

全店合同寺ヨガ&禅カルチャー ～イベントレポート～

立て続けに発生した台風も去り、9月10日(土) 久々の青空！！
そんな気持ちのいい空気の中、全店合同寺ヨガイベントが開催されました。
場所は栃木県足利市「光明寺」、定員30名満員御礼！



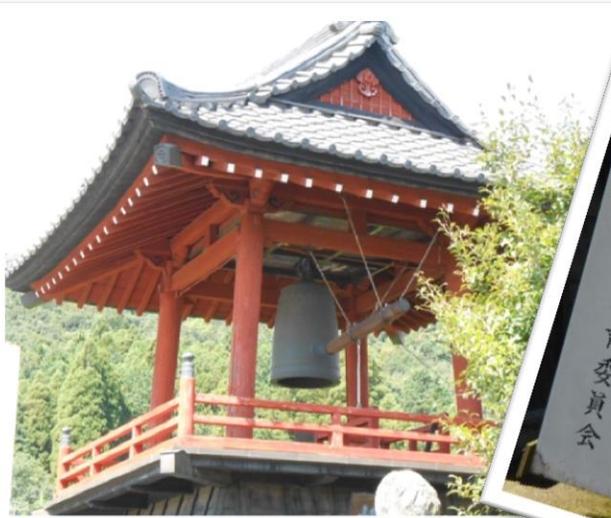
光明寺近くの風景。
緑と青空のコントラスト
癒やされます・・・

光明寺入口

光明寺は臨済宗妙心寺派に属し、
約650年の歴史がある由緒あるお寺です。
別名「ぼたん寺」と呼ばれ、4月下旬から5月
上旬には境内に色とりどりの牡丹が満開を迎え
ます。
毎年「ぼたん祭り」が開催されているんですよ。



臨済宗は禅宗の一つで、
開祖を栄西とし座禅を主とする
宗派です。
なんと漫画でも有名な“一休さん”は
光明寺宗派の大先輩にあたる
そうです！！



光明寺境内にある鐘楼は1756年の創建で足利市の重要文化財に指定されています。

さあっ！！

本日のメインイベントのひとつ「寺ヨガ」
担当インストラクターのCOHARUです♪



始まる前のひとコマ。
畳敷きの広い本堂。
清潔感と重厚感がコラボする
素晴らしい本堂でした。

寺ヨガスタートです。



COHARUインストラクターからヨガを通じた自分との向き合い方についての話があり、皆様の集中力が徐々に上がっていきます。



パワー系のポーズもあり強度がアップ、集中力に磨きがかかります。
参加者の方々の額にうっすらと汗が。
様々なポーズをとっていき60分クラスが終了！



お待ちかねのランチタイムは！

「精進料理」写真の他に汁物がつきます。
旬の素材を生かした、季節の恵みを
いただきました。

ご住職のお母様から、料理についての説明もあり
皆さん真剣に聞き入っていました。

動物性のものは使用しないのですが
“牛乳”だけは使用しているそうです。
なぜならば“母乳”だから。

そこで住職のお母様から出てきたワードが
「スジャータ」

スジャータと言えば、あのコーヒーなどに
入れるミルクポーション。

皆様も馴染みがありますよね。

実は仏教と深い繋がりが！

「スジャータ」とは、生死の境を行き来するような激しい修行を続けるお釈迦様に、乳粥を
差し上げ命を救ったという古代インドの娘さんの名前だそうです。それを飲んだお釈迦様は
心身共に回復し、叡智を極め、悟りを開き“仏教”が成道したと言われているそうです。

「そうだったんだ・・・！！」納得&感動した私です・・・



皆様、ほぼ完食！！

量や味付けともに、想像していたものよりしっかりしていて、大満足の精進料理でした。

精進料理を食したあとは、座禅。

まずは光明寺渡邊住職による説法時間です。

座禅の目的、意味、やり方、

そして、前向きに生を全うするための
お話を伺うことができました。

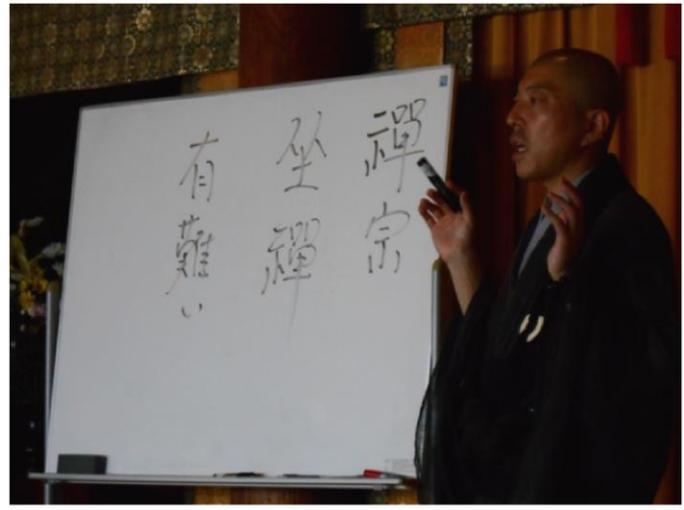
座禅の目的は自分を見つめ直すためのもの。

仏教に由来する「ありがとう」の言葉。

「有難いもの」 = 「有ることが難しい」

つまり“滅多にない”ことを意味します。

当たり前のことを当たり前と思わず、何かよそに「ありがたいもの」があると思って「自分を知る」こと。自分でも気付かない本当の自分に気付くこと。これが座禅の目的です。



厳かな空気が流れる中で、座禅が
スタートしました。



全員が集中する中、渡邊住職がゆっくり
と目の前を通過していきます。



警策と言われる棒で左右の背中を2打ずつ、
計4打いただきます。

私も2回ほど入れていただきましたが、気
持ちが引き締まる心地いい痛さと音を体験
しました！

終了後は清々しさと気持ちの安定を感じる
ことができました。



寺ヨガ&禅カルチャーイベント第1回、無事終了！！

参加者の皆様からは「また来たい」「自分との向き合い方が普段のスタジオとは違ってくる」「またこういうイベントを是非企画してほしい」「贅沢な時間でした」「ぐっすり眠れそうです」など、嬉しいお声をたくさんいただきました♪

参加者の皆様有難うございました！！

そして、お世話になった渡邊住職、COHARUインストラクター、とびっきり素敵な時間をありがとうございました♪



合掌。