



先日座禅の体験をさせていたとき、ありがとうございました。ぼくは気持ちを落ちつかせ、息を数えることができました。数言策で背中をたたかれた時は、集中力がよくできて気持ちよく息を数えることができました。座禅の時に足がしびれてしまいました。が、それでも集中してできました。日新館の皆木さんありがとうございました。