阿弥陀さまに慰霊の祈り

園児らも奉納の舞

京都・誓願寺で

「舞ヨーガ」奉納の様子

ヨーガをとおして、自分のからだと心を見つめる「マインドフルネス」を体験してみてはいかと、般若心経をBGMとした「舞ヨーガ」を自ら創作・実践し、全国各地で奉納を行っている伊藤麗野（沖縄女子短期大学専任講師）さんが、三月九日、昨年の東日本大震災の犠牲者として「舞ヨーガ」奉納を京都市中京区新烏丸通り三条下ルの誓願寺で行った。

当日はこの企画に賛同し、この日のために練習を積んできた幼稚園児から年配の方まで、幅広い年齢層の人々が参加し、共に誓願寺の本尊・阿弥陀如来の前で奉納の舞を行った。

またスペシャルゲストとして招かれたMINALUさんによる、清涼感漂う「四方の舞」なども奉納され、雰囲気は一層厳かな雰囲気に包まれた。

伊藤さんは「この奉納を通して、東日本の方々の失われた尊い命いのちの分まで私たちが清く正しく尊く、いのちを全うしていけるよう自分のいのちの力に感謝しながら生きていきましょう」と祈りかけた。

◇

なお伊藤さんは今後もこの誓願寺で、「般若心経」の奉納とマインドフルネス・ヨーガ講座を開催する。

日程は、平成二十四年五月十八日（金）、九月七日（金）、十二月七日（金）、翌年二月八日（金）。全日程とも午後六時三十分～八時までの受付は夜八時～。当日受付可。受講料は一回五百円（資料代含む）。

申し込み、詳しいお問い合わせは、誓願寺（☎075-256-1058）へ。

桜満開

仁和寺で「一泊二日ヨーガ禅会」

医学博士・中井吉英先生を迎えて

日本ヨーガ禅道院の春の恒例行事である「一泊二日ヨーガ禅会」が、四月二十一～二十二日の両日、京都市右京区の仁和寺・御室会館で開催され、全国各地から百二十人の道友が参加して行われた。開会は今年度の十回目を迎えるにあたり、「世界文化遺産ヨーガ禅」をテーマに掲げ、会場を埋め尽くした仁和寺に響き渡った。

今年は春日を配して、スケジュールは例年にはない、あらゆるゲストを招聘しそのバラエティ豊かな企画が盛り込まれた。初日講演では、心療内科医の藤城孝博士・中井吉英先生を迎えた。氏は心身医療の権威、「こころ」と「からだ」について分かりやすく講演。また、会のオープニングセレモニーとして、石田道隆氏による「舞ヨーガ」奉納が行われた。

セレモニーヤーマを指導する石田道院長

日本ヨーガ禅道院

初日は正午に開会。石田道隆氏が「この世界遺産の仁和寺で、配役すべき十回目の会を開催できて、全国から参集している。ちょうど桜満開が見ごろで、京都に住んでいてもこんな好機はそうないので、ヨーガはもちろんに、そしてあるようにヨーガというのは、体操なんのこと、共に楽しんで」と開会挨拶をし、西道院の教師陣を紹介した。

◆

まずは開会にあたり、この会場を埋め、会への参加者を迎えて、伊藤麗野さんによる「舞ヨーガ奉納」が行われた。般若心経をBGMの中で、その言に合わせて伊藤さんがヨーガのポーズを次々と舞うよ

「舞ヨーガ奉納」の伊藤麗野さん

だけではない。その本命は「現実にある」という石田氏の常々の教えに基づいて、見入る人々からは、体位法から始まり瞑想、そして最終段階に光明マンダラ瞑想に至る、見られた。

続いて藤城博士・中井先生の講演が行われ、「からだとこころの声を聞く」という「禅の教えを三時間」にわたって講演した。

ホッとしたところで石田道院長による「道場ヨーガ」時間となり、参加者の実践（ヨ）が行われた。「ヨ