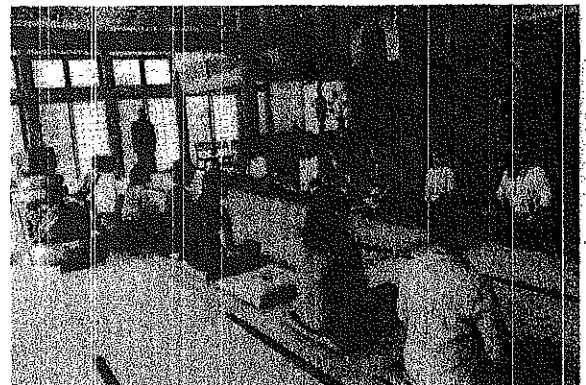


お母さんのスキルアップ

6月7日 第2回定例会 臨濟宗 聖樂寺にて『座禅』を行いました。

日々忙しい毎日を送っている私たち。『座禅』を組み心穏やかになるととても贅沢な時間を過ごす事ができました。



〈感想〉

・毎日 忙しく動き回っている為、今回「時間」というものを感じない中での座禅は貴重な体験となりました。時々 耳に入る音や風なども心地よく集中できました。子どもと一緒に体験できれば……。落ち着きのない我が子にぜひ体験させたいと思いました。ありがとうございました。

・普段 心静かになる時間が無く この機会にと楽しみにしていました。1回目の座禅は「無」になることを考えてしまって なかなか難しかったり 眠くなってしまいましたが、2回目は不思議と気持ち良かった こんな感じならもっと長く出来そう～な感じでとても身も心もスッキリしました。

・「無心」になれたかは？ 未知ですが、ここ何年も感じた事のない 空気と聞いた事のない音を体験できました。