

พักผ่อนทำสมาธิกับเทมเปิลสเตย์เพื่อบำบัดกายใจ

ผู้เข้าร่วมนานาชาติมากถึง 74.2% ผ่อนคลายความเครียดกับเทมเปิลสเตย์

โซล เกาหลีใต้, 22 ธ.ค. 2566 /พีอาร์นิวส์ไวร์

เทมเปิลสเตย์ (Templestay) ให้คุณได้สัมผัสวัฒนธรรมทางพุทธที่สืบทอดกันมาในวัดเกาหลีดั้งเดิมมาหลายต่อหลายปี โปรแกรมพิเศษนี้ยังได้รับความสนใจในฐานะโปรแกรมรักษาฟื้นฟูที่เป็นตัวอย่างอีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โปรแกรมต่าง ๆ ที่ผสมผสานการทำสมาธิแบบพุทธได้รับความนิยม เป็นช่วงเวลาที่ได้ไตร่ตรองตนเองและพักกายและใจที่เหนื่อยล้า

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

เทมเปิลสเตย์ ได้กลายเป็นช่องทางให้ชาวต่างชาติเข้าใจแก่นแท้ของมรดกเกาหลีอย่างรวดเร็ว โดยครอบคลุมวัดเกาหลี 150 แห่งอันเป็นที่เคารพบูชา รวมถึงแหล่งมรดกโลกขององค์การยูเนสโก เช่น ทงโดซา บอปปูซา และมากกซา พร้อมด้วยสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ เช่น วัดแฮอินซา ซึ่งเป็นที่ประดิษฐานพระไตรปิฎกเกาหลีอันเป็นที่นับถือและความมหัศจรรย์ทางสถาปัตยกรรมของวัดพุทธทุกชา

ความงามอันเงียบสงบอันเป็นเอกลักษณ์ของอาคารไม้แบบดั้งเดิมและลักษณะที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมของภูมิทัศน์โดยรอบล้วนมีเอกลักษณ์ที่ดึงดูดชาวต่างชาติที่มาเยือนเกาหลี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โปรแกรมนี้ได้รับความนิยมเนื่องจากมีความหลากหลายที่ให้ผู้มาเยือนได้สัมผัสชีวิตพระภิกษุในอดีต เช่น การตักบาตรเช้า การกราบค่านับ 108 ครั้ง และบารุกองยาง (อาหารวัด) และได้มีความเข้าใจมากขึ้นเกี่ยวกับวัฒนธรรมพุทธศาสนาดั้งเดิมของเกาหลีไปพร้อมกัน

นอกจากนี้ เนื่องจากวัดต่าง ๆ ที่นำเสนอโปรแกรมที่หลากหลายเพื่อสัมผัสประสบการณ์การทำสมาธิ แนวคิดการบำบัดจึงเพิ่งได้รับความนิยม จากผลการสำรวจความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมเทมเปิลสเตย์ ซึ่งจัดทำโดยคณะวัฒนธรรมพุทธศาสนาเกาหลีผ่านทาง แกลลอป โคเรีย (Gallup Korea) ในปี 2566 พบว่า 71.4% ของชาวต่างชาติที่เข้าร่วมเทมเปิลสเตย์กล่าวว่าโปรแกรมนี้ช่วยลดความวิตกกังวลได้ และ 74.2% ระบุว่าช่วยลดความเครียดได้

สาเหตุที่พบบ่อยที่สุดคือ "ความสงบและความสวยงามของสภาพแวดล้อมรอบวัด (ธรรมชาติ)" ตามมาด้วยคำสอนทางพุทธศาสนาเกี่ยวกับการทำจิตใจให้ปลอดโปร่งและการปล่อยวาง "ความงามและความน่าเลื่อมใสของสถาปัตยกรรมของวัดและทรัพย์สินทางวัฒนธรรมของชาวพุทธ" ก็มีผู้ตอบแบบสอบถามจำนวนมากกล่าวถึงเช่นกัน

โปรแกรมเทมเปิลสเตย์ได้รับความนิยมมากที่สุดในหมู่ผู้เข้าร่วมชาวต่างชาติคือ พิธีชงชากับพระภิกษุ ตามด้วยโปรแกรมเดินเขา พักผ่อน และนั่งสมาธิ

ผลลัพธ์เหล่านี้แสดงให้เห็นว่าชาวต่างชาติกำลังมองหาการเปลี่ยนแปลงจิตใจและการคลายเครียดนอกเหนือจากวัฒนธรรมเกาหลีแบบดั้งเดิมผ่านเทมเปิลสเตย์ และพึงพอใจอย่างมากกับประสบการณ์ดังกล่าว

"เราหวังว่าชาวต่างชาติจะมาเยือนเกาหลีมากขึ้นและสัมผัสประสบการณ์โปรแกรมเทมเปิลสเตย์โดยการพักที่วัดที่สืบทอดประเพณีอันยาวนานและเยียวยาจิตใจและร่างกายที่เหนื่อยล้า แม้จะเป็นเพียงช่วงเวลาสั้น ๆ แต่ก็เปิดโอกาสในการเรียนรู้วิถีชีวิตจิตใจของคุณ" คณะวัฒนธรรมแห่งพุทธศาสนาเกาหลีกล่าว

ดูข้อมูลและสำรองห้องพักได้ที่ eng.templestay.com