

Tempat Mencari Ketenangan Meditasi, Templestay Sembuhkan Tubuh dan Jiwa Anda

74.2% Peserta Antarabangsa yang Luar Biasa Memperoleh Kelegaan Tekanan dengan Templestay

SEOUL, Korea Selatan, 22 Disember 2023 /PRNewswire/ -- Templestay membolehkan anda untuk mengalami budaya Buddha yang telah diwarisi di kuil Korea tradisional selama bertahun-tahun lamanya. Program unik ini turut mendapat perhatian sebagai program penyembuhan wakilan. Khususnya, pelbagai program yang menerapkan meditasi Buddha menjadi popular sebagai masa untuk merenungkan tentang diri sendiri dan merehatkan tubuh dan jiwa yang letih.

Alami Hebahan Berita Berbilang Saluran yang interaktif di sini: <https://www.multivu.com/players/English/9237351-meditation-retreats-templestay-to-heal-your-body-and-soul/>

Meliputi 150 kuil Korea yang dihormati, termasuk Tapak Warisan Dunia UNESCO seperti Tongdosa, Beopjusa dan Magoksa berserta destinasi suci seperti Kuil Haeinsa yang menempatkan Tripitaka Koreana yang disegani serta keajaiban seni bina Kuil Bulguksa, Templestay muncul sebagai saluran untuk warga asing memahami intipati warisan Korea dengan pantas.

Keindahan damai yang unik pada bangunan kayu tradisional dan sifat mesra alam landskap sekeliling memberikan daya tarikan unik kepada warga asing yang mengunjungi Korea. Khususnya, populariti program ini adalah lantaran rangkaian luas program yang membolehkan pengunjung mengalami kehidupan sami pada masa lalu seperti khidmat harian subuh, 108 sujud dan Barugongyang (hidangan formal) dan dalam masa yang sama memperoleh pemahaman yang lebih luas tentang budaya Buddha Korea tradisional.

Di samping itu, dengan kuil menawarkan pelbagai program untuk mengalami meditasi, konsep penyembuhan menjadi popular sejak kebelakangan ini. Menurut keputusan daripada 'Tinjauan Kepuasan Peserta Templestay' yang dijalankan oleh Cultural Corps of Korean Buddhism melalui Gallup Korea dalam tahun 2023, 71.4% warga asing yang mengambil bahagian dalam program templestay berkata ia mengurangkan kebimbangan mereka dan 74.2% berkata ia mengurangkan tekanan mereka.

Alasan paling biasa untuk hal ini ialah "ketenangan dan keindahan persekitaran kuil (alam semula jadi)," diikuti oleh ajaran Buddha mengenai mengosongkan minda dan melepaskan. "Keindahan dan penghormatan kepada seni bina kuil serta harta budaya Buddha" turut dipetik oleh peratusan tinggi responden.

Program templestay yang paling popular dalam kalangan peserta asing ialah upacara minum teh bersama sami yang diikuti dengan berjalan-jalan di gunung, mencari ketenangan dan program meditasi.

Keputusan ini menunjukkan bahawa warga asing sedang mengusahakan perubahan minda dan kelegaan tekanan melangkaui budaya tradisional Korea melalui templestay dan amat berpuas hati dengan pengalaman ini.

"Kami berharap agar lebih ramai warga asing akan melawat Korea dan mengikuti program templestay dengan menginap di kuil yang mewarisi tradisi yang panjang dan menyembuhkan minda dan tubuh mereka yang letih. Walaupun hanya dalam tempoh yang singkat, ia akan menjadi peluang untuk mempelajari bagaimana untuk mengurus minda anda," menurut Cultural Corps of Korean Buddhism.

Untuk semua maklumat dan tempahan, sila kunjungi eng.templestay.com.