

キリスト教的マインドフルネス（ヴィパッサナー）瞑想への招き

「ヴィパッサナー」とは「はっきり見る」ということを意味する古代パーリ語で「気づきの瞑想」とも言われ、今、ストレスフルな環境でも心を平静にし、また不安や悩みを抱えて苦しむ人たちに心の解放といやしを与える瞑想として「マインドフルネス瞑想」と呼ばれ世界に広がっています。

「キリスト教的マインドフルネス瞑想」は仏教由来のヴィパッサナー瞑想に基づくものですが、聖書の視点から理解を深め、イエスの教えた福音の中心であるアガペの心から「今、この感覚・感情・思考をあるがままに価値判断せずに気づく」ことで心の自由と平和を育み、イエスの伝えた「神の国」に目覚めることを目指します。

静かに気づきのときを持ちましょう。

日 時：2021年4月22日（木）、5月19日（水）、6月24日（木）


いずれも 10時～16時30分

指 導：柳田敏洋神父（イエズス会 霊性センター「せせらぎ」センター長）

場 所：カトリック藤沢教会 聖堂

<時間割>

- 9：30 受付開始
- 10：00 祈りの導入
瞑想
- 12：00 昼食（ご持参願います）「食べる瞑想」
- 13：00 祈りの導入
瞑想
- 15：00 ミサ
- 16：00 お茶と分かち合い
- 16：30 解散



アガペの心で見つめ
目覚める

持参するもの：筆記用具、昼食

申込は不要です。定員は特にありません。

全3回のコースですが、一部の参加でもかまいません。

一日参加が無理な方は、午前のみ、午後のみ参加でもかまいません。

問合せ先：カトリック藤沢教会