



★ 黙想の最後の5分間を使って以下の項目に記入してください。

考 察

(1) 内 容 :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

(2) 時 間 :

---

(3) 場 所 :

---

(4) 姿 勢 :

---

(5) 状態

(a) 身体の状態：

---

---

(b) 知的状態：

---

---

(c) 精神（心理）の状態：

---

---

(d) 心の状態：

---

---

(f) 信仰・霊的な状態：

---

---