

自分をバージョンアップしていく努力を ～1年生座禅体験～

5月29日（月）1年生が高源寺で座禅体験を行いました。

新緑の中、学校から4kmの道を歩いて高源寺に向かいました。当日は、風が心地よい五月晴れの日でした。

座禅を始めるにあたり、高源寺の山本ご住職から、「声を発しない」「動かない」等の注意と、「夢を実現するためにはがまんすることも必要である。座禅では、足が痛くてもがまんして自分の吐く息に心を集中する。」という説明がありました。

また、40分間の座禅を終えたあと、「どこまで集中できたかを振り返り今日の自分を知ること、そして明日は今日よりも自分をバージョンアップしていく努力をすることが大切である。同じ時間でも感じ方は人それぞれである。その時間の中で集中して何かをやるかやらないかは自分次第である。」というお話がありました。

ほとんどの生徒にとって、座禅をするのは初めての体験ではなかったでしょうか。本校からは、神崎先生、戀木先生、そしてALTのサム先生と一緒に座禅を体験しました。

（校長 高橋信之）

