

## 萬福寺 座禅研修の感想

息子と共に座禅研修。あまり体験することが出来ないとの思いで参加することになりました。普段の生活から離れ修行僧の気分とは言いませんがそれに近い気持ちで臨みました。決められたプログラム通り行事が進むので時間経過が早く感じました。

座禅をする前に和尚様からお説教を受けました。①全ての事柄に感謝の気持ちを。②自分で限界を決めるな。等です

座禅をしながら自分はどれだけ感謝の気持ちで接していたかを振り返っていました。と同時に自分がどれだけ自然体で感謝の気持ちを抱くことが出来るのかを自己問答していました。苦しんでいる自分が感謝の気持ちになれるのか？痛みに耐えている時に感謝の気持ちが抱けるのか？ 多分その時々では感謝の気持ちには成れないでしょう。そこで2つ目の内容です。自分で限界を決めるなど言うことに繋がります。感謝の気持ちに成れないと決めつけては前に進まないというのです。このループが頭の中でゆっくりと循環し座禅の時間が終わりました。座禅研修で体験した座禅は特別な環境ですものでは全くないものと考えます。

自分がいかなる時もどれだけ心の余裕が持てるのでしょうか？心のどこかで感謝の気持ちを絶えず忘れない自分を目指し言い聞かせ今後の生活に役立てたいと考えました。

姿、形にとらわれる事無く座禅をしていた時の気持ちを常に心に抱き過ごしていく事の大切さを感じました。

思いを確かなものにする。確固たる信念を心に抱き鼓動を自分で感じ絶えずフィードバックする。 最終は、今生きている自分に感謝するところに行き着くと考えます。

命を授かった自分は容易くその生命を自ら断つことなどあってはならないのです。

感謝の気持ちを忘れず人性を全うしてはじめて報われると思いました。

そんな思いを胸に抱き仕事に従事しますと、何かが苦手、嫌だなんて考える事自体が甘えだ！と思いました。

座禅研修は一つのきっかけです。体験した人にしか分からない事です。

痛みは自分で感じることで初めてわかりますね。

話を聞くことよりも体験することがどれ程重要かと実感しました。

この様な機会を設定して下さった学志舎の塾長に感謝いたします。有難う御座いました。