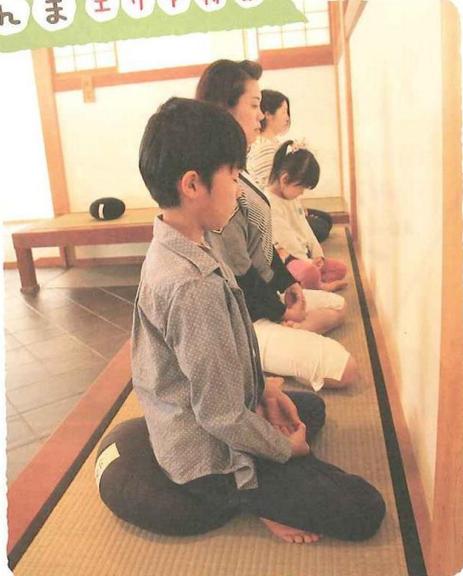


ぐんまエリア特集



壁に向かって坐るのが、曹洞宗の方法。視線は斜め45度下へ。呼吸は静かにゆっくと、鼻で行います。

# ママの自分時間 坐禅は心の深呼吸

ママが少しホッとして「自分時間」の持てる6月。  
新しい体験にチャレンジしてみませんか。  
読者から寄せられた「やってみたいこと」のうち、  
心静かにただ座る「坐禅」を読者が体験しました。

ヨガと坐禅は  
通じるものがあるし、  
やってみたい!



バタバタ忙しい  
毎日。心を  
落ち着かせたいな

かおりママ  
Kaori Mama

小4の勇亜(ゆあ)くん、4歳  
の梨瑚(りこ)ちゃんママ。  
元保育士で、前橋市の自宅  
でヨガ教室を開講中。

美佳子さん  
Mikako San

元保育士で、かおりママとは  
10年先の友達。実家は伊香  
保温泉の旅館で、今も時々お  
手伝い。趣味はハンドメイド。

## How to 坐禅

教えてもらいました、坐禅の作法。  
ごく一部を紹介します。



●本堂でご挨拶  
坐禅堂へ行く前に、本堂でご本尊  
にご挨拶。



●坐蒲を整える  
坐禅用の蒲団「坐蒲(ざぶ)」の  
形を整えてから坐ります。



●言葉は「励まし」  
言葉は「動いたから」ではなく  
「がんばろう」の励まし。

## 今回体験したお寺はこちら



天祐山 公田院 仁徳寺  
高崎市吉井町神保1295  
TEL.027-387-3080

毎週水曜19:00に出入り自由  
の坐禅会を開催するほか、団体の  
研修などにも対応。副住職の  
高野隆雄さんは、小4~小5小1  
の9人の子どものパピーで、元新  
聞記者。「夏休みには小学生の  
坐禅会も、ぜひお寺に遊びに来  
てください!」



五感が研ぎ澄まされる静寂  
一心に自分と向きあう時間  
今回坐禅体験をしたのは、大人2人  
と子ども2人。本堂で本尊にご挨拶を  
した後、坐禅堂に移動し、副住職に坐  
禅の作法を教えるもらいます。壁に向  
かって坐り、鐘が3回鳴ったら坐禅の始  
まり。虫や風の音だけが聞こえる中、  
副住職の音が静かに響きます。  
「いろいろな思いが浮かんで消えます  
ね。よく「無になる」と言いますが、そ  
れはなかなか難しい。ですから、浮かん  
だ考えはそのままだにして、追わないこと  
を心がけて。自分がここに居るんだな、  
と感じてください。坐禅の時は一心に坐  
り、食べる時は心に食べる。この時は二  
度と帰らない貴重な時間。同じ時を過  
ごすなら、一所懸命に。修行は坐禅堂だ  
けでするものではなく、日常も同じなん



室町時代創建の仁徳寺。この大釜はな  
んと「川中島の戦い」で使われたのだ  
とか。中の小振り釜は、戦時中学童  
疎開で使われたもの。500年の歴史  
が息づく空間です。

ですよ」  
鐘1回が終了の合図。本来は線香が  
燃え尽きる40分くらいが基本ですが、  
今回は4歳の梨瑚ちゃんもいたので、20  
分で終了。「なかなかできない経験がで  
きました!」と大満足のかおりママ。「疲  
れた」と言いつつも、勇亜くんもしっ  
かり静かに坐ることができました。「深い  
呼吸に集中していたら、20分はあっとい  
う間。余計なことを考えず、ゆったり  
落ち着いた感じがします」と美佳子さん。  
貴重な「自分時間」となりました。

## ママの自分時間

## 坐禅は心の深呼吸

ママが少しホッとして「自分時間」の持てる6月。

新しい体験にチャレンジしてみませんか。

読者から寄せられた「やってみたいこと」のうち、心静かにただ座る「坐禅」を読者が体験しました。

## 五感が研ぎ澄まされる静寂 一心に自分と向きあう時間

今回座禅体験をしたのは、大人2人と子ども2人。本堂で本尊にご挨拶をした後、坐禅堂に移動し、副住職に座禅の作法を教えてくださいました。壁に向かって坐り、鐘が3回鳴ったら坐禅の始まり。虫や風の音だけが聞こえる中、副住職の声が静かに響きます。

「いろいろな思いが浮かんで消えますね。よく『無になる』と言いますが、それはなかなか難しい。ですから、浮かんだ考えはそのままにして、追わないことを心がけて。自分がここにいるんだな、と感じてください。坐禅の時は一心に坐り、食べる時は一心に食べる。この時は二度と帰らない貴重な時間。同じ時を過ごすなら、一所懸命に。修行は坐禅堂だけではありません、日常も同じなんですよ」

鐘1回が終了の合図。本来は線香が燃え尽きる40分くらいが基本ですが、今回は4歳の梨瑚ちゃんもいたので、20分で終了。「なかなかできない経験ができました！」と大満足のかおりママ。「疲れた～」と言いつつも、勇亜くんもしっかり静かに座ることができました。「深い呼吸に集中していたら、20分はあっという間。余計なことを考えず、ゆったり落ち着いた気がします」と美佳子さん。貴重な「自分時間」となりました♪