

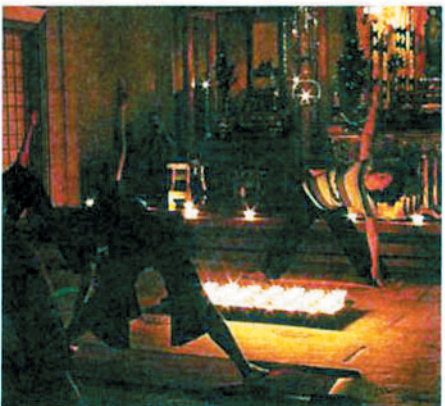
心静かにヨガと法話

金色の仏像の前で、人々が手を合わせた。足を上げたりしてポーズをとる。お香が漂う本堂は、心とは思えない静けさだ。

コンクリートの打ちっ放しが近代的な東京・稲荷町の明順寺。住職の齋藤明聖さんは、若い世代に

も寺に親しみ仏教に興味を持ってもらいたいと、今年3月からヨガ教室を始めた。「自分の内側と向き合うという点で仏教と同じ」と齋藤さん。「ヨガも仏教を伝える大事なきっかけになる」と話す。

INSTORAクターの田村ゆみさ



んによると、直射日光や風の当たらない寺の本堂は、ヨガに最適だという。参加者は20〜30代の女性経験者が中心で、キャンセル待ちの日もある。

訪れた日は「キャンドルヨガ」の日。仏旗に合わせた5色のキャンドル50個が、本堂にゆらゆらと光を放つ。写真下。「三帰依文」を唱えてから5分の法話があり、呼吸を意識したゆるやかなヨガが始まった。隣を見るとジャージーに着替えた住職の姿も。

都内に住む女性(30)は、仕事帰りに毎週寄る。「お坊さんの話なんて法事でもないし聞く機会がないので面白い。お寺は空気が澄んでいる気がして落ち着きます」

■真宗大谷派明順寺 寺Yog
a 台東区東上野6の10の12(稲荷町駅、☎03・3841・1898)。ほぼ毎週(夜)7時半。2500円。16人。要予約(先着)。申し込みは同寺ホームページから。