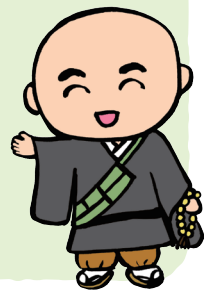
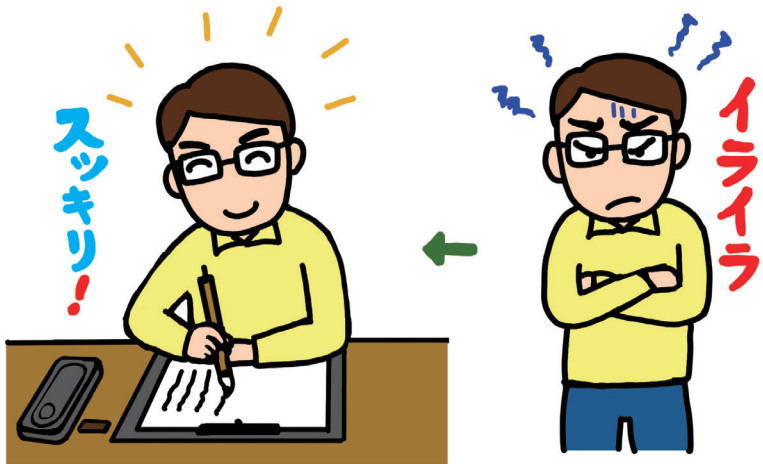


どんな時にお写経をするのがいいですか？



イライラしている時が おすすめです

お写経というと、清々しい気持ちの時に行うイメージがあるかもしれませんが、しかし、イライラした時、気持ちもやややしている時こそお写経をすることをおすすめします。一文字一文字、お経の文字を書き写していくことで、少しずつ心が落ち着いてくるはずです。そうすると、自分なぜ腹が立っていたのか、何が心に引っかかっているのが冷静に見えてくるでしょう。



お写経に集中することで気持ちを整理でき、解決の糸口が見つかるかもしれません。

● お写経で自分と向き合う ●

忙しくて周りに流されそうな時、先の見えない不安に押しつぶされそうな時は、お写経をして心を落ち着ける時間を持ちましょう。

パソコンやスマートフォンが普及している時代だからこそ、一文字ずつ丁寧に写経を書き写すことで、静かに自分自身と向き合うことができるのです。一般的にお写経をする時は「無」になることを目指しますが、それは不可能。ですから、何か一つ迷っていることを考えてみましょう。

般若心経には様々な生きるヒントが散りばめられています。本書などを参考に、般若心経の教えも感じ取ってみてください。