

中道北小修学旅行特別版4

2023.5.16

円覚寺

座禅体験をしました。みんな初めての体験だったようです。

座禅とは、苦行ではなく、心を整えるためのもの、と教えてもらいました。

気持ちを引き締めようと、警策と呼ばれる棒で背中を叩いてもらっている子供たちもいました。

中には2回も！

姿勢、呼吸、心に意識を向けたことで、普段一つのことではなく、意識が色々なところに向いていることや、自分たちに足りない部分にも気づかせてくれた貴重な体験となりました。

