

## 受講生の感想

### 「心と身体の健康法Ⅱ～ヴィパッサナー瞑想法～」講座 全 10 回

「心と身体の健康法Ⅱ～ヴィパッサナー瞑想法～」の講座は、「心と身体の健康法Ⅰ」を受講された皆さまのご要望に応じ開講されました。受講者は「心と身体の健康法Ⅰ」受講された方を対象に、より実践を深める目的で、茨城県鹿行生涯学習センター主催レイクエコーセミナーにおいて、平成 22 年～25 年の 4 年間開講され、20 代～80 代の方々が受講されました。

受講生の皆さまの感想を一部掲載いたします。

(25 年度茨城県鹿行生涯学習センター主催の  
アンケート調査より)



### 平成 25 年度 受講生の感想

- 理解できるか心配しながらの受講だったのですが、たくさんのすし唆をいただき、思っていた以上のものを勉強させて頂きました。  
回を重ねるごとに、うかがうのが楽しみになりました。受講中にいろいろなことに気づき、感じて、とても刺激をいただきましたので、またこのような講座をお願いしたいと思いました。
- 日常生活が楽になった。セミナーは以前にも参加しましたが、今回も新鮮な気持ちで受講できました。
- 何回か受講させていただき、だんだん深く理解することができました。  
自分の心のコントロールが少しできるようになりました。
- とても心が素直になり、心を見つめることができる講座でした。本当にありがとうございました。貪りの中で貪らないように気を付けます。
- 日々の生活の自分の心の持ち方を教えていただきました。  
難しいところもありましたがこれから生きていく中で、大切な事を教えていただきました。  
ありがとうございました。
- 自分をらくにできてとても良かった。
- 自分だけでなく、人の幸せを願う心を教わったことは、私にとっては最大の気づきでした。  
また受講したいです。た自宅でもつづけていきたいと思っています。



## 平成 22～24 年度 受講生の感想

- 自分の興味関心があることだったので。とても勉強になりました。来年も本講座を受講したいと思います。
- 大満足。次回出来ましたら再度講座お願い申します。
- 自分の心にとってもプラスになりました。ありがとうございます。
- 内容が素晴らしい。講師の先生が素晴らしい。とても役に立った。また次年度もお願いしたい。
- 今までの自分より、よりいっぱい気づけてよかったです。自分がわかってうれしかったです。「ヴィパッサナー瞑想法」講座を続けてください。
- とても自分の肩が軽くなりました。はじめての参加ですが、これからの自分がどのように心を見つめられるかたのしみです。おくれながらも頑張りたいと思います。今の自分を知ると言う事がとても良くわかりました。来年も続けて開いてください。
- 生活、生き方が楽になりました。毎回学ぶ事がありました。
- 日常に生かすことのできる心の練習を教わったため、今後に生かしたい。前期より深くほりさげられたヴィパッサナーの内容で本当に満足でした。
- 今の自分が必要としていて、求めていたことだった。本当にありがとうございました。出会えたことに感謝しております。
- 今回 2 度目の受講ですが、何回聞いても吉田先生のお話は本当に素晴らしいです。多くの方(自分も含)が救われると思います。もう一度受講したいです。瞑想クラスに来ると体も心も楽になって、本当にいいクラスだと思う。来年も開講して下さい。
- 自分自身が良く変化した。ヴィパッサナー瞑想法IIの次のIIIの講座をお願いします。仕事の関係で、できれば平日ではなく、土・日にして頂けたらと思います。
- 親切、熱心な吉田先生でした。生活に密着し、よい人生を歩みたい。生命が出ました。毎回毎回出席するのが、ワクワク楽しみでした。是非機会があれば参加したいです。



ヴィパッサナー瞑想法 (歩く瞑想)

※アンケート調査のためお名前はいただいております。