

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。

見知らぬ方々との初めての瞑想会でした。楽しかったです

終わりはスッキリ♪

(今日の流石の功に)

自由に行えるという開放感は 日常においてとても大切なこと

思いました。自分の心を大切にしておくことが自らの幸せにつながると

思っています。そしてそれは周りの人の幸せにもつながることと思っています

私の場合、瞑想で思考しないう時間を取り入れるようにしています。

それによって気持ちのリセットが早く、自分以外の事柄の影響を

受けにくくなります。こういった機会を体験できれば心が癒えたと

思います。

(年齢/40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