

どう組 坐禅教室 R6.3.6

親子遠足で、坐禅を一度体験している子ども達。坐禅に向かう前日には、「一度経験している坐禅だけど、二回目はどんな気持ちで坐禅をするのかな？終わったら、みんなの気持ちを聞かせてね」と子ども達に話をしました。

いよいよ当日。二回目の坐禅教室の始まりです！

坐禅教室



お釈迦様の真似をして、坐禅をしてみましょう

住職の佐藤成孝さん



足がビリビリするなあ

背筋を、ちゃんと伸ばそう

ピン！と背筋が伸びているね



住職さんからお話をいただきました



インドのお釈迦さまの教えのように、周りの人に親切にする気持ちを持って生活してください。坐禅をすると、心が澄んで目に見えないものが見えてきたり、聞こえなかったものが聞こえてきたりします。みなさんも、時々坐禅をしてみてくださいね。

質問コーナー

和尚さんは坐禅をして終わると、ポカポカした気持ちになるのが好きだから毎日しているんですよ。



どうして坐禅をするんですか？

住職さんにお手紙をかってきたので読みます。

今日は、ありがとうございました。一年生になっても坐禅の気持ちを忘れずに頑張ります。

秋澄より



前回の坐禅教室よりも表情が引き締まった子ども達は、一人一人の背筋もピンと伸び、凛とした頼もしさがありました。終わった後、子ども達からは「ドキドキしたけど楽しかった」「感謝の心で坐禅したよ」との、思いが聞かれました。今回の経験を通して心の成長が感じられ、一年生への期待もより膨らんだ一日となりました。