

**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 週間のセッションは長いようであつという間に時が過ぎました。私は持病である慢性疼痛の緩和を期待し MBSR を始めてみましたが瞑想やヨガを通じて直面している疼痛だけでなく、より深い精神的な問題や課題に気づき、受け入れ、見つめることができました。これは当初は予期していなかったものであり、MBSR 受講によって自身の内面を初めてじっくりと見つめる機会を得たように思います。今後もこの感覚を大切にしていきたいと思ひます。  
また受講中も各セッションの構成と効果に興味を尽きず、新しい発見や心身の変化が楽しみに取り組むことができました。これは早い段階でボディスキャンの効果を実感できたことで実践に弾みがついたことが影響したと思ひます。

今では瞑想もすっかり習慣化し、ルーティンとしてだけでなく、ちょっとした息抜きや気分転換などに短い瞑想を取り入れるまでになりました。

MBSR の受講をきっかけに、マインドフルネスに深く触れる機会を得られたことは私にとって大きな宝であり、人生の転換点となりました。このような機会と経験の場をくださった医王山安養寺様、寛照様、ありがとうございました。

(年齢/50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斎木 588  
TEL : 0790-75-2044 E-mail : anyojisangha@gmail.com