

Retiros de meditación, estancia en templos para sanar tu cuerpo y tu alma

Un notable 74,2 % de participantes internacionales adopta el alivio del estrés con Templestay

SEÚL, Corea del sur, 21 de diciembre, 2023 /PRNewswire/ -- Templestay le permite experimentar la cultura budista que se ha transmitido en los templos tradicionales coreanos durante muchos años. Este programa único también está ganando atención como programa de curación representativo. En particular, varios programas que incorporan la meditación budista son populares como un momento para reflexionar sobre uno mismo y descansar el cuerpo y el alma cansados.

Experimente el comunicado de prensa multicanal interactivo aquí:

<https://www.multivu.com/players/English/9237351-meditation-retreats-templestay-to-heal-your-body-and-soul/>

Templestay, que abarca 150 venerados templos coreanos, incluidos sitios declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO como Tongdosa, Beopjusa y Magoksa, junto con destinos sagrados como el templo Haeinsa que alberga el venerado Tripitaka Koreana y la maravilla arquitectónica del templo Bulguksa, se ha convertido en un conducto para que los extranjeros capten rápidamente la esencia de la herencia coreana.

La belleza tranquila y única de los edificios tradicionales de madera y la naturaleza ecológica del paisaje circundante han brindado un atractivo único para los extranjeros que visitan Corea. En particular, la popularidad del programa se debe a la amplia gama de programas que permiten a los visitantes experimentar la vida de los monjes en el pasado, como el servicio diario al amanecer, las 108 postraciones y el Barugongyang (comida formal), mientras obtienen una comprensión más amplia de la cultura budista tradicional coreana.

Además, como los templos ofrecen una variedad de programas para experimentar la meditación, el concepto de curación ha ganado popularidad recientemente. Según los resultados de la 'Encuesta de satisfacción de los participantes de una estancia en el templo' realizada por el Cuerpo Cultural del Budismo Coreano a través de Gallup Corea en 2023, el 71,4 % de los extranjeros que participaron en una estancia en el templo dijeron que redujo su ansiedad y el 74,2 % dijo que redujo su estrés.

La razón más común para esto fue la "tranquilidad y belleza de los alrededores del templo (la naturaleza)", seguida de las enseñanzas budistas sobre vaciar la mente y dejar ir. Un alto porcentaje de los encuestados también citó "la belleza y la reverencia de la arquitectura de los templos y las propiedades culturales budistas".

El programa de estadía en el templo más popular entre los participantes extranjeros fue la ceremonia del té con un monje, seguida de caminatas por la montaña, retiros y programas de meditación.

Estos resultados muestran que los extranjeros buscan un cambio de mentalidad y un alivio del estrés más allá de la cultura tradicional coreana a través de estancias en templos y están muy satisfechos con la experiencia.

"Esperamos que más extranjeros visiten Corea y experimenten un programa de estancia en un templo que hereda una larga tradición y sana sus mentes y cuerpos cansados. Incluso si es por un corto período de tiempo, será una oportunidad para aprender a manejar tu mente", dijo el Cuerpo Cultural del Budismo Coreano.

Para toda la información y reservas, visite eng.templestay.com.