

## 「苦しみを乗り越える実践法」講座 全8回

2015年（平成27年）6月17日（水）～12月16日（水）毎週水曜日、全10回にわたり「苦しみを乗り越える実践法」講座を開催いたしました。第1回から第7回までは、茨城県浄心庵精舎内メンタルフレンドハウスで、慈悲の瞑想、ヴィパッサナー瞑想を実践した後、苦しみについて「12種の苦」を学習しました。

最終回には、浄心庵・瞑想堂において、大長老をお迎えし、合掌礼拝し、大長老を導師として、ヴィパッサナー瞑想が行われました。そして、受講生それぞれの積んだ功德を回向してくださいました。その後、質疑応答があり、大長老はそれぞれに大慈悲でお答えにりました。

最後に参加者は大長老から手づから修了証書を授与され、参加者全員喜びに満たされました。

受講された方々の感想を一部掲載いたします。



### ●K. S. さん 70代（茨城県鹿島市）

休むことなく出席できました事に感謝いたします。苦しみの元は、執着だと言う事、そこから始まると言う事が良くわかりました。今、今の自分の心を見つめる習慣の困難さが出席するごとにわかりました。毎日の瞑想を頑張っていることにより執着心が薄れるように心がけます。ありがとうございました。

健康で心豊かに過ごせますように、執着心が薄れますように。

### ●T. K. さん 60代（茨城県鹿島市）

勉強させていただく度に「あ そうか～」と自分を楽にできたり、今までがこれで良かったのだと思えるようになりました。本当に良かったです（学べたことが）ありがとうございました。また、長老さまより「また、このように勉強しましょう」と言って頂き嬉しいです。勇気がでます。ありがとうございました。

### ●K. M. さん 60代（茨城県鹿島市）

自分が今まで生きてきて来年でちょうど70才。それに自分自身がびっくり。生きた年月の長さ、瞑想教室で勉強させていただいている割には自分が進歩できてないと感じています。死にゆく時に後悔を残さないよう（全くないとは思いませんが）日々

生活を楽しみ、日々瞑想、ヴィパッサナー瞑想に励みたいと思っております。

●K. T. さん 60代 (千葉県)

ありがとうございました。抜けている講座はありましたが自分の知りたかったことが少しわかったように思います。静寂の中で皆さんと瞑想したり、講義を聴けたこと、これもご縁かなと思いました。また、最後に長老様とお会いし時を同じくできたこと本当に嬉しく思います。

仏教の貪瞋痴、三業を起ささないようにするための実践など、もっともっと仏教について学びたいです。また、前向きに生きるためのもの実践法など。

初級・中級・上級とさらに深めていける講座があればと思います。ありがとうございます。

●匿名 60代 (茨城県鹿島市)

今まで怒っていたことが感謝と思えるようになりました。嬉しいです。ありがとうございました。

体が楽になって心が楽になり (少しづつ楽になってきました) 不安がとれますように。(怒りはとれてきました。) ありがとうございました。

●匿名 60代 (千葉県)

私は心から仏法僧に帰依したいと願っております。そのために、覚悟と、信仰への強さがどうしてもほしいです。人の役に立てる自分になりたいのです。御仏様の分身として使って頂きたいです。ありがとうございます。お会いできてうれしいです。

※ お名前とご年齢は本人のご了解を得て掲載させていただいております。