

(今月の行事予定)

日	曜	法座行事	各地方行事	時刻	場所
11	日	恩師月御命日(11番読誦)		午前9時～	本部講堂
13	火	富井支部長月御命日(13番読誦)		午後8時～	本部講堂
18	日	御本部法座日(青経巻読誦) 〈経巻導師 藤本 実〉	打ち合わせ会	午前9時～	本部講堂
22	木	恩師奥様経巻供養(22番・23番)		午後8時～	本部講堂

●恩師御法話 S46.08.18

今年こそはと思うが負けてしまう。自分の思いを貫くことが、どうしてもできない。有難い御法に、貴方は慣れすぎている。懈怠を生じた時には、十界を頭に浮かべるよう。そこで、善か悪かよく分別しなさい。何日経文を上げさせても、今日が初めてだの心を忘れない。必ず題目にすぎり分別を誤らないよう。精進の日々を送るよう。守護神に励まされて、ここまでこれた。感謝にも段階がある。苦しんだ状況が違うから、段階がある。7番の化城喩品の御経を上げなさい。立場立場で、分別を誤らない修行をしなさい。時と場面をよく考えなさい。

●お知らせ

- ① 2月11日は姫路城マラソンがあるため、ご参集の際には、交通状況に注意して下さい。
また、夜の口座はありませんので留意して下さい。
※奉仕作業等、重要な作業がある場合には、その都度、ご連絡致します。
個々におきましては、無理のない対応にてお願いします。



編集後記

皆さんはご自身の肩こりをどのように感じていますか？

感じ方によって違ったカラダのサインが隠れていることが多いようです。

例えば…「痛い」…緊張や頑張りすぎていて、イライラやソワソワと気持ちが落ち着かない。

「重い」…疲れていたり、元気が無かったりする、など。

そして、肩こりを感じる場所にもそれぞれ違いがあるように思います。

肩の上部…呼吸が浅くなったり、スマホやパソコンなどで目を使いすぎたり、感覚が敏感になりすぎている時

肩甲骨の間…睡眠不足、身体や精神的に緊張状態にある時

肩こりを感じたら、カラダの声に耳を傾けて、自分なりにリフレッシュする時間を作ってみてはどうでしょうか？

この一ヶ月も、神仏、先祖と共に精進と変えさせ行く日々を送り行きましょう。

今後も様々な情報を発信していきます。次号は3月1日発行予定です。