

「心をしなやかにするキリスト教的ヴィパッサナー瞑想」

講座と実践

—今この瞬間、価値判断なしにあるがままの自分に気づく—

ヴィパッサナー瞑想は、上座部仏教で伝承されてきた瞑想で「気づきの瞑想」「マインドフルネス瞑想」とも呼ばれています。私たちの心は、生活・仕事の中で悩みや思いわずらいに巻き込まれています。

アガペ（無条件・無償の愛）で、自分の感覚、感情、思考に気づくことがキリスト教的ヴィパッサナー瞑想です。自分のネガティブな感情に巻き込まれないための瞑想といえます。

自分の感覚、感情をありのままに観察しネガティブな感情に気づき、それから離れる（巻き込まれない）だけで、不思議とそうした感情は自然に消えていきます。いやだとか、よいとか悪いとかの価値判断なしに、ただあるがままの感情を観ることがポイントです。



（瞑想中の柳田神父）

講師：柳田敏洋（東京イエズス会霊性センター「せせらぎ」所長）

日時：10月3日（土） 9：30～16：00 説明、体験、ミサ、軽食など

10月3日17：00～12日（月）まで 8日間 講話、瞑想体験

場所：長束黙想の家 安佐南区長東西2-2-36 電話：082-239-0034

参加費： 3日（土） 自由献金）

8日間 宿泊、3食、謝礼などのための献金（問い合わせください）

申し込み&連絡先：082-239-0034（長束黙想の家）、090-8240-7347(Fr. アレックス)