

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。

知らない方々と一緒に ZOOM を使って瞑想の練習をするということで、最初は多少緊張しましたが、参加している方たちが皆穏やかでにこやかな態度だったので、だんだん参加するのが楽しみになりました。

歩く瞑想、ヨガ式瞑想、ボディスキャンなどいろいろな瞑想の仕方を学んだので、自分の瞑想のレパートリーが増えました。日常のいろいろな状況やその時の気分によって、どの瞑想をしようかと選ぶ選択肢が増えたのでよかったです。

一番よかったのは、以前は毎日の生活でやったりやらなかったりで、習慣化していませんでしたが、8 週間強制的に瞑想を練習したおかげで毎日短時間でも続ける習慣ができました。また同時に、40 分とか 50 分の長時間でも瞑想することが苦痛でなくなりました。

自分なりにいろいろな発見や進歩があったので 8 週間参加して良かったと思います。

今後への希望としては、せっかく 8 週間一緒に瞑想した皆さんと今後も何かの繋がりが持てると思います。

(60 代男性)

- ◇ 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