

## [寺ヨガ] 東京・明順寺

「生活スタイルが多様化している昨今、お寺の夜の時間を有効に使うことも必要なのは」とご住職。昨年春から、夜間の本堂を開放してのヨガ教室を始めたところ、瞬く間に話題に。毎回、近所にお住まいの方や仕事帰りの女性などで賑わいます。まず全員で「三帰依文」という短いお経を唱えたあと、ご住職のミニ法話に耳を傾け、ヨガのレッスンへ。灯りを落とした本堂は、上等な香木の香りに包まれ、リラックスマード。金色に輝くご本尊に見守られながら、老いも若きも「無」になり、その日一日を終えます。最後はご住職夫妻を交えて、アットホームな茶話会も。



### 明順寺

東京都台東区東上野6-10-12

ほぼ毎週水曜日午後7時30分～。参加費2,500円。要予約。

【お問い合わせ】TEL (03) 3841-1898(午前9時～午後5時)

【予約】<http://www.mjj.or.jp>(毎月月上旬に3カ月後の予約が可能です)