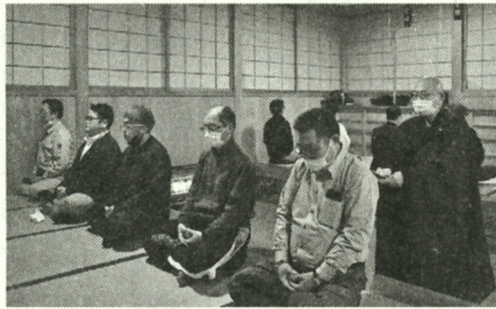


会員が座禅を体験
心静かに精神統一

釧路あすなろウ

経済研修団体の釧路あすなろクラブ（岩田義雄会長）は新年度最初の例会を14日、釧路市米町の定光寺（大道光肇住職）で行った。精神統一の大切さを知る座禅に挑戦。会員にとっては、気持ちを一つにする貴重な体験となった。



座禅体験に先立って大道

心静かに座禅を体験する会員

住職から座禅の心得として「執着心のある心が抜け落ちると、自然に正直な自分が見えてくる。足は痛く、切ないが、自分自身を見つめてほしい」という助言を受けて、座禅堂に移動。座禅の作法の説明を受けた後、ゆっくりと呼吸を整えて座禅を体験した。

途中で僧侶が会員の姿勢

を整える場面も見られたが、それぞれに背筋を伸ばし、心静かに自分を見つめる時間を会員で共有した。また、大道住職が体験者一人一人の肩をたたき、「警戒」を行い、その音が静かな座禅堂の中に響いた。座禅体験を終えた岩田会長は「足はしびれたが気持ちには落ち着いた」と清々しい表情を見せていた。

（伊東義晃）