

ラ・ヴァンド健康セミナー

令和4年1月29日

「健康」とは、そもそも何？

WHO（世界保健機関）

病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。

健 体 康 心

瞑想と写経

- ・瞑想 姿勢を正しましょう
深く深呼吸をしましょう
雑念を払いましょう



- ・写経 上手い下手でなく、一文字一文字、心を込めて書きましょう

お経の意味：私は深くあなたを敬います。決して軽んじたり侮ったりしません。
何故なら、あなたには仏様となる「仏性」が備わっているからです。

※一人ひとりへの敬い感謝

※人は一人ひとりが誰も変わる事の出来ない尊い存在であり、それぞれが尊い命である

- ・瞑想 姿勢を正しましょう
深く深呼吸をしましょう
自分や関わる全ての人々に感謝しましょう

祈りの効果

- ・合掌
- ・自他への祈り

