



第85号
(発行所)
 真宗大谷派
 松岡山 廣讚寺
 中村区城屋敷町3-30
 TEL (052) 411-5301
 FAX (052) 411-5341
 携帯 090-1568-4623
<E-mail>
 matsuoaka@kosanji.or.jp

蚕繭さんけんの自縛じばくするがごとし

『往生論註』

曇鸞大師は、人間の生き様を、蚕かごが自らの繭まゆで自らの体を縛る姿にたとえられています。

自分を守るために、よかれと思いつつながら繭で自分自身を縛り閉じこんでしまっているということなのです。

プライバシーだとか、プライベートだとか、人間不信とか、人様に知られたら、とかそういった思いにより繭を出し自分を隠そうとします。繭に閉じこめると、他人とは触れ合うことはできません。

他人と付き合うのは疲れる、一人は楽だと言いつつ、人は孤独を作り上げているのです。繭の中は孤独



3月21日春季彼岸永代経

です。そして自由に動くこともできません。そんな姿が我々だと曇鸞大師はおっしゃられています。

いつでもストレッチ

井上淑 81歳

50歳から続けたランニングの総走行距離が30年間で地球2周の8万^キとなり、今も1カ月150^キを目標にランニングしています。

そのために、毎日「いつでも、どこでも、ストレッチと姿勢の矯正」を生活のなかにとりいれています。

その内容は、

- ①起床にあたって背伸びとゴロゴロで体の目覚め
- ②洗面所で鏡を見ながらボディのチェック
- ③食事のとき、椅子に座ったら背もたれに腕をまわして体の捻転
- ④食後は床にあおむけに寝て、伸長とゴキブリ体操
- ⑤10分間のダンベル体操で筋トレと紙ヨガ運動で柔軟とリズムづくり

⑥時々、全身脱力して体をふりふり軽い跳躍運動で心肺に刺激

⑦風呂では手足の腹を使って全身マッサージ

⑧風呂からあがったら、タオル体操とつま先立ちや軽いスワットで全身調整

⑨就寝に際して足の指先から手の指先まで関節を緩めて爽快な気分でおやすみなさい。



大震災

東海大地震がいつきてもおかしくないという。海底のプレートにどんどんパワーが貯金されている状況で、ひとたびずれれば大放出、大地震が発生するらしい。地震にともない津波も発生すると予測されている。

「そんな大惨事

は自分が生きている時ではなく、自分が死んでから起こってほしい」と言う人が多い。それはそうだ。大震災に遭遇すれば、電気は停電、交通機関は麻痺。水も配給。自分の家は壊れ、家族も亡く

今年も
又念えたぬ



なるかもしれない。それは悲しいし大変なことだと。そんな大変な思いをしたくないから、自分が生きている間は大地震が起こってほしくないという。

しかしここで一つ気付いたことがある。東海大地震が起これば予測で30万人以上の死者が出るといわれている。その30万人の中に自分が入っているだろうか。大地震が起こったら家が壊れて大変だ、という声はよく聞かすが、大地震が起こったら自分は死ぬかもしれないという声はあまり聞かない。つまりは大地震が起こっても自分は生き残ることを前提に考えているのだ。もっと言うと、「家族が全員死んで自分だけ残ったらどうしよう」という声もある。どこまで自分は死なないのか・・・。

そういう私も、大地震が起こって本堂が壊れたらどうしようというくらいにしか考えていない。東北大地震であれだけ多くの犠牲者の映像を見たのにもかかわらず。

行事予定

四月七日(火) 二時 常任委員会

十一日(土) 七時半 同朋委員会・例会
(役員は七時)

十九日(日) 同朋会旅行
(天満別院・四天王寺)

二十八日(火) 十時 おみがき

二十八日講・総会

五月五日(祝) 復興永代経執行

午前十時より おつとめ おとき

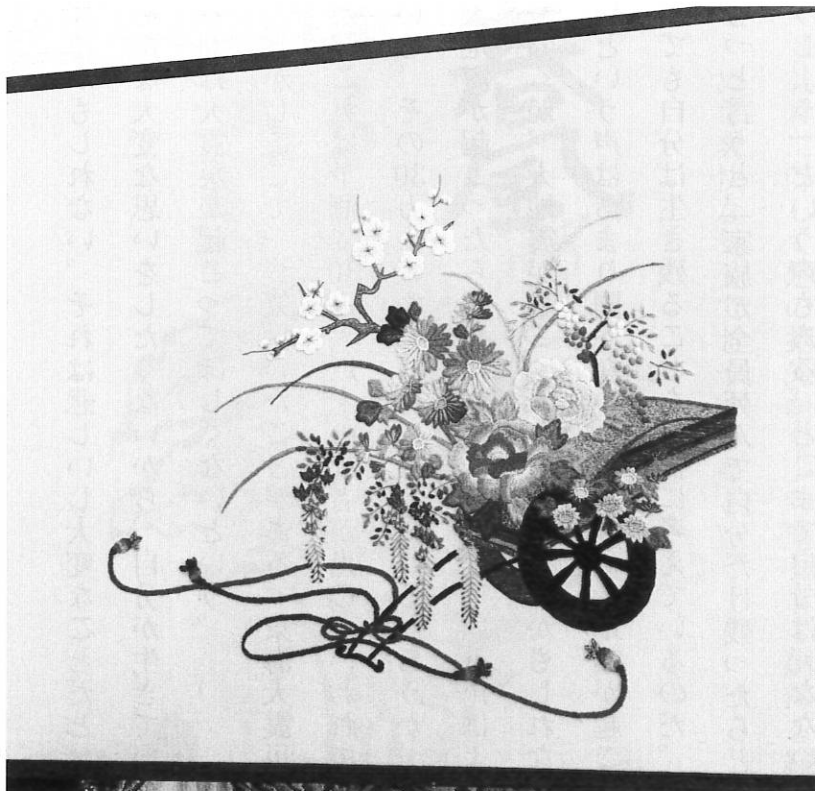
説教 荒山 優師

午後は特別プログラムとして有志による
詩吟・民謡・舞踊など廣讚寺一座による演劇
もあります

五月九日(土) 七時半 同朋委員会・例会
(役員は七時)

十九日(火) 二時～四時 学習会

二十八日(木) 十時 二十八日講・女人講



廣讚寺ジャーナルは平成二十年四月に発刊されま
した。その時より長い間、発行に携わっていただ
いておりました石川忠勝さんが還浄されました。
前任職と談笑しながら廣讚寺ジャーナルの校正を
されていた姿が目には浮かびます。

合掌