

# 光明 こうみょう

2022 2月

真言宗聖徳派 月報

THE KOMYO

## 法話

マインドフルネスとは

近年、新聞・テレビ・書籍・SNSなどのメディアで「マインドフルネス」という言葉を見聞きすることが増えてきました。

マインドフルネスの源は、仏教の修行で用いられる**瞑想法**にあります。

真言宗の僧侶である私にとって瞑想とは、「心を静め」「自身と向き合い」「集中力を高め」「大いなるものにゆだねていく」ことでストレスから自身を解放放つことではないかと考えます。

巷で行われるマインドフルネスは、あらゆる瞑想の基本と言えます。

瞑想によって無の時間をつくることに意識を集中しストレスを緩和します。

私たちは日々のタスクに追われながら生活をしておりませんが、

日常的に何も考えない時間を持つことは簡単なようで中々難しいものです。

また瞑想により自身の心と向き合う時間を持つこともできます。

—— 中略

（この記事の続きは左記のURLよりご覧いただけます。）

<https://shinnaji.net/blog/subuyaki/mindfulness/>

### 【心和寺の瞑想体験のご案内】

『心和寺の瞑想体験』は、ろうそくの炎を見つめながら行う瞑想を行っております。

詳細は心和寺のホームページをご覧ください。



## 2月の行事予定

### 1日（火）

#### 18時より

#### お写経

無心に写経することで、日常からしばし離れ、自分を見つめ直す時間となります。

#### 19時より

#### 廻り詣り

「祈願」「先祖・水子供養」「お礼参り」など目的は問いません。

### 28日（月）

#### 【朝の座】11時より

#### 【夕方の座】19時より

#### 不動護摩

皆様の心願成就「開運、病氣平癒、学業成就、厄除、商売繁盛、良縁祈願、仕事開運、人間関係など」を念じ修法してまいります。

#### 18時より

#### 瞑想・坐禅・阿字観

無になる、自身を見つめる、心を浄化する、瞑想の仕方を伝授いたします。

### 毎週土曜

#### 11時より

#### 縁結び祈願

あらゆる縁を結ぶ祈願を勤修いたします。

詳細はホームページをご覧ください。

## 文殊菩薩様のご紹介

正式名は文殊師利菩薩（もんじゅしりぼさつ）といます。

「三人よれば文殊の知恵」という格言があるように、知恵の神様として学業向上や合格祈願に有名な菩薩です。

文殊菩薩は物事のあり方を正しく見極める力・判断力を意味する「智慧」を司っています。



### 特徴

左手に剣と右手に経巻を持ち、獅子の上に置かれた蓮華台の上に座るのが一般的です。

### ご利益

智慧明瞭、学業成就

### ご真言

「オン・アラハシヤ・ノウ」

### ブログのご案内

心和寺のホームページからブログをご覧ください。

「仏事」「悠心のつぶやき」「仏像」「人間関係」など様々な話題を投稿させていただきます。

ご一読いただければ幸いです。



## 九星気学

### 2月の運勢



詳しい運勢は、ホームページの「今月の運勢」をご覧ください。

### 祈願の申込み

祈願 五〇〇円より  
ネット申し込み可能です

### お坊さん体験のご案内

お坊さんの法衣を身につけ修行体験ができます

#### 【日時】ご予約制

#### 【参加費】一万円

#### 【場所】倉敷成田不動尊 心和寺本堂

詳細はホームページをご覧ください

