

～外国人ゲストと一緒に～

ホームステイ協会会員研修会 坐禅体験会を開催しました

7月2日(日)午後3時、会員8名とゲスト6名と国際プラザから2名の16名が、龍興寺に集まりました。本堂に入り、その荘厳な祭壇にみなさん見とれていました。

さっそくご住職から、坐禅の心構え・坐禅のお作法・姿勢の作り方を教わり、本堂での坐禅が始まりました。姿勢を正し、目は閉じず半眼で斜め45度前方を見る、何も考えず頭も心も『空』にして、25分間。時おり本堂を吹き抜ける風が心地よく、気が付くと終わりの時間になっていました。坐禅のあとは『行茶』をいただきました。甘いお饅頭と冷たいほうじ茶をいただきながら、ご住職にゲストからの色々な質問にお答えいただきました。



♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪参加者の感想♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪

先日は、坐禅の会でお世話になり、ありがとうございました。

坐禅はもちろんのこと、住職の方のお話を聞け、大変貴重な体験でした。

また、ゲストの方も複数いらっしゃって、海外の方がどのようなことに興味があるのかなども知れて、今後の参考になりました。

コロナも落ち着いて、ホームステイを受ける機会も復活しそうですので、今回の経験を是非今後に活かしたいと思います。

また、今回の坐禅は30分とのことでしたが、警策をいただくかどうか迷っていたからか、思いのほか短く感じました。結局、横で警策をいただく大きな痛そうな音を聞き、私には無理そう。。となり、結局いただくことができませんでした。次回は是非と思っています。

このような会を企画してくださって感謝しています。

引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

(北区・Sさん)

目は閉じると思っていたら、開けたまま45度に頭を下げ30分間、あぐらの体勢でどうなることかと思っていましたが、何とかクリアできてホッとします。

残念ながら無にはなれませんでしたがとても興味深い体験でした！

(北区・Mさん)

皆さんの坐禅の様子がよく分かりました。いいお写真ですね。

自分の首の位置反省しました。有難うございます。😊🙏🙏

(豊平区・Hさん)

🙏大瀧会長の説明

Hさんはピシッとやってもらいたくて首を傾けていたそうですが、自分ではなく別の方がピシッと！終わってから、手を合わせて拝礼して首を傾げるのだったと、分かったそうです。

初体験の、座禅会、とても良かったです！

(白石区・Sさん)

It was my first time to participate in a zazen meditation experience, and it was truly interesting. The space where the meditation was held was very beautiful. I was a bit worried about sitting on the floor, however conditions for the meditation were surprisingly comfortable. The best part for me was the opportunity to have a conversation with the actual "Juushoku sama" and ask all the questions on my mind in person.

(坐禅は初めての体験でしたが、とても面白かったです。坐禅をした場所はとても美しかったです。床に座ることが少し不安でしたが、坐禅はびっくりするほど心地良かったです。一番良かったのは、実際に住職さんとお話することができ、直接質問できたことです。)

(ゲスト・ウクライナ)

寺院に入ると、静かで厳かな雰囲気が漂っていました。住職さんが坐禅の基本的な姿勢と注意点を説明してくれました。最初は、思考は絶えずさまよいました。集中することが難しかったのです。様々な考えや雑念に引き寄せられ、仕事や計画、思い出などが頭をよぎりました。思考にとらわれたと気づくたびに、再び呼吸に注意を戻すように努めました。時間の経過とともに、体と心の平穏を感じるようになりました。思考は次第にクリアになり、内面の平静さと静けさが現れました。この体験は短い時間かもしれませんが、深い平穏感と内省の機会を与えてくれました。坐禅の体験に満足感と喜びを感じました。家に帰った後、中国語で詩歌を書いて、ご覧いただきたく思っております。

夏日薰風輕動柳、（夏日の暖かい風が柳を軽やかに動かし、）
古寺禅音淺搖楠。（古寺の禅音が楠をそっと揺らす。）
席草芬香滌舊意、（草席からの香りが古き思いを清め、）
斜陽金輝鑄新魂。（金色に輝く斜陽が新たな魂を鑄る。）



（ゲスト・中国）

Thank you for organizing! :) （開催してくれてありがとうございました!） （ゲスト・アメリカ）

わずかな時間でしたが『禅』に触れて頂けて嬉しく思っております。

『禅』は特別なことではなく日常の中にあるものです。

ご自宅でも坐禅はできますので、是非時間のあるときにしてみてください。

またお目にかかれるのを楽しみにしております。

龍興寺住職 高垣晶敬

【 次回予告 】 坐禅体験会・第二弾を開催します！

ご好評につき、10月に坐禅体験会の第二弾を開催します！今回も外国人ゲストを募集する予定です。ご希望の方はぜひお申し込みください。

※参加対象は札幌国際プラザのホームステイボランティアに登録している家庭のみです。

日時 10月29日（日） 14：35 円山バスターミナル集合

14：45 龍興寺 集合

15：00 坐禅体験会

15：30 行茶（お茶を飲みながら座談）

16：00 終了

場所 龍興寺（南4西27）地下鉄円山公園駅から徒歩7分

申込方法

①オンライン申込：

右記のQRコードからGoogleフォームにアクセスし、必要事項を入力してください。

※ご家族で参加の方は全員分の名前を力してください。

②メールまたはFAX：

区名とお名前（お子様は年齢も）、集合場所、体験 or 見学かの記載をお願いします。

メール：sapporo_homestay(at)yahoo.co.jp FAX 011-232-3833（国際プラザ）

※メールを送るときは、(at)を@に置き換えてください。



申込フォーム

～ホストファミリーより～ 台湾の息子が帰ってきました。 (豊平区・Oさん)

「呉 采摸」君との出会いは、2011年9月末。北大の新着留学生としてやって来た彼を受け入れたことから始まりました。学生寮に入るまでの3泊のホームステイでしたが、札幌に滞在していた半年間に、同じ台湾の仲間と何度も泊まりに来ました。その中の独りがプロ級の腕前の料理人で、来るたびに本格台湾料理を作ってくれて、それを彼らと一緒に美味しくいただきました。



彼が「帰国する前に冬の北海道を見せたい」と、彼女が来道。小柄な可愛い娘でした。その時に「結婚式には行くから、呼んでね！」と約束してから、4年後の夏。結婚式の招待状が届きました。私たちは喜んで出かけて行きました。結婚式は2015年10月4日、台湾はまだまだ暑かったあゝ。初めての台湾の結婚式は、とても気楽で楽しいものでした。



そして、今年7月、家族が増えた呉さん一家がやってきました。「アマ～」と呼んでくれる子供達と、お父さんとお母さんになった二人の姿は微笑ましく、彼らは私達夫婦の台湾の家族だなあ～と思いました。

ホームステイ協会より

協会も少しずつ動き出しています。そして、ホームステイプログラムも少しずつ！過去にない猛暑が、しかもお盆を過ぎても続くという異例のこの夏、会員の皆さま、秋はもうそこに来ています！そして、ホームステイプログラムも動き出しました。また、多文化との交流を楽しみましょう。

札幌国際プラザより

今年は暑さの厳しい夏でしたが、皆様お元気にお過ごしでしょうか？令和2年から休止していたホームステイプログラムですが、いよいよ再開して参ります。第一弾は、10月に実施するミャンマーで日本語を学習する青年団のホームステイです。ぜひご協力の程、よろしくお願いいたします。※プログラムの詳細は同封の案内をご覧ください。



～札幌ホームステイ協会の活動についてのお問合せ～

札幌ホームステイ協会 (札幌市中央区北1条西3丁目札幌 MN ビル 3F 札幌国際プラザ内)
✉ sapporo_homestay@yahoo.co.jp ☎ 011-211-2105 ※国際プラザの担当者に繋がります

～ホームステイボランティア登録、ホームステイ受入や「かけはし」に関するお問い合わせ～

(公財) 札幌国際プラザ (札幌市中央区北1条西3丁目札幌 MN ビル 3F)
✉ homestay@plaza-sapporo.or.jp ☎ 011-211-2105 FAX: 011-232-3833
🌐 https://www.plaza-sapporo.or.jp/citizen_j/volunteer/homestay.html