

**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ひいたします。

8週間の長い期間、ご指導いただきありがとうございました。体調不良等もありましたが、先生のおかげで全日程終えることができました。ありがとうございます。

テキストを主に進め、補足のスライドを使ってさらに深く学ぶことができ、自分自身の気づきにつながることができました。特に、意識・無意識を氷山で例えられた話や、セルフコンパッションの回などは、とても学びが深まったと思います。

マインドフルネスは自分自身が実践し気づいていくもの。自分の気づき以上のものは人に伝えることができないのでは、と先生の指導から感じたことです。先生が何度も時間や回数をかけて実践されている言葉は、いつも私に深く伝わってくる話しばかりでした。また、他の方とのシェアの時間も、自分と感じ方や捉え方が違って、話死を興味深く聞く機会となりました。表面を撫でるではなく、深く味わう。この経験がマインドフルネスには必要なんだと感じられたのは、良き経験でした。

ボディスキャンは朝の習慣となり、ヨガは夜寝る前の習慣となりました。毎日行うことで、取り組めている自信と、周囲への穏やかな心に向ける準備となっていることが感じられています。また、緊張や不安、恐れを受け入れる、そんな自分も一過程であり、過去に感じていた自分、と思えると、自分も相手も許せる感覚が湧いてきているようにも思えたり、大きな気分の波が少なくなっているのも感じています。今ここ、今この瞬間、はもう過去のものになり、過去に起きた出来・事感情と捉えられると、新しい自分が生まれている、新しい出来事や感情が生まれている、とも感じられ、面白い現象を楽しんでいます。

春～夏には安養寺でのリトリートに参加したいと思います。それまでには、ガイドなしで自身でボディスキャンや瞑想などができるようになりたいです。

(年齢/40代)

◇ 上記のご感想を公式ホームページ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