

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。

数年前に瞑想を始めました。色々なやり方があるので自分に合うものを模索中で、ネットで検索していたところこちらのコースを見つけました。それまでMBSRのことは知りませんでした。基本的なところから学べそうだと思いコースに参加しました。

私はボディスキャンが好きなのですが、今回初めて「足首」などのパーツではなく「足全体」をやりました。最初は全くできませんでしたが、最近はおんやりとですが全体を意識できるようになってきました。今までピンポイントで範囲が狭かったものが、少しずつ意識を広げられるようになってきたのかなと思います。

また、コース中に他の参加者の感想を聞き、意見交換できたのがとても良かったです。私とは正反対の反応をされる方がいて私にとっては新たな発見だったり、私が思いつかない意見が出たり大変興味深く新鮮でした。同じ目標を持つ仲間がいるというのも心強かったです。

お寺でリトリートできる！というのも参加理由の一つでした。安養寺の素晴らしい環境で瞑想することができ、「次が最後の瞑想です」と言われたときは、もう終わりなのかとびっくりするくらいあっという間の1日でした。

コースの最後の方は仕事が忙しくなり、慌ただしく1日を終え、時間と気力が足りず思ったように瞑想もできなかつたのが心残りです。最初は座禅を数年、その後瞑想を数年してきて特に変化は感じられませんでした。最近上手くいくと心が落ち着くことが急に増えてきました。一方でリラックスし過ぎて寝てしまうのが悩みといえば悩みですが、すぐに自分が変わるものではないとわかつたので、今後も無理せず、ゆったりした気持ちでマインドフルを心がけたいと思います。

(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