

## 五感の恵み

### この観の目的

私たちの感覚は、聞いたこと、みたこと、触れたこと、味わったこと、におったことにも開かれています。

実際にみた、聞いた、触った、味わった、におったこと、あるいはそのように感じたことにはどのようなものがあったでしょうか？

### 進め方

- 1) 曼荼羅の該当する個所に、これまで感じたことを記入します
- 2) 実際にあったことでも、そのように記憶していることでも構いません
- 3) 振り返りシートを作成します
  - ・観を通じで分かったこと、気づいたことをまとめておきましょう

以上