

3年次の平和研修(3日目)－座禅を体験しました－

3日目 妙心寺にて**早朝座禅** → 京都御所 → 二条城見学
→ 「**うどんすき鍋**」(昼食)

早朝座禅会では、私語厳禁という緊張感ある空間で行われました。講話の中では座禅をする時に大切なのは**姿勢と呼吸**だというお話があり、雑念をはらい、半眼で臨みました。

多くの生徒が自ら志願してお坊さんに**長い棒**で背中をたたかれていました。修行者の目を覚ますため、あるいは姿勢を直すために行われるのですが、**この時の気持ちを今後**
も忘れないようにということ、**警策**(きょうさく、けいさく)と呼ばれるこの棒を記念にいただきました。

今回の平和研修旅行の目的である「平和学習、文化遺産見学」というテーマを自国の学習で終わりにせず、5年次の**アジアへの海外修学旅行**でも継続して実施できればと考えております。

