

## *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 週間お世話になりどうもありがとうございました。瞑想を日常生活に取り入れ、たとえ予期せぬ出来事が起こっても引きずられることなく、穏やかにしっかりと立っていられる自分でありたい、そして周りの人にも安心感を感じさせてあげられるような自分になりたいと MBSR 8 週間コースに申し込みました。なかなか瞑想がうまくいかず、どうやったら瞑想の時間が心彷徨うことなく集中できるのだろうと迷いながら毎回参加していましたが、寛照さんの教えや一緒に学んだ仲間の言葉に気づかされることが多く、少しずつ自分の中に起きていることをありのままに受けとめ、見つめ、そっと抱きしめてあげられるような感覚を得ることができたことはとても大きな体験でした。ひとりではここまで続けることはできなかつたと思います。ほっとできるあたたかい居場所を与えてくださったこと、そして一緒に学んだ仲間の方達にも感謝しています。

(年齢/ 50代 性別/ 女)

- ◇ 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