

安養寺瞑想実践会

One Day Retreat のご感想をお寄せ下さい

- ◇ One Day Retreat はいかがでしたでしょうか？この場をより良いものにするため、ご感想を受け賜り、今後の参考にさせていただきたく存じます。ご協力をよろしくお願いいたします。

はじめに参加させて頂き、70分間の瞑想が
できた。歩く瞑想、一歩一歩、足を出すのが
自分の足に大地をふくむ感じが出来る。
歩く瞑想、環境をかわる事に8分、一人の時間を
作り、無言になる事が出来る。
食べる瞑想、普段、何気なく食べたものが
ゆっくり味わう事に8分、心にはおもしろい物や
やると感動した。
最後に祈りが、住職さんの話しが
それらの皆々にも優しいの種がまいてくれる
自分にあった道。自分に合った道を持つ事に
それから出来る道、お祈りが持つ道、
いろいろと物々しい道。

(年齢/50代 性別/男・女)

- ◇ 上記のご感想を公式ホームページやブログなどに掲載させていただきますか？ (YES・NO)
ご協力ありがとうございました。