

Anyoji Sangha

MBSR8 週間コースのご感想をお寄せ下さい

◇ MBSR8 週間コースはいかがでしたでしょうか？このコースをより良いものにするため、ご感想を受け賜り今後の参考にさせていただきたく存じます。ご協力をよろしく願いいたします。

8週間、ありがとうございました。瞑想は良いと分かっていますが、
いざ取り組むと心の模様に気を取られて他のことをし始めたり、続
かなかったり、ということが多くありました。5分か10分程度なら
自分の意思で続けられても20分以上となると難しく、とてもハード
ルが高く感じていました。このトレーニングに参加し始めて意識し
て取り組むようになり、瞑想から受ける恩恵を感じています。心が散
りじりになってしまうような出来事があっても呼吸に戻り自分を安
全にしておくことができるようになったな、と思います。自分で自分
を攻撃しなくなった、というのが一番大きな気づきだったと思いま
す。1人だとすぐにやめてしまいそうでしたが、1週間に一度集まる
場所があることで、瞑想を継続できた気がします。良いという効果が
自分にあっただので、これからも続けて取り組んでいこうと思います。
ありがとうございました。

(40代女性)

◇ 上記のご感想を公式ホームページやブログなどに掲載させていただきますか？（YES）
ご協力ありがとうございました。

医王山安養寺 〒671-4232 兵庫県宍粟市波賀町齋木 588

TEL:0790-75-2044 E-mail:anyojisangha@gmail.com