

## *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週間を通して、感情の波にのまれているだけだった自分から、飲まれている自分に気付けるようになったことが大きな変化でした。

これからも、波は大なり小なり来ると思いますし、そのたびに揺れるでしょうがただそれに振り回されるのではなく、ああ揺られているんだなあそんな自分を受け入れるだけでも生きるのが楽になると感じました。また、自分が自分にとって不要な思い込みを持っていたことに気づけたことも大きかったです。

良き母良き妻良き嫁でいること。自分さえ我慢すればいい。そんな考えが、自分を追い詰めていたことに気づけました。また、自分をあるがままにみることで、受け入れがたい自分を認めて受け入れることで、他者にも寛容になれると同時に心からこんな自分を受け入れてくれる周りに感謝の気持ちが湧いてきました。まだまだ道は始まったばかりですが、心を豊かにしてくれるマインドフルネスと出会えて、今は感謝の気持ちでいっぱいです。かんしょうさん、受けさせて頂いたりかこさん、ご一緒してくださったけいこさん ありがとうございました！

(年齢/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