

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。

これまでもいくつかの瞑想会やリトリートなどに参加する機会がありながら、どうも瞑想が身についていない感じがしてきました。

また、職場の組織の問題などで気持ちが揺れることが多い日々を送っていきまして、ものごとを俯瞰して見れるよう、また、しなやかに対応できるちから、こころの安定などを少しでも身につけたく受講させていただきました。毎回の瞑想やご講義、そして受講生の皆さんのお話から、毎回、気づきをいただき、この場で1週間の疲れを癒し、元気に週末を迎えられていたように感じています。

今は日常生活の中でそのときの感覚を思い出しながら、以前よりちよっとブレにくくなったかな？と感じられる瞬間をひそかに喜びながら(笑)、たとえわずかな時間であっても瞑想を取り入れることを意識した日々を送っています。貴重な体験、お時間をどうもありがとうございました。

(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