

# 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、ありがとうございます。持病があるために、中止することになっても構わないことを許可いただいて参加いたしました。途中三つも喪が入り、不安定な状態ではありましたが、最後まで参加できましたのは、講師の方のおかげです。

4 週間が経った頃、瞑想をしていたら、私の患部から「もういいの。そっとしておいて欲しいの」という密やかな声が聞こえた気がしました。それから、瞑想さえも手につかず、集中できない日々が続きました。これでは、マインドフルネスを学べないと悲しんだのですが、溢れてくる悲しみや混乱をコントロールできず、とうとう絶対的に必要としているもの以外は、いったん捨てる、保留にすることにしました。

瞑想や心理学さえも横に置く、最小限にとどめ、自分が自然にやりたいことをやることにしました。不要なものは片付け、リサイクルに出したとたん、やらねばならない思い込みに囚われていたと、はたと気づきました。止めたら怖いという不安や申し訳なくて言えない人間関係さえも見えたのです。

おずおずと講師の方に打ち明けましたら、それでいいと言ってくくださった時の驚き。嘘でしょう!!でした。修了証は初めから諦めていた講義でした。それをいただいた時の私の驚きと嬉しさと泣きたい気持ち、分かっていただけでしょうか。自愛と慈愛をいくらか体感しました。ありがとうございます。

(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けますか？ (YES)  
ご協力ありがとうございます。

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