

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。

1日リトリートは初めてでした。最初は体も硬く(特に足首)重たく感じましたが、

ヨガ、歩くめいろうetc. 繰り返す内、(ほどほど)いきなりました。同時に気持ちもほぐれ、ゆとり

が生まれました。日差しの変化、影、木の温度(あたたかさ)、静けさ(アマガエの鳥の声、風)

など、どんな感覚がとぎ澄ましたか、「心が満たされた」とも体感できました。

日常生活、スケジュールや仕事のことなど情報で「頭」がいっぱいになりがちで、

しんどいと感じているからこそ、ストレスフルな状態だったと気づきました。

食べるめいろうでは、じっくりかむこと、お米など素材の旨味が感じられるとともに、

いっせいに

カラアゲは、逆に「辛い(濃い)」とも感じました。情報も味も、普段取り

あてているのかもしれない。マインドフルな状態を過ごす(気づく)ことで、丁度

いい量、バランスに保てていたらいいなーと思いました。

最後に、安養寺でのめいろうは、最高でした！ともし気持ちよかったです。

(年齢/40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。

医王山安養寺 〒671-4232 兵庫県宍粟市波賀町齋木 588

TEL:0790-75-2044 E-mail: anyojisangha@gmail.com