

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。

一日は世話をしただけです。考の音が大変多く、その分緊張感とエネルギーが湧きと感いました。
歩く瞑想での途中で退屈する時が、各歩いている人達と、大した歩幅、歩調が合っ始めるのを見て、呼吸が調い、合ってくる。歩き方や歩くリズムが同じになるのと、大人数ならではの学びを感じました。
一人下瞑想するの良さが、リトリート参加者のための大事なと思いました。
ありがとうございました。

(年齢/ 50 代 性別/男・女)

- ◇ 上記のご感想を公式ホームページに掲載させていただいて大丈夫でしょうか？ (YES ・ NO)
ご協力ありがとうございました。