



お寺で坐禅や写経を体験してみませんか



日本医科大学千葉北総病院裏手の閑静な地に「東祥寺」があります。ここでは月一度、日曜日の午後に無料の坐禅会と写経会が行われており、心穏やかになれるひとときを過ごせます。初めてで作法など分からなくても、お坊さんの指導で、お経を読むことから始まり、坐禅を組み、希望者は写経もできます。坐禅の合図として、参加者がお寺の梵鐘や木魚を鳴らす体験もできます。あぐらの苦手な人は、椅子での坐禅も可能です。

参加者からは「じっと座っていると、気持ち良い」「花木の姿や鳥虫の声で季節の移ろいがしっかりと感じられる」と好評です。坐禅中、セミの声や風の過ぎる音が心に染みるとともに、自分たちが自然とつながっていると、誰もが体感できるのではないでしょうか。中村住職も「3月は29日の15時から坐禅体験ができますので、気軽においでください」とのこと。坐禅は無料ですし、敷居の低いお寺なので、宗教宗派に関わらず、静寂の中で新しい体験をしてみるのはいかがでしょうか。



静かな坐禅堂で開始



正しい姿勢を指導



心穏やかに行う写経