

第1学年 高源寺遠足 2018.4.12

入学後緊張した日が続く中、高源寺に遠足に行きました。高源寺では座禅を体験しました。前半30分小休止を入れて後半30分の計1時間の体験でした。座禅前と座禅後山本住職よりお話をいただきました。1時間が長く感じた人、短く感じた人という質問があり、両方に手が上がりました。非常に集中した中で座禅が体験できた生徒も多くいたようです。山本住職ありがとうございました。



集合して出発準備です。



出発しました。



高源寺の階段はなかなかきつい！



あいさつをします。



座禅のルールを聞きます。



座禅が始まりました。



とても集中した状態です。



姿勢をしっかり見守ってもらいます。



座禅が終わりました。

