

## *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。

---

新年度の異動でどうなるかと不安があったので、先にメンターを求めて MBSR8 週間コースに申し込みました。ちょうど 1 週間が終わる金曜日の夜に仕事終わりギリギリで参加したこともありましたが  
ティンシャの音で外界から自分の内に移動するきっかけを与えてもらい、自分を見つめ直す贅沢な時間を与えていただきました。今でも  
音源がないと瞑想もできないのですが、事後面談で私には何かを始めるきっかけが必要なのかなと気づき、ティンシャを購入してみることにしました。

---

自分や自分の周りに気づくことで豊かな生活が送れることを実感しています。自分を疎かにしている人間が他人のことに気をかけるなんてできないですから色々な気づきが得られるように五感が研ぎ澄ましていきたいです。残りの人生、自分のため、他人のため、社会のために動けたら最高です。8 週間有難うございました。

---

(50 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