

## 〈 瞑 想 合 宿 〉 ご 案 内

仏教瞑想の指導者、井上ウィマラさんの瞑想合宿を今年も開催します。秋のお彼岸に、おなじみの国立女性教育会館で、ゆったりすごせる3泊4日です。

ブッダの説いたヴィパッサナー瞑想を基本に、呼吸への気づきを介して自分のさまざまな側面を自覚し、自分自身を知るためのエクササイズを通して意識の技法を体験していきます。ゆっくりと時間をかけて自分の感情や身体感覚を味わうことにより、日頃はすっかり無意識となり「当たり前」になっていることの背後にある命の奇跡に気づく機会になることでしょう。

スピリチュアルケアの専門家として、仏教瞑想指導者として、各方面に活動の場を広げておられるウィマラさんと、個人的に話す時間を、希望される方全員に用意しています。

興味のある方は、昨年出版されたウィマラさんの訳書『ブッダのサイコセラピー—心理療法と“空”の出会い』（マーク・エプスタイン著 春秋社）や著書『呼吸による気づきの教え—パーリ語原典「アーナーパーナサティ・スッタ」詳解』（佼成出版社）などをあらかじめ読んで質問されたいことをお勧めします。

- 1 日目：自分を知ることと瞑想（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 2010年9月23日（木・祝）午後2時開始 ～ 26日（日）午後4時  
会 場 ヌ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 HP 090-3141-6743

E-MAIL k\_communication2003@yahoo.co.jp

maria.takako.0625@docomo.ne.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。『心を開く瞑想レッスン』など著書・訳書多数