

**お堂の前で拝む時のコツ**

癒される瞑想





|  |
| --- |
| IMG_256 |
| 長保寺　国宝本堂 |

お寺とか神社にお参りに行って、お堂の前で拝む時のコツです

先ず

微笑んで　　（リラックスして、呼吸に意識を集中します）

次に
そのお堂の、本尊様の名前を呼んでください
　南無観世音菩薩、とか
　南無釈迦牟尼仏、とか
　南無東照大権現、とか

次に
息を吸います　「だいじょうぶ」
あなたを守る力が体に入ってきます
（ありったけのイメージで思ってください）

次に
息を吐きます　「うまくいくよ」
その力を、あなたの好きな人に分けてあげましょう
（ありったけのイメージで）

1，2分続けてみてください　できればもう少し長く
あなたを守る力が、だんだん強く大きくなってきます

疲れたらやめて、あなたを守る力に感謝します

**お堂の前で拝む時のコツ**

**1 微笑む**

**2 本尊様の名前を呼ぶ**

**3 息を吸う　あなたを守る力が体に入る と思う**

**4 息を吐く　その力を分けてあげる と思う**

それを繰り返します