

K・コミュニケーション研究会主催
瞑想合宿ご案内

お待たせいたしました。
仏教瞑想の指導者、井上ウィマラさんの合宿を2年ぶりに開催いたします。

多くの方が願っている—自分を受け入れ、他の人を理解し認め、良い人間関係の中で気持ちよく過ごせる方向へと成長していくこと—瞑想はそれを後押ししてくれます。

日常生活から少し離れ、気持ちよく集中して自分に向きあう時間をご一緒しませんか。そして深い自己受容と自己信頼の感覚を味わいませんか。もっとゆったりすごしたいというご希望にお応えして、今年は3泊4日にいたしました。

<講師からのメッセージ>

今年のテーマは「呼吸に触れて自分を見つめる」です。

この瞑想合宿では、私たちのいのちを支えてくれる呼吸という現象に丹念に触れることを中心に、いくつかのエクササイズを交えながら自分自身を見つめていくことを学びたいと思います。自分を知ることが自分を大切にすることにつながるような知り方です。それは、共に瞑想する仲間たちと、おたがいに映しあう鏡となりながら、いのちを見守るスピリチュアルなものを体感する旅になるのではないかと思います。

- 1日目：瞑想とスピリチュアリティ（講義と質疑応答）夜は懇親会
- 2日目：呼吸に触れる瞑想
- 3日目：沈黙の瞑想
- 4日目：日常につなげるエクササイズ

日 程 2009年9月19日（土）午後2時開始 ～ 22日（火、祝）午後4時

会 場 スエック国立女性教育会館 〒355-0292 埼玉県比企郡嵐山町菅谷 728
TEL 0493-62-6711（代表）

参加費 49,000円（宿泊費こみ） 食事は各自でおとりください。

お申し込み、お問い合わせ K・コミュニケーション研究会 吉野貴子
TEL & FAX 0555-24-4570 HP090-3141-6743
E-MAIL k_communication2003@yahoo.co.jp

最低実施人数 12人

井上ウィマラさんの略歴：京都大学で宗教哲学などを学んだ後、日本の曹洞宗、ビルマのテーラワダ仏教で出家し、ヴィパッサナー瞑想とパーリ経典やアビダルマ仏教心理学を研究。1997年米国バリー仏教研究所の客員研究員を終えて還俗。2005年から高野山大学スピリチュアルケア学科助教授。