

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。

澄み切った青空、穏やかな空間の中で瞑想実践会が始まりました。

呼吸瞑想、歩く瞑想、食べる瞑想、座る瞑想、ヨガを何回かしました。

印象に残っているのは、歩く瞑想です。何度か歩く瞑想をしていると一歩の歩みと呼吸が徐々に一体化してきました。その後時間の流れも同時に感じていることに気づきました。一呼吸一呼吸、この時間の積み重ねが一生に続くことを実感しました。

「時間の使い方は命の使い方」と以前知人から聞いた事を思い出し、命を愛おしく感じました。

ご住職様、皆さんありがとうございました。

(年齢/60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けますか？ (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