支えてくれている

梅の木

埼玉県所沢市
増田 博 79

昔 小さな私の庭に
梅の苗木を一本植えた
今は老木となり
綺麗とは言えず汚いが
朽ちる事もなく鎮座し
春には花を咲かせ
小鳥達が集まってくる
私の人生に
花はもう咲かない
しかし 心の花は
いつでも咲かせられる
梅の木とともに
頑張ろう

涙した二人

相模原市南区
内海タミエ 83

ある日スーパーの前で
幼子に手を上げた
母を見た
「ママママと泣いてい
るよ 手を上げられて
もママが大好きなのよ
子供は貴女の宝 優し
く育ててね…何があっ
たかも知れず余計だっ
たらごめんね」
「いいえ ありがとう
ございます…」と
涙した立派なお母さん
私も一緒に涙した

岐路

富山市
松下治生 49

「漣サツカやめるって」
妻から相談の電話
小二の息子と話す
色々あったそうだ
「どんくさくても
へたでも必死でやれば」
メールで応援する
翌朝学校も
ずる休みしたらしい
実はパパもしんどくて
「会社休んでいい？」
「パパはだめ！」
と励まされる
逃げるのも大切か…?
(産経新聞)



一人ひとりの願いを込めて

長時間の修行ということ

■本照寺で「修行体験」は継続的に行っているが、一般の方と長時間の修行を行う機会は今回初めて。

※「大人の一日修行体験」は講義がメインで「修行時間」としては短い

あれば、仏道を歩んでいると判断してよいだろう。
とはいえ、以上のような変化はある程度の時間が必要。早期に感じられる変化は「急激なストレスに対して、我を忘れてしまうことが減る」ということだと、個人的に感じている。



まごころ込めて

ご埋葬 おまかせください

埋葬料 11,000円
字彫代 38,000円

お墓のすべて ご相談ください

- 花立交換 ●メジ修理
- 砂利交換 ●耐震化...

本照寺様出入り石材店

株式会社イシックス

0120-011140



副住職による法話

内容が濃かった分、終了後の感想は充実した体験を示唆するものばかりであった。以下、挙げた感想を列挙。

「二年の最後に本当に貴重な経験を積めた」
「瞑想が深まった。分かった」
「瞑想中、水行による血圧やアドレナリンの増減が如実に感じられた」
時期は未定だが、いつの日かお寺で一日中無言で修行に専念する一日集中修行(リトリート)を継続的に進めたい

除夜の鐘

■想定参拝者数は220名と、前回の3倍弱。コロナの自粛ムードも薄まってきたということか。参拝者が神妙な面持ちで手を合わせる光景や、楽しく過ごす様子を見ると、本照寺が地域に貢献できている数少ない行事だなあとの気持ちも湧く。

除夜の鐘は江戸時代以来の若い風習のようだが、「盛り上がりばよい」というただのイベントにせず、仏教的な意味合いを育て、大事にしながら末永く続けていきたい。

そして、このような行事が運営できるのも役員の方をはじめとした檀信徒の方の協力があったこそ。これからも切にお力添えをお願いしたい。

(文責：副住職 須藤貴裕)

