

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。ご協力をよろしくお願いいたします。

8週間ありがとうございました。瞑想によってどんな自分に出会うのか、心配
でした。始めは瞑想中に眠ってしまったり気になる事から離れられなくなって
そちらをしてしまったりで、こんな感じいいのかな。とっていました。なか
なか「気づき」を得られず焦っていた時もありましたが、毎日続けていくうち
に自身の感じ方考え方の癖に気づきました。それからは、「またやってるなあ」
と可笑しく思え、心にゆとりができました。コースの終盤の瞑想で「いとおし
い」「支えられている」「生きている」と感じられた事で、「出来ない自分」「自
信がない自分」とのジャッジが手離れているように思います。今も瞑想中、日
常に引っかかりますが、あまり巻き込まれていないように思います。毎週金曜
日、皆さんのおかげで瞑想も続けられ、気づきを得る事ができました。ありが
とうございました。瞑想会にも参加したいと思います。また、ご一緒出来たら
嬉しいです

(60 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