

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。

"体の発しているメッセージ" "ため息" "あーしんどー" に気づく。

"あー息が浅い" と思う時は結構煮詰まっています。

今日も "生きているな" とフラットな気持ちになりました。

瞑想中 2回も寝てしまて、もったいない気分です。

自由な座る瞑想は心地よく クリアな感覚になりました。

足の痛みも、歩く瞑想で、足の感覚をいろいろ感じて、

いとおい気持ちになりました。

明日は、フラットな気持ちでスタートできます。

又、瞑想会に参加したいと思っています。

(年齢/ 60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。

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

前回と同様