

エリザベト音楽大学 エクステンションセンター

心をしなやかにするヴィパッサナー瞑想 (マインドフルネス瞑想)

受講生募集

私たちの心は生活・仕事の中で悩みや思い煩いに巻き込まれがちです。上座部仏教で伝えられてきたヴィパッサナー瞑想は別名「マインドフルネス瞑想」とも呼ばれ、今世界中に広がっています。心があるがままに観察することで、怒りや決めつけなどネガティブな動きから心を解放し、感覚・感情・思考に巻き込まれないしなやかな心を育みます。

このコースでは初心者の方でも分かるよう基本的な解説と瞑想の実習をおこなってゆきます。また、すでに体験しておられる方にも役立つよう指導してゆきます。

ヴィパッサナー瞑想とは

I : 呼吸の意識化 II : 感覚の意識化

ヴィパッサナー瞑想の実習

I : 体の気づき II : 五官の気づき III : 心の気づき IV : 日常での応用

講師: 柳田敏洋(エリザベト音楽大学前理事長)、現在イエズス会靈性センター「せせらぎ」所長

日時: 6月9日(土)~10日(日)

1日目 10:00~2日目 16:30 の1泊2日の日程ですが、宿泊せずに1日目、2日目の参加も可能です。

場所: イエズス会黙想の家 (広島市安佐南区長東西 2-1-36)

受講料: 18,000円(税込)(食事代、宿泊代を含む)

募集人数: 25名(先着順、定員に達し次第締め切らせていただきます)

その他: 瞑想しやすい服装をご持参ください。膝などに不調を抱える方の場合、椅子に腰掛けての瞑想も大丈夫です。(宿泊は個室、通いの方には更衣室あり)

申込方法: 下記申込書を Fax 等でご提出ください

持参の場合は平日の 9:30~16:30 当センター窓口へ

申込期間: 2018年4月2日(月)~5月17日(木)

申込後、受講の可否と支払のお知らせをします

宛先: 〒730-0016 広島市中区鞆町 4-15 エリザベト音楽大学 エクステンションセンター事務局

TEL:082-225-8003 FAX:082-221-0947 <http://www.eum.ac.jp> E-mail:ex01@eum.ac.jp

申込書

受付日 2018年 月 日 No. _____

心をしなやかにするヴィパッサナー瞑想

※申込期間・・・4月2日(月)~5月17日(木) [必着]

氏名	ふりがな	生年月日	西暦	年月日
		年齢・性別	歳 男・女	
住所	(〒 -)	自宅 Tel・Fax		
		携帯電話		
		メールアドレス		
勤務先・在学名		学 年	年	