

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。

この度はありがとうございました。実践が多く、他の参加者の方と体験をシェアできたことがとてもよかったです。リトリートに関しては、現地参加した方がより深い体験ができたのではないかと感じました（現地参加された方々の気づきを伺いながら、そのように思いました）。とはいえ、特別な場所でなければ、瞑想ができない、という考えではなく、どんな場所でも瞑想はできるはずなので、今後もその時々に見える範囲で瞑想を続けていきたいと思います（歩く、食べるなど日常動作での瞑想も含めて）。

まだまだわかっていないことも沢山あると感じますが、コース修了後もリトリートや交流の機会を設けていただいているのが、何より心強く感じます。今の時点では、まずは実践、そして、気づきをシェアするというをたくさんできる環境に身を置くことが、自分にとって一番大切だと思っています。これからも、瞑想を続けていくことが楽しみになりました。

(年齢/50代 性別/男・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・NO)
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