

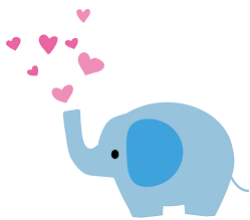


張を批判してしまうという、私達が日常でおかしやすい問題を示唆している譬え話ということになります。

価値観のモノサシで測るのは、大きい小さい、高い低い、左や右、是か非か、善と悪、自分と他人、迷いと悟りなど・・・あらゆる相対の両極の中で私達は生活しています。そしてあらゆる思い込みの元凶は、頭の中にある頑固な物差しにあります。正しいと主張しているのは、所詮自分の物差しで測った価値観ではないのかもしれませんが。

自分が正しいのではなくて、何が正しいのか？本当にこれは間違っていることなのか？こだわりを持つのは決して悪いことではないのですが、意固地になりすぎると自分で自分の首を絞めることにもなりかねません。自分の考えや意見を主張するばかりではなく、違う意見に耳を傾けることで新しい発見や気づきがあるのかもしれない。どうか、心穏やかに過ごして頂ければ幸いです。

合掌 副住職 谷川寛敬



## 【合同瞑想】を開催します

### ◀『瞑想(めいそう)』について

瞑想って聞いたことあるけど・・・

『坐禅の「こころ」と思われた方もおられると思います。確かに『坐禅』の『禅』は『瞑想』という意味ですので、瞑想と坐禅では、やり方は違うのですが、目的は似ています。全く同じではないということ、まずご理解下さい。ちなみに『坐禅』は宗教ですが、『瞑想』自体は宗教ではありません。『哲学』や、意識や休めるための『技術』と考えて頂ければオッケーです。

そして瞑想は、子供からお年寄りまで、誰もが簡単に行う事ができます。ノーコストでノーリスクです。無理なくリラクセスして行います。瞑想を行う姿勢も自由です。坐禅を組まなくても大丈夫です。椅子やソファに座って、背もたれにもたれかかっても大丈夫です。

### ◀『瞑想をする目的』について

私達の意識は、3層構造に分かれています。

・自我(頭在意識) ・無我(潜在意識) ・真我(宇宙意識・神意識) です。

私達は生まれると、家庭や学校、社会の影響を受けながら育ちます。育つ過程で、まず家庭環境の中で両親の価値観。そして、就学すると学校の校則や、先生の価値観。さらに社会に出ると、会社組織などの価値観や決まりなど、様々な環境で既存の価値観を「潜在意識(せんざいしき)」に擦り込んでいきます。

「潜在意識」で擦り込まれた価値観が表面化しているのが「頭在意識(けんざいしき)」となつて、その人の姿や言動に表れます。人の行動は全て、その人の潜在意識が顕現したものです。

何の価値観にも浴していない、生まれた時の使命や自分の役割は、実は意識の一番奥深い部分である「真我(しんが)」にあります。

『瞑想』は、その「真我」にアクセスする為の「技術」と考えてみてください。『技術』なので、正しいやり方をすれば誰もが「真我」にアクセスすることが出来ます。

意識が「真我」に繋がることで、自分のやるべきこと、大切なものに気付くことができるようになります。

「特別企画『合同瞑想』」では、

- ①なぜ、今瞑想なのか？
  - ②瞑想をすると、どんな効果があるのか？
  - ③瞑想はどのように行うのか？
- 以上、3つのポイントにおいてお話しさせていただきます。そして20分間の「合同瞑想」を一緒に行いましょう

開催日・・・12月20日(日)

合同瞑想AM7時15分〜8時15分

※参加希望者は、7時までに本堂集合です。

※参加費は無料

さあ、真我への道程「水行(禊)」で、皆様の御来寺を心よりお待ちしております。

【第13回冬至水行祭・ほしまつり】実行委員会スタッフ一同

