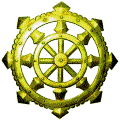


**お堂の前で拝む時のコツ**

癒される瞑想





|  |
| --- |
| [IMG_256](http://3.bp.blogspot.com/-z_dpbFHSQ1g/VjsINfW0n_I/AAAAAAACbj0/vf0nmiiFrNU/s1600/20151105-20151105-DSC01779.jpg) |
| 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