

# キリスト教的ヴィパッサナー (マインドフルネス) 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。

「キリスト教的ヴィパッサナー瞑想」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：2024年4月29日（月・祝）10時～16時30分

指 導：柳田敏洋神父（イエズス会）

場 所：カトリック藤沢教会 聖堂 藤沢市鵜沼石上1-1-17  
JR・小田急藤沢駅 南口から江ノ電高架沿いに徒歩3分

## <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

\* 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。

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 0466-27-2787



アガペの心で見つめ  
目覚める