

# 建仁寺



建仁寺では、座禅体験をしました。  
建仁寺に着くとそこには、風神・雷神の屏風などがありました。

ここで、約十五分間、心を落ち着かせ、集中して座禅することが出来ました。座禅をしている最中、肩を叩かれる人や、「これも一つの経験」としてワザと叩いてもらった人もいます。

音としては、痛そうな感じだったけど、実際にはそこまでは痛くなかったらしいです。

外からだ門がとても大きく、お寺のほう少し小さく見えますが、実際は中がとても広いです。

建仁寺では、本当に心を落ち着かせることができました。

このことを生かして、これからの学校生活でもたくさん学ぼうと思います。

