

### 「心と体を健康に導く～マインドフルネス～」

#### 楽に生きる方法 講座全8回

2015年（平成27年）9月12日（土）～12月27日（日）、全8回にわたって「『心と体を健康に導く～マインドフルネス～』楽に生きる方法」外部講座（株式会社ぜん主催）が渋谷区のメデュスクール恵比寿他で行われました。

受講された方々の感想を一部掲載いたします。



2015年 五反田スタジオ

#### ● H.O.さん 女性

とても良かったです。ありがとうございました。

私は夏から仏教にご縁があると思うことが次々起こり、吉田先生ともお逢いしました。ぜひこれからも学びを深めたいので、お声をかけて下さいませ。瞑想、仏教の教え、心の育て方、他人へのカウンセリングの仕方、心の安定法、全て学びたいです。どうぞよろしく申し上げます。先生に心からの感謝を申し上げます。ありがとうございます。

#### ● H.S.さん 女性

4か月間ありがとうございました。過去にとらわれてもんもんと悲しく辛い日々を何年も過ごして来て、何か自分が変わっていかねばという思いでおりました。自分が辛い悲しい思いばかりでは家族やとり囲む人々も幸せになれないので慈悲の瞑想を実践して行きたいです。又、気持ちを切り替えて先に目を向けられるように心の整理に努めたいと思います。（ヴィパッサナー瞑想で）

次回の講義もぜひ受けたいです。又、行き詰った時に相談にのって頂きたいです。

#### ● N.I.さん 女性

本当にありがとうございました。あきっぱい自分が最後まで通えたことにもびっくりしておりますが、この4か月間で自分に実際起きた変化（物質的？）にもびっくりしています。SEという仕事柄、精神世界とかオカルト的イメージで好きではなかったのですが教えて頂いた事、特に慈悲とヴィパッサナー瞑想については続けて行きたいと思います。今後、講座の予定がありましたら、是非お知らせ頂ければうれしいです。ありがとうございました。

● M.U.さん 男性

慈悲の瞑想は自分を冷静に見つめることに役立ちました。

ヴィパッサナーも、自分を冷静に見つめることに役立ちました。人が生きていく上で  
のすばらしい“ちえ”だと実感しました。