

令和8年 歩く会

## 「三寶寺さんで阿字観あじかんめいそう瞑想体験」

4月18日（土曜日） 石神井公園中央改札に集合して18名の参加者で三寶寺をめざして歩いていきました。少し曇り空で寒くもなく暑くもなくちょうどいい気候でした。

ボート池沿いを歩き、花々が咲いて花の名を調べたりしながら楽しく進みました。

三寶寺に着き本堂の横の「阿字観写経道場」の入り口から入り地下に階段を下りました。

壁には軸がかけられ丸の中に梵字が描いてあり、香炉と小さな丸い座布団が並んでいます。

各自座って、ご住職のお話を伺いました。三寶寺の歴史、阿字観についての説明を受けていざ、体験です。ろうそくの火だけの明かりの中、各自壁の阿字観の「阿」の梵字の軸の方に向かって座ります。



ご住職の言葉を聞きながら想像していきます。雑念を払わなくていいとのことなので、ご住職の言葉に耳を傾け、目を閉じて、体験しました。

3、40分ほどでしたが、心落ち着ける時間だったと思います。

個人ではできないので、よい体験ができ本堂の下にある涅槃像も見ることができました。

