



ろうそくの光の中で瞑想する明順寺のヨガの参加者たち



ミニ法話をする齊藤明聖住職

キヤンブルヨガ大評判
東京都・真宗大谷派明順寺

ヨガ教室は毎週火曜の夜七時半からで、会費は一回二千五百円。定員の十六人を上回り、キヤンセル待ちも出るほどの人気となっている。参加者は門徒もいるが、ヨガの経験はあってもお寺とは縁のなかつた二十代・三十代の女性がほとんどだ。ヨガ関係のホームページから、同寺のベ

「その前に今年三月、齋藤明聖住職（五十八歳）は本堂でヨガ教室を始めた。

夏至と冬至の夜八時から十時の二時間、電気を消して過ごすというので、大学教授などの呼びかけで、平成十五年に始まつた。今年の夏至も東京タワーなど、全国で約七万カ所の施設や家庭が消灯し、百万キロワットの節電効果があつたといふ。明順寺も「キヤンドル寺ヨガ」としてこの取り組みに参加したのだ。

2010年8月号

9

の申し込みもいつにも増して多かつた。住職が最も苦心したのは、ろうそくの並べ方。何度もテストをしたという。

出費はあつたが、それ以上に大きな意義があつたという。

るろうそくの光を使うのも非常にいいチヤレンジの一つだと思います。今、ヨガ

「お寺になじみのない人に足を運んでもらえるチャンスになりました。私の法話も正坐して真剣に聞いてくれますし、お茶の時間も和気あいあいとしていい会になつてきています。私自身、ヨガのおか

はどこ)でも行きの時に「お寺のヨガ」に
これだけ関心が寄せられているのは、若
い人がお寺に精神的な何かを求めている
ことの表れではないでしょうか。そうし
た思いにもっと応えていきたいです」

ージ (<http://injorip>) に来る人も多い。実際を見よう。まずみんなで本尊に会い、掌し、パーア語で「三帰依」を唱える。齋藤住職の約五分間のミニ法話と、インストラクターの田村ゆみさん（三十五歳）の講話の後、ヨガが始まることになる。住職も衣からトレーニングウエアに着替えて生

とは、心と体の今の状態への気づきを大切にしてもらうもの。本堂という神聖な場所は、ヨガをするのに理想的です」と話す。

キヤンンドル寺ヨガ（写真）では、本堂に直径九寸ほどのがラス容器にろうそくを入れ、五十個並べてある。「連帯感を感じられるよう」に中央部分に多く固め、内陣と外陣にも取り囲むように置いた。ほんのりとしたろうそくの光だけでのヨガは「周囲が気にならず、いつもよりも集中できた」と大好評だった。参加

A black and white photograph showing several individuals in a large, modern industrial or scientific facility. In the foreground, a person stands on a platform, facing a large, complex piece of machinery or reactor unit. The room has high ceilings with recessed lighting and large windows or glass walls in the background. Other people are visible in the distance and on adjacent platforms.

本尊に見守られて行う明順寺の「キャンドル寺ヨガ」

徒として参加する。

の光のよさを実感していたこともある。

同寺では勤め人でも参加しやすいよう
にと、夜に行事をすることが多く、門徒
は上記の如きをする者多々。最も多く見受け
る事は、

に法名を授ける帰敬式や誓恩詔の遅夜法要も夕方からにしている。この時もううきの光のみで執り行つてゐる。

十個買ひ足した。ろうそくは一個六十三円。三回目は仏旗に合わせて五色のろうそくを用意した。いずれもお香、ろうそく専門店の財木屋（京都）から仕入れた。ヨガ教室を始めるにあたってはヨガマットを十五枚（一枚五千円）用意したのである。

斎藤住職はこれからもお寺に関心をもつてもらえる行事を続けたいという。 「人々のライフスタイルが変わってきていますので、お寺もそれに合わせ、夜の時間をもっと大事にすることが必要だと考えています。忙しい現代人の心を癒せ

スのいい光のイベントをするのも一考だ。
お寺にもっとも身近なうそくではあるが、工夫次第で思わぬ効果を發揮することが分かった。貴寺も、檀信徒をあとと喜ばせる光の行事にチャレンジしてみたらどうか。