

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週間ありがとうございました。前回受講した時は、真面目に皆出席したものの、かえって自分をしんどくしてしまったので、今回は余裕を持って受講することにしました。無理はしない、チャレンジモードになっても無理と判断したら安全モードに切り替えて、できることからしました。体調から低覚醒になりやすく、瞑想すると寝てしまうのですが、私の場合は省エネ、理由アリの不具合と解釈してそれも受け入れました。これがあるがままにつながり、追い立てることなく、弱さを受け入れようと思いました。その頃、ハムスターという小さな儂い生命を飼い始め、弱さや繊細さを受け入れたら、むしろ強みになるという福祉そのものの考え方に気づきました。ありがとうございました。濃い時間でした。

(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