

**静けさの中で
神とひびくために**



**2022年度
黙想の家・祈りの家のご案内**

目次

<u>東京教区</u>	1
イエズス会無原罪聖母修道院 (黙想) — イエズス会靈性センター「せせらぎ」 —	1
カルメル会聖テレジア修道院 (黙想)	12
<u>横浜教区</u>	14
聖心会裾野マリア修道院 (黙想)	14
<u>京都教区</u>	16
宇治カルメル会 聖テレジア修道院 (黙想)	16
<u>大阪教区</u>	18
愛と光の家	18
御受難修道会 宝塚黙想の家	19
<u>広島教区</u>	22
西日本靈性センター — イエズス会聖ヨハネ修道院 (黙想) —	22
<u>その他</u>	26
サダナ瞑想	26

この小冊子は、2021年12月20日現在の情報に基づいて作成しています。
その後、削除、変更、追加されている情報があるかと思えます。黙想などをお申込みになる前に、各開催場所にお問い合わせくださるか、ホームページなどをご確認ください。

東京教区

イエズス会無原罪聖母修道院 (黙想)

ーイエズス会霊性センター「せせらぎ」ー

〒177-0044 東京都練馬区上石神井 4-32-11

Te1:(03)3920-1158 Fax:(03)5927-3081 E-mail:retreathouse.tokyo@gmail.com

ホームページ <https://tokyo-mokusou.info>

- ★ 対 象：信徒・修道者・司祭に限らず、一般の方も参加できます。
- ★ お申込み・お問い合わせについて：日程等につきましては、最新情報を上記ホームページに掲載しております。ご確認ください。
 - ※ コロナ対策のために、今年度は定員の表記はいたしません。
 - ※ 直接のお申込み、お問い合わせは 9:15～17:00 の間をお願いします。
 - ※ 黙想のお申し込みは少なくとも 5 日前までをお願いします。
 - ※ 申込み後にキャンセルおよび変更がある場合には、必ず電話にてご連絡ください (メール不可)。
- ★ その他：宿泊を伴う場合、オリエンテーションに間に合うよう、1泊は 14:00 迄に、2泊以上は 17:00 迄にお越しください。

下記日程以外でも、個人の黙想や祈りの同伴を希望される方は、お問い合わせください。担当司祭はやむを得ない事情で変更になることがあります。ご了承ください。
- ★ 黙想をはじめて体験される方、また黙想経験の少ない方は、初めての方の日帰り黙想会・日帰り黙想・個人同伴による一日の祈りの集い(5ページ)・祈りを深めるための研修会(7ページ)へのご参加をお勧め致します。
- ★ 当院とは別に、東京都西多摩郡を流れる北秋川のほとりに位置する秋川神冥窟での短期宿泊黙想会を企画しています (4ページ)。秋川神冥窟については、上記ホームページをご参照ください。

無原罪聖母修道院での黙想

聖書に基づいて神との親しい交わりを深める黙想会やキリスト教的ヴィパッサナー瞑想などがあります。

日帰り、1泊2日、2泊3日、3泊4日、8日間、1ヶ月の黙想があります。

「キリスト教的ヴィパッサナー瞑想」とは、「今、ここ」での感覚・感情・思考を価値判断せずに気づき、あるがままに観察することで、心の自由を育み、イエスの示す「神の国」に目覚めることを目指す瞑想です (詳しくはホームページをご覧ください)。

神との親しい交わりを深める黙想会

初めての方のための日帰り黙想会 (10:00～16:00)

聖書に基づくキリスト教の祈りを初めての方にご紹介致します。沈黙の祈りや黙想会のご経験のない方を対象とし、祈りの手ほどきをする黙想会です。

- 遅くとも 15 分前にはお越しください。

- 昼食をご用意致します。

2022年 6月14日(火) 柳田師

10月 4日(火) 小暮師

2023年 2月 7日(火) 小暮師

日帰り黙想会 (10:00~16:00)

- 遅くとも 15 分前にはお越しください。
- 昼食をご用意致します。

聖書に基づいて神との親しい交わりを深める黙想会です。

2022年	4月 7日(木)	デ・スーザ師
	4月20日(水)	小暮師
	5月12日(木)	デ・スーザ師
	5月25日(水)	小暮師
	6月22日(水)	小暮師
	7月 7日(木)	デ・スーザ師
	7月20日(水)	小暮師
	9月 8日(木)	デ・スーザ師
	9月21日(水)	小暮師
	10月19日(水)	小暮師
	11月30日(水)	小暮師
	12月 8日(木)	デ・スーザ師
	12月21日(水)	小暮師
2023年	1月18日(水)	小暮師
	1月26日(木)	デ・スーザ師
	2月 2日(木)	デ・スーザ師
	2月22日(水)	小暮師
	3月16日(木)	デ・スーザ師
	3月22日(水)	小暮師

キリスト教的ヴィパッサナー瞑想です。

1. 初心者向け

キリスト教的ヴィパッサナー瞑想の経験のない方や宿泊瞑想の経験のない方が対象で、どなたでも参加できます。

2022年	4月 4日(月)	柳田師
	5月10日(火)	柳田師
	6月28日(火)	柳田師
	7月14日(木)	柳田師
	9月20日(火)	柳田師
	10月14日(金)	柳田師
	11月17日(木)	柳田師
	12月 5日(月)	柳田師
2023年	1月24日(火)	柳田師
	2月20日(月)	柳田師
	3月28日(火)	柳田師

2. 経験者向け

一泊以上のキリスト教的ヴィパッサナー瞑想による黙想会経験者を対象としています。

2022年	4月 6日(水)	柳田師
	5月11日(水)	柳田師
	6月27日(月)	柳田師
	7月19日(火)	柳田師
	9月 2日(金)	柳田師
	10月13日(木)	柳田師
	11月16日(水)	柳田師
	12月 6日(火)	柳田師
2023年	1月25日(水)	柳田師
	2月21日(火)	柳田師
	3月27日(月)	柳田師

1 泊 2 日の宿泊黙想会 (初日 14:00～最終日 16:00)

- 遅くとも 15 分前にはお越しください。
- 食事は初日の夕食から最終日の昼食までご用意致します。

聖書に基づいて神との親しい交わりを深める黙想会です。

2022 年 4 月 23 日 (土) ～ 4 月 24 日 (日) 小暮師
6 月 25 日 (土) ～ 6 月 26 日 (日) イバニエス師
6 月 28 日 (火) ～ 6 月 29 日 (水) 小暮師
9 月 10 日 (土) ～ 9 月 11 日 (日) 小暮師

キリスト教的ヴィパッサナー瞑想です。

2022 年 5 月 21 日 (土) ～ 5 月 22 日 (日) 柳田師

2 泊 3 日の宿泊黙想会 (初日 17:00～最終日 16:00)

- 遅くとも 15 分前にはお越しください。
- 食事は初日の夕食から最終日の昼食までご用意致します。

聖書に基づいて神との親しい交わりを深める黙想会です。

2022 年 9 月 30 日 (金) ～ 10 月 2 日 (日) 小暮師
12 月 6 日 (火) ～ 12 月 8 日 (木) 小暮師
12 月 22 日 (木) ～ 12 月 24 日 (土) 小暮師

キリスト教的ヴィパッサナー瞑想です。

2023 年 1 月 20 日 (金) ～ 1 月 22 日 (日) 柳田師
3 月 29 日 (水) ～ 3 月 31 日 (金) 柳田師

3 泊 4 日の宿泊黙想会 (初日 17:00～最終日 16:00)

- 遅くとも 15 分前にはお越しください。
- 食事は初日の夕食から最終日の昼食までご用意致します。

聖書に基づいて神との親しい交わりを深める黙想会です。

2022 年 5 月 2 日 (月) ～ 5 月 5 日 (木) 小暮師
11 月 3 日 (木) ～ 11 月 6 日 (日) 小暮師

キリスト教的ヴィパッサナー瞑想です。

2022 年 4 月 14 日 (木) ～ 4 月 17 日 (日) 柳田師
7 月 15 日 (金) ～ 7 月 18 日 (月) 柳田師
2023 年 3 月 18 日 (土) ～ 3 月 21 日 (火) 柳田師

秋川神冥窟での短期宿泊黙想 (初日 夕食～最終日 14:00)

2泊3日 聖書に基づいて神との親しい交わりを深める黙想会
2022年 5月9日(月)～5月11日(水) 小暮師
8月19日(金)～8月21日(日) 小暮師
10月21日(金)～10月23日(日) 小暮師

2泊3日 キリスト教的ヴィパッサナー瞑想
2022年4月22日(金)～4月24日(日) 柳田師
6月17日(金)～6月19日(日) 柳田師

3泊4日 キリスト教的ヴィパッサナー瞑想
2022年9月22日(木)～9月25日(日) 柳田師

8日間の霊操／8日間のキリスト教的ヴィパッサナー瞑想 (初日 17:00～最終日朝食まで)

- 遅くとも 15 分前にはお越しください。
- 食事は初日の夕食から最終日の朝食までご用意致します。

2022年 5月13日(金)～5月22日(日) 小暮師
6月5日(日)～6月14日(火) イバニエス師 肋福音書による霊操
7月22日(金)～7月31日(日) デ・スーザ師
8月31日(水)～9月9日(金) 小暮師
9月16日(金)～9月25日(日) イバニエス師 肋福音書による霊操
10月1日(土)～10月10日(月) 塩谷師
11月3日(木)～11月12日(土) 中川師 (カルル会)
11月21日(月)～11月30日(水) 柳田師 30日福音書による霊操
12月9日(金)～12月18日(日) デ・スーザ師
12月26日(月)～1月4日(水) 小暮師 教皇フランシスコのメッセージと霊操
2023年 1月22日(日)～1月31日(火) クスマノ師 肋福音書による霊操
2月10日(金)～2月19日(日) 小暮師

キリスト教的ヴィパッサナー瞑想です。

2022年7月1日(金)～7月10日(日) 柳田師
8月6日(土)～8月15日(月) 柳田師
2023年3月7日(火)～3月16日(木) 柳田師

一か月の霊操 (初日 17:00～最終日朝食まで)

- 遅くとも 15 分前にはお越しください。
- 食事は初日の夕食から最終日の朝食までご用意致します。
- 奉献生活者を対象とします。

2022年10月15日(土)～11月15日(火) 柳田師
2023年2月14日(火)～3月17日(金) イバニエス師

その他の黙想

個人同伴による一日の祈りの集い

一人ひとりが自分を見つめ、みことばを通して祈り、神と出会うことができるよう、祈りの同伴者が面接を通して祈りのお手伝いをします（同伴面接なしでの参加も可能です）。

- 祈りの同伴者：司祭・修道者・養成を受けた信徒が、初心者の方にも合わせて丁寧に祈りの同伴をし、一緒に祈ります。

各小教区で開催するもの（9:15 受付開始、9:30～16:30）

- 聖書、筆記用具、昼食、飲み物、マスクをご持参ください。

開催場所	開催日		
東京教区			
清瀬教会	2022年5月13日(金) 2023年2月23日(木)	9月9日(金)	11月23日(水)
調布教会	2022年6月6日(月) 2023年3月13日(月)	12月12日(月)	
豊四季教会	2022年5月16日(月)：キリスト教的ヴィパッサナー瞑想です。 10月17日(月)		
町田教会	2022年6月16日(木) 2023年2月16日(木)	11月17日(木)	
市ヶ谷 援助修道会	2022年5月8日(日) 12月4日(日)	7月31日(日) 2023年2月19日(日)	9月11日(日)
横浜教区			
大船教会	2022年5月18日(水)	10月19日(水)	
鍛冶ヶ谷教会	2022年7月6日(水) 2023年2月1日(水)		
茅ヶ崎教会	2022年5月31日(火) 2023年3月21日(火)	9月27日(火)	
戸塚教会	2022年4月4日(月) 2023年1月16日(月)	10月3日(月)	
平塚教会	2022年6月7日(火)	11月1日(火)	
藤沢教会	2022年4月20日(水)	5月12日(木)	6月9日(木)
	藤沢教会のプログラムはキリスト教的ヴィパッサナー瞑想です。		
雪ノ下教会	2022年7月21日(木)	12月15日(木)	
百合ヶ丘教会	2022年6月29日(水)	11月9日(水)	
山手教会	2022年9月14日(水) 2023年2月8日(水)		
長崎教区			
	日程は未定。決まり次第 HP でお知らせします。		

リモートで開催するもの（8:50 入場～12:30 終了）

- 聖書、筆記用具をご用意ください。

2022年4月3日(日)	5月9日(月)	6月7日(火)	7月6日(水)
9月8日(木)	10月7日(金)	11月5日(土)	12月11日(日)
2023年1月16日(月)	2月14日(火)	3月8日(水)	

イエスの心に導く 9 つの靈的ステップ 12 週間

この 12 週間のプログラムは日常の中で祈りの体験を深め、祈りと日常の統合を少しでも図ろうと短期間で靈操のダイナミズムに与れるようにと企画されたものです。具体的には靈操のダイナミズムに基づいて 9 つのステップを踏みながら聖書を黙想し、またヴィパッサナー瞑想(マインドフルネス瞑想)を活用し呼吸の瞑想や体の感覚に気づく瞑想、歩く瞑想、食べる瞑想、見る瞑想、感情や思考に気づく瞑想などを取り入れて生活や仕事の中で日常に密着した靈性を養うことを目指します。

- 期間 2022 年 11 月下旬～ 2023 年 3 月初旬(年末年始 2 週間は一時中断)
- 日常の中で毎日 30 分の瞑想・黙想を行い、定期的に靈的同伴者と面会します。
- 希望者は 2022 年 9 月末までにお申し込みください。

【参加資格】

- 洗礼を受けた方で、日常生活の中の祈りを深めたい方。
- 日帰り以上の「聖書による黙想」と「ヴィパッサナー瞑想」(2 ページ参照) に与っていること。

「イエスの心に導く 9 つの靈的ステップ 12 週間」を終えた後で、8 か月の「日々の黙想」プログラムに関心のある方はお問い合わせください。

「34 週祈りの旅」(日常生活の靈操)

2019 年度まで鎌倉黙想の家で行われてきた、靈操をベースにしたプログラムです。「34 週の祈りの旅」にしたがって、日常生活の中での個人の祈りと靈的同伴者との面接、プログラム参加者の分かち合いにより歩みます。受洗後数年を経過し、キリストに倣う生き方を望みながら、8 日間の靈操に参加できないものの、日常生活の中で祈りの時間を確保できる方にお勧めします。(個人同伴の面談と月 1 回の栄光学園アロイジオ会館での全体会に出席可能な方。沈黙の黙想を体験していない方は、せせらぎ「日帰り黙想会」、「一日の祈りの集い」、「1 泊 2 日の聖書黙想会」のいずれかに参加してからお申込ください。)

期 間： 2022 年 9 月 18 日(日)～ 2023 年 7 月

個人の祈り：原則毎日 30 分の黙想、回想

全 体 会：月 1 回の土曜日午前 10 時～ 12 時

栄光学園アロイジオ会館(JR 大船駅下車)

個人同伴：月 1 回 1 時間以内で靈的同伴者と面談

靈的同伴者：柳田敏洋神父(スーパーバイザー)、シスター、信徒

締 切： 2022 年 8 月 29 日(月)

申込先：岡田芳明・友季子

E-mail：yy-okada@aria.ocn.ne.jp TEL/FAX 0466-24-4161

名前(ふりがな)、〒住所、電話番号・E-mail、所属教会を記載して、メールまたは FAX で。

研修会（会場：無原罪聖母修道院）

祈りを深めるための研修会

神との交わりを深め、神のみ心を見出しながらキリスト者として成長するために、様々な祈りを学びます。実際に黙想を体験し、それを参加者同士で分かち合うことを通して、一步一步自分の祈りを確かなものとしていきます。

- 日帰り全6回 毎回9:30受付、10:00プログラム開始、16:00終了予定、その後ミサ（希望者のみ）
- 昼食をご用意致します。

第1回	2022年	6月18日(土)	テーマ1	祈りとは
第2回		7月9日(土)	テーマ2	生活を素材に祈る
第3回		9月10日(土)	テーマ3	自然を素材に祈る
第4回		12月3日(土)	テーマ4	みことばを素材に祈る
第5回	2023年	1月28日(土)	テーマ5	意識の究明
第6回		3月18日(土)	テーマ6	振り返りと祈りの同伴

対象：黙想によって日々の霊的生活を深めたいと願っている方で、原則として全日程参加できる方（カトリックの信徒に限りません）。

無原罪聖母修道院以外に、仙台、栃木県（8ページ参照）、広島教区の西日本霊性センター（24ページ参照）でも開催します。

仙台で開催する祈りを深めるための研修会

この研修会は、無原罪聖母修道院で開催する「祈りを深めるための研修会」と同じ内容です。いずれも国民の祝日です。

- 毎回9:30受付、10:00プログラム開始、16:00終了予定

第1回	2022年	7月18日(月)	テーマ1	祈りとは
第2回		8月11日(木)	テーマ2	生活を素材に祈る
第3回		10月10日(月)	テーマ3	自然を素材に祈る
第4回		11月23日(水)	テーマ4	みことばを素材に祈る
第5回	2023年	1月9日(月)	テーマ5	意識の究明
第6回		2月11日(土)	テーマ6	振り返りと祈りの同伴

対象：上記、無原罪聖母修道院で開催するものと同様です。

会場：聖ウルスラ修道会一本杉修道院 〒984-0828 仙台市若林区一本杉町1-2

申込み：聖ウルスラ修道会 担当 Sr. 遠藤 トシ子

e-mail : osu_jp@yahoo.co.jp ☎ 022-286-2355 FAX 022-285-8735

栃木県で開催する祈りを深めるための研修会

この研修会は、無原罪聖母修道院で開催する「祈りを深めるための研修会」と同じ内容です。

- 毎回 9:30 受付、10:00 プログラム開始、16:00 終了予定
- 昼食は会場によって異なりますので、お問い合わせください。
- 峰教会（県央）、バタニア修道女会聖ヨゼフ修道院（県北）の2カ所での同時開催となります。会場は変更することもあります。講話はZoomを使ってリモートで同時に行い、祈りの体験をそれぞれの会場ごとに行い、その後、小グループで分かち合い、全体会は再びZoomを使ってリモートで行います。

第1回	2022年 9月 3日(土)	テーマ1	祈りとは
第2回	10月29日(土)	テーマ2	生活を素材に祈る
第3回	11月19日(土)	テーマ3	自然を素材に祈る
第4回	12月17日(土)	テーマ4	みことばを素材に祈る
第5回	2023年 2月25日(土)	テーマ5	意識の究明
第6回	3月11日(土)	テーマ6	振り返りと祈りの同伴

対 象：上記、無原罪聖母修道院で開催するものと同様です。

会 場：県央 峰教会 〒321-0942 栃木県宇都宮市峰 2-19-9

県北 バタニア修道女会聖ヨゼフ修道院（山の家）

〒329-3224 栃木県那須郡那須町大字豊原乙 3101-2

申込み・問い合わせ： 山田公平 e-mail: kyamada246@gmail.com

☎ 080-2127-5432

〒321-0413 栃木県宇都宮市松風台 1200-98

申込締切：2022年8月10日

霊的同伴者の養成研修会

無原罪聖母修道院以外に、長崎で「養成研修会Ⅰ」を開催します。

養成研修会Ⅰ

※ 2022年度は都合により無原罪聖母修道院では開催しません。

長崎で開催する養成研修会Ⅰ

この研修会は、無原罪聖母修道院で開催する「養成研修会Ⅰ」と同じ内容です。

- 1泊2日全3回 初日 13:30 受付、14:00 プログラム開始、翌日 16:00 終了予定

第1回	2022年 8月20日(土)	テーマ1	霊的同伴とは
	～21日(日)	テーマ2	様々な祈り
第2回	10月22日(土)	テーマ3	みことばを祈る
	～23日(日)	テーマ4	日常生活における神との関わり
第3回	2023年 1月21日(土)	テーマ5	祈りの体験・識別と同伴
	～22日(日)	テーマ6	祈りにおける成長

対 象：上記、無原罪聖母修道院で開催するものと同様です。

会 場：お告げの MARIA 修道会

〒851-1132 長崎市小江原 4-1-1

申込み：お告げの MARIA 修道会 担当 Sr. 赤窄須美子

☎ 095-846-8300 FAX 095-842-0079

養成研修会 II

この研修会では、「霊的同伴者の養成研修会 I」での基本的な内容を踏まえて、さらに実際の同伴場面で起こりうる問題に取り組みます。様々な状況の中で、神がどこに導いておられるかを、ともに見出していくことができる同伴者の養成を目指します。

2022 年度は養成研修会 II-A と養成研修会 II-B の 2 コースを用意しました。

養成研修会 II-A

- 日帰り全 6 回 毎回 9:30 受付、10:00 プログラム開始、16:00 終了予定、その後ミサ（希望者のみ）
- 昼食をご用意致します。

第 1 回	2022 年	6 月 19 日 (日)	テーマ 1	教示的同伴者と依存的被同伴者
第 2 回		7 月 10 日 (日)	テーマ 2	同伴における転移と逆転移
第 3 回		9 月 11 日 (日)	テーマ 3	気づきを促す働きかけ
第 4 回		12 月 4 日 (日)	テーマ 4	意識の究明と識別
第 5 回	2023 年	1 月 29 日 (日)	テーマ 5	心を病んでいる人への同伴
第 6 回		3 月 19 日 (日)	テーマ 6	祈りと生活の統合

養成研修会 II-B

- 1泊2日全3回 毎回 13:00 受付、14:00 プログラム開始、翌日 16:00 終了予定。

第 1 回	2022 年	6 月 4 日 (土)	テーマ 1	教示的同伴者と依存的被同伴者
		～ 5 日 (日)	テーマ 2	同伴における転移と逆転移
第 2 回		11 月 12 日 (土)	テーマ 3	気づきを促す働きかけ
		～ 13 日 (日)	テーマ 4	意識の究明と識別
第 3 回	2023 年	2 月 4 日 (土)	テーマ 5	心を病んでいる人への同伴
		～ 5 日 (日)	テーマ 6	祈りと生活の統合

対 象： 霊的同伴による人々への奉仕を希望され、「霊的同伴者養成研修会 I」（他会場も可）を修了された方。原則として全日程参加できる方。

養成研修会 III（実践編）

この研修会では、「霊的同伴者の養成研修会 I・II」での基本的な内容を踏まえて、より霊的同伴の「実践」にしぼった取組みを行います。具体的には、被同伴者・同伴者・オブザーバーという三者の役割を実際の霊的同伴の中で体験する「トライアド・プラクティス」というトレーニングを通して、「霊的同伴とは何であるのか」を自分自身の体験として学んでいくことを目指します。

- 1泊2日全3回 初日 13:00 受付、13:30 プログラム開始、翌日 16:00 終了予定
- | | | | | |
|-------|--------|-----------------|-------|-----------------------------------|
| 第 1 回 | 2022 年 | 6 月 25 日 (土) | テーマ 1 | 同伴者としての自分自身の心の動きに気づいていく |
| | | ～ 6 月 26 日 (日) | | |
| 第 2 回 | | 10 月 15 日 (土) | テーマ 2 | 霊的同伴の現場で起こっていること—心の動き、霊の動きに気づいていく |
| | | ～ 10 月 16 日 (日) | | |
| 第 3 回 | 2023 年 | 3 月 4 日 (土) | テーマ 3 | 結局、霊的同伴とは何であるのか |
| | | ～ 3 月 5 日 (日) | | |

対 象： 霊的同伴による人々への奉仕を希望され、「霊的同伴者養成研修会 I・II」（他会場も可）を修了された方。原則として全日程参加できる方。

養成研修会 IV（霊操理論編）

この研修会では、これまでの研修を前提に、ロヨラの聖イグナチオの「霊操」について学び、8日間の霊操の同伴者となることを目指します。霊操の由来やその構造と特徴、四週に分かれた各週の祈りのダイナミズムやイグナチオ特有の霊操エクササイズについてその基礎を学び、また現代への適応についても触れます。

- 日帰り全3回 毎回 9:30 受付、10:00 プログラム開始、16:00 終了予定。その後ミサ（希望者のみ）。
※ Zoom によるオンライン参加も可能です。
- 昼食をご用意致します。

第1回 2022年 5月 7日(土) テーマ1 「霊操」とは何か、その構造とダイナミズム
第2回 7月 23日(土) テーマ2 「原理と基礎」と「第一週（浄め）、「第二週（照らし）」について
第3回 11月 19日(土) テーマ3 「第三週（受難）、「第四週（復活と“愛を得るための観想”）」について

対 象：「霊的同伴者の養成研修会 I・II」（他会場も可）を修了し、かつ8日間の霊操を体験している方で、将来8日間の霊操の同伴者として奉仕することを希望している方。原則として全日程参加できる方。
「霊的同伴者の養成研修会 III」と同時にすることも可能です。

心理的霊的成熟を目指しての研修会（カバルス研修会）

このプログラムは、中米グアテマラのイエズス会司祭カルロス・カバルス師によって、キリスト者の心理的・霊的成熟を目指して開発されたもので「カバルス研修会」と名付けて行っています。日本の社会・文化事情を考慮して、今までの研修内容に少し変更を加えています。

この研修会には「カバルス研修会 基礎」「カバルス研修会 ゆるし」「カバルス研修会 識別 I」「カバルス研修会 識別 II」があります。

時 間：基礎集中

初日 16:00 受付、17:00 開始、最終日 16:30 終了予定

基礎週末、ゆるし、識別 I、識別 II

初日 14:00 受付、15:00 開始、最終日 16:30 終了予定

申 込：「カバルス研修会 基礎」は、お申込のための「アンケート用紙」をお送りしますので、ご請求ください。

他の研修会につきましては、申込書をご請求ください（申込書はホームページよりダウンロードできます）。

カバルス研修会 基礎

自分の歩んできた道を丁寧に振り返り、それを小グループ(4～5人のグループに同伴者が付きます)で分かち合うことによって、自分自身の不自由さから解放され、真の命へと向かうダイナミズムを体験します。イグナチオの霊操をより深く体験するための前段階としても有効です。

この研修では、一度で集中的に行うコース【集中コース】の他に、長い休みをとれない方のため、二度の週末に分けて実施する【週末コース】を用意しています。

1.【集中コース】

日 程：2022年4月28日(木)～5月5日(木) (7泊8日)

2.【週末コース】

日 程：前半 2022年 9月16日(金)～9月19日(月) (3泊4日)

後半 10月 7日(金)～10月10日(月) (3泊4日)

対 象：人間的・霊的成熟に関心があり、全日程に参加できる方(心の傷などを見ていきますので、心身両面の健康が必要とされます)。

カバルス研修会 ゆるし

「カバルス研修会 基礎」を修了された方が、「ゆるし」を体験することによって、さらに霊的成熟を深めるためのものです。

「ゆるせない」自分や「ゆるすことのできない」相手と心の中でしっかり向き合うことを通して、自らを癒す道を探ります。

日 程：2022年11月25日(金)～11月27日(日) (2泊3日)

対 象：「カバルス研修会 基礎」の集中コースまたは週末コースを修了し、このコースの全日程に参加できる方。

カバルス研修会 識別Ⅰ

「カバルス研修会基礎」を修了された方が日常生活を識別のうちに送り、さらに霊的成熟を深めるためのものです。「識別Ⅰ」では、すべての識別の土台となる「人間としての識別」を中心テーマとします。

日 程：2023年2月24日(金)～2月26日(日) (2泊3日)

対 象：「カバルス研修会 基礎」の集中コースまたは週末コースを修了し、このコースの全日程に参加できる方。

カバルス研修会 識別Ⅱ

「カバルス研修会 識別Ⅰ」で扱った「人間としての識別」を土台として、識別全体の中心である「キリスト者としての識別」を深め、全人的(心理的・霊的)成熟を図ります。

日 程：2023年3月23日(木)～3月26日(日) (3泊4日)

対 象：「カバルス研修会 識別Ⅰ」を修了し、このコースの全日程に参加できる方。

カルメル会聖テレジア修道院（黙想）

上野毛靈性センター

〒158-0093 東京都世田谷区上野毛 2-14-25

Te1 : (03)5706-7355 Fax : (03)3704-1789

Eメール : mokusou@carmel-monastery.jp

ホームページ : <http://www.carmel-monastery.jp/>

- * 日程、指導司祭は、変更される可能性があります。お申込みの際には、カルメル会靈性センターニュース、ホームページ (<http://www.carmel-monastery.jp/>) など併せてご覧下さい。
- * こちらに掲載されている以外の日時にもご利用可能です（グループ、個人いずれも）。お気軽にお問い合わせください。
- * 間違いを避けるため、お問い合わせは、FAX・ハガキ・Eメール、文書でお送り頂けると幸いです。

祭日のミサに参加するために

【聖週間】 チェックイン午後3時以降可、チェックアウト午前10時

聖木曜日から復活祭まで通して参加できます。またどの曜日からでも参加可能です。

2022年4月14日(木) 夕食～4月17日(日) 朝食《講話なし、各食事つき》

【クリスマス】 チェックイン午後3時以降可、チェックアウト午前10時

2022年12月24日(土)～25日(日) 朝食《講話なし、夕食なし》

聖書深読黙想会（土曜日 17時～日曜日 16時） 大瀬高司神父

2022年 4月23日(土)～24日(日)

6月 4日(土)～ 5日(日)

7月16日(土)～17日(日)

9月 3日(土)～ 4日(日)

11月 5日(土)～ 6日(日)

2023年 2月25日(土)～26日(日)

一日黙想会（水曜日 10時～16時・昼食付） カルメル会士

《カルメル会聖人に学ぶ黙想会》

2022年4月20日(水) 5月18日(水) 6月15日(水) 7月20日(水)

9月21日(水) 10月26日(水) 11月16日(水) 12月21日(水)

2023年1月18日(水) 2月15日(水) 3月15日(水)

一泊黙想会（土曜日 17 時～日曜日 16 時） 今泉 健神父

2022 年 5 月 14 日（土）～ 15 日（日）

7 月 23 日（土）～ 24 日（日）

9 月 17 日（土）～ 18 日（日）

11 月 19 日（土）～ 20 日（日）

2023 年 1 月 14 日（土）～ 15 日（日）

3 月 18 日（土）～ 19 日（日）

キリスト教霊性入門（木曜日 10 時～16 時・昼食付） 松田浩一神父

2022 年 4 月 7 日（木） 5 月 12 日（木） 6 月 2 日（木） 7 月 7 日（木）

9 月 1 日（木） 10 月 13 日（木） 11 月 3 日（木） 12 月 8 日（木）

2023 年 1 月 12 日（木） 2 月 2 日（木） 3 月 2 日（木）

奉献生活者のための黙想会（初日 17 時～最終日朝食） カルメル会士

2022 年 8 月 1 日（月）～ 10 日（水）

8 月 16 日（火）～ 25 日（木）

12 月 27 日（火）～ 1 月 5 日（木）

青年黙想会（男女） 35 歳まで（初日 16 時～最終日 16 時） カルメル会士

2023 年 3 月 24 日（金）～ 26 日（日）

カルメル会召命黙想会（男子） 40 歳まで（初日 16 時～最終日 16 時） カルメル会士

2022 年 4 月 2 日（土）～ 3 日（日）

7 月 9 日（土）～ 10 日（日）

10 月 29 日（土）～ 30 日（日）

2023 年 2 月 4 日（土）～ 5 日（日）

召命黙想会（男女） 40 歳まで（初日 16 時～最終日 16 時） カルメル会士

2022 年 11 月 11 日（金）～ 13 日（日）

2023 年 3 月 24 日（金）～ 26 日（日）

特別黙想会（初日 20 時～最終日 16 時） Sr. 伊従信子（ノートルダム・ド・ヴィ）

2022 年 5 月 27 日（金）～ 5 月 29 日（日）

11 月 25 日（金）～ 11 月 27 日（日）



聖心会裾野マリア修道院（黙想）

〒410-1126 静岡県裾野市桃園 198

Tel : (055)992-2120 Fax : (055)992-2165

コロナ禍の中ですが、皆様のお役に立てばと、例年と同じく開館しております。

各種黙想申し込み

年間を通じて、個人やグループでの黙想・祈りの会などのお申込みは、上記電話にて、日程についての可能性を、シスター山崎宛にお問い合わせください。その後こちらから申し込み用紙をメールまたはファックスでお送りいたしますので、それに必要事項をご記入の上、ご返送ください。

また、グループの祈りの会や個人黙想などの折、霊的同伴またはヘルパーとして、山崎はお手伝いをさせていただきます。ご希望でしたら前もってお申込みください。日程などもご相談いたします。

山崎 渾子（聖心会） yamazaki@u-sacred-heart.ac.jp

「聖書研究会」（年 3 回）

2021 年の 3 月から、^{ひらぎ} 終神父様のご協力を得て、下記の通り年に 3 回の予定で聖書研究会を行っています。ご希望の方はお申し込みください。通いでも、宿泊でも参加可能で、お食事（朝食 8 時、昼食 12 時、夕食 18 時）もご希望の方は申し込みます。

＊ 内容：旧約から新約まで、聖書全体を一つのものとして整理し、わかりやすく、やさしく頭にスッキリ入るようなかたちでの講義内容です。

＊ 講 師：^{ひらぎ あけお} 終 暁生神父 聖書学者

＊ 日 程

2 回目 2022 年 7 月 29 日（金） 30 日（土） 31 日（日）

3 回目 2022 年 10 月 8 日（土） 9 日（日） 10 日（月）

4 回目 2023 年 3 月 18 日（土） 19 日（日） 20 日（月）

毎日の時間割

7:00 ミサ

10:00～10:45 講義 1

11:00～11:45 講義 2

13:30～14:15 講義 3

15:00～16:00 講義 4

＊ 参加費等は、直接、担当者シスター山崎渾子にお尋ねください。

その他、新しい企画については「聖心会日本管区」のホームページ（下記 URL）をご覧ください。（ホームページ <http://www.sacred-heart.or.jp/retreat/>）

「聖書で祈る 8 日間の個人指導の黙想会」(全日程 8 日間)

参加ご希望の方は、下記申込先宛に、E-mail または電話でお問い合わせください。
申し込まれても、受付確認の連絡がない場合には、お手数ですが、再度お問い合わせください。

申し込み・お問い合わせ先

聖心会第五修道院 長谷川 和子 TEL : 03-3499-4817 FAX : 03-3499-8282

E-mail : kazukorscj@hotmail.com

聖心会第二修道院 吹田 眞佐子 TEL : 03-5778-2316 FAX : 03-3400-9027

E-mail : msuita28@hotmail.com

2022 年 7 月 20 日 (水) ~ 7 月 29 日 (金)

ヘルパー : 村上 芳隆 師 (フランシスコ会) 長谷川 和子 (聖心会)

吹田 眞佐子 (聖心会) 山本 久美子 (聖ヨゼフ会)

10 月 31 日 (月) ~ 11 月 9 日 (水)

ヘルパー : 吹田 眞佐子 (聖心会) 長谷川 和子 (聖心会)

2023 年 1 月 19 日 (木) ~ 1 月 28 日 (土)

ヘルパー : 吹田 眞佐子 (聖心会) 山本 久美子 (聖ヨゼフ会)

長谷川 和子 (聖心会)

★ すべての黙想は、開始日の夕方5時から始まり、最終日の朝食後に終わります。

京都教区

宇治カルメル会 聖テレジア修道院（黙想）

〒611-0002 京都府宇治市木幡御蔵山 39-12

Tel : (0774)32-7016 Fax : (0774)32-7457

E-mail : teresiauji@mountain.ocn.ne.jp

【奉献生活者の黙想】（午後 5 時～午前 9 時）（一般可）

2022 年 7 月 23 日（土）～ 8 月 1 日（月）中川博道神父

8 月 4 日（木）～ 8 月 13 日（土）松田浩一神父

9 月 5 日（月）～ 9 月 14 日（水）中川博道神父

10 月 13 日（木）～ 10 月 22 日（土）中川博道神父

12 月 27 日（火）～ 1 月 5 日（木）中川博道神父

【一般のための黙想会】 1 泊 2 日（土曜午後 5 時～日曜午後 4 時）中川博道神父

修道院聖堂 午後 5 時半 サルヴェ・レジナから開始

2022 年 3 月 12 日（土）～ 13 日（日）

4 月 9 日（土）～ 10 日（日）

6 月 4 日（土）～ 5 日（日）

9 月 17 日（土）～ 19 日（月）（2 泊）

2023 年 1 月 14 日（土）～ 15 日（日）

2 月 18 日（土）～ 19 日（日）

【聖書深読】 土曜午前 10 時～午後 4 時 中川博道神父

2022 年 3 月 19 日（土） 4 月 23 日（土） 5 月 28 日（土） 6 月 25 日（土）

10 月 8 日（土） 11 月 19 日（土）

2023 年 1 月 28 日（土） 2 月 25 日（土）

【水曜黙想会】 午前 10 時～午後 4 時 中川博道神父

2022 年 3 月 16 日（水） 4 月 13 日（水） 5 月 18 日（水） 6 月 15 日（水）

7 月 13 日（水） 9 月 21 日（水） 10 月 26 日（水） 11 月 23 日（水）

2023 年 1 月 18 日（水）

【カルメルの靈性】 午後 5 時～翌日午後 4 時 中川博道神父

幼き聖テレジア 10 月 1 日（土）～ 2 日（日）

十字架の聖ヨハネ 12 月 17 日（土）～ 18 日（日）

【ゴールデンウィーク黙想会】 中川博道神父

参加期間は全日通しでも、どの曜日からでも自由です。

4月29日(金)夕食～5月6日(金)朝食

【聖週間を祈る】 (講話なし、食事つき)

チェックイン午後4時以降 チェックアウト午前11時30分

聖木曜日から復活祭まで通しでも、どの曜日からでも参加可能です。

【クリスマス】 (講話なし、食事つき)

チェックイン午後4時以降 チェックアウト午前11時30分

大阪教区

愛と光の家

〒568-0098 大阪府茨木市大字千提寺 136 番地

Tel (072)-649-1030

交通： JR 茨木駅および阪急茨木市駅よりバス、余野行き、または千里中央より北大阪ネオポリス線 7 番乗り場からバス、希望ヶ丘経由余野行き、
ともに千提寺口下車、徒歩（山道）20分

愛と光の家の黙想会は、講話（みことばに基づいて）と祈り（ミサ聖祭、ご聖体礼拝、個人的祈り）により、現代社会における信徒の生活に関する諸問題（教義、信仰、教会、秘跡、祈り、愛、聖母の役割など）を取り上げ、聖霊の光を求めます。

参加者は祈りと沈黙のうちに、神の民としての共同体の兄弟的交わりを味わいます。

2022 年 4 月～ 9 月までの黙想会等のパンフレットは 2 月中旬印刷、また 10 月～ 2023 年 3 月のパンフレットは 8 月中旬印刷の予定です。したがって、当「愛と光の家」の黙想会に関心のおありの方は 3 月以降、当方の黙想会係りにご連絡ください。パンフレットをお送りします。

なお、コロナ禍の影響で、パンフレットに掲載しました黙想会の開催も、その時にならないとどうなるかわからない状況です。どうぞ、当方にお問い合わせ下さいませようお願い致します。

また、当方では、こちらで企画します黙想会にご参加いただくというシステムをとっておりますので、信徒の方の個人黙想はお受けしておりません。

御受難修道会 宝塚黙想の家

〒665-0854 兵庫県宝塚市売布山手町 10-1

Tel : (0797)84-3111 Fax : (0797)86-7724

E-mail : tmokusounoie@msn.com

*お問合せは、平日の9:30~17:00の間をお願いします。

交通 : 阪急宝塚線「売布神社駅」下車、徒歩5分

日帰り黙想会 (10:00~15:30)

2022年 1月11日(火)	担当 稲葉神父	1月27日(木)	担当 染野神父
1月28日(金)	担当 山内神父	2月8日(火)	担当 稲葉神父
2月24日(木)	担当 染野神父	2月25日(金)	担当 山内神父
3月8日(火)	担当 稲葉神父	3月24日(木)	担当 染野神父
3月25日(金)	担当 山内神父	4月12日(火)	担当 稲葉神父
4月22日(金)	担当 山内神父	4月28日(木)	担当 染野神父
5月10日(火)	担当 稲葉神父	5月26日(木)	担当 染野神父
5月27日(金)	担当 山内神父	6月14日(火)	担当 稲葉神父
6月23日(木)	担当 染野神父	6月24日(金)	担当 山内神父
7月12日(火)	担当 稲葉神父	7月28日(木)	担当 染野神父
7月29日(金)	担当 山内神父	9月13日(火)	担当 稲葉神父
9月22日(木)	担当 染野神父	9月23日(金)	担当 山内神父
10月11日(火)	担当 稲葉神父	10月20日(木)	担当 染野神父
10月28日(金)	担当 山内神父	11月8日(火)	担当 稲葉神父
11月24日(木)	担当 染野神父	11月25日(金)	担当 山内神父
12月13日(火)	担当 稲葉神父	12月22日(木)	担当 染野神父
12月23日(金)	担当 山内神父		

一泊黙想会 (17:00~翌 15:30)

2022年 1月11日(火)~12日(水)	担当 稲葉神父
1月28日(金)~29日(土)	担当 染野神父
2月8日(火)~9日(水)	担当 稲葉神父
2月25日(金)~26日(土)	担当 染野神父
3月8日(火)~9日(水)	担当 稲葉神父
3月18日(金)~19日(土)	担当 山内神父
3月25日(金)~26日(土)	担当 染野神父
4月12日(火)~13日(水)	担当 稲葉神父
4月22日(金)~23日(土)	担当 染野神父
5月10日(火)~11日(水)	担当 稲葉神父
5月27日(金)~28日(土)	担当 山内神父
6月24日(金)~25日(土)	担当 染野神父
7月12日(火)~13日(水)	担当 稲葉神父

7月22日(金)～23日(土) 担当 染野神父
9月13日(火)～14日(水) 担当 稲葉神父
9月30日(金)～1日(土) 担当 染野神父
10月11日(火)～12日(水) 担当 稲葉神父
10月28日(金)～29日(土) 担当 染野神父
11月8日(火)～9日(水) 担当 稲葉神父
11月25日(金)～26日(土) 担当 山内神父
12月13日(火)～14日(水) 担当 稲葉神父
12月16日(金)～17日(土) 担当 染野神父

奉獻生活者のための黙想会 (17:00～最終日朝食後)

5月17日(火)～24日(火) 染野神父
7月19日(火)～26日(火) 稲葉神父

8日間の個人同伴の靈操

修道者、養成を受けた信徒があなたが今探していること、神に聴きたいことなどに焦点を当て、丁寧に祈りの同伴をします。聖書に基づいて、神との親しい交わりを深める聖イグナチオの靈操の祈りをご紹介します、ひとりひとりが自分を見つめ、御言葉を通して神と出会うことができるよう、共に聖靈に聴く黙想会です。

祈りの同伴者が、プログラムの中で個別に面談を通してお手伝いします。

担当：シスター木村 恭子（援助修道会） 田島 かなめ（信徒 CLC 会員）

【5日間コース】

A 日程：6月6日(月) 夕食～10日(金) 朝食
B 日程：6月11日(土) 夕食～15日(水) 朝食
C 日程：8月16日(火) 夕食～20日(土) 朝食
D 日程：8月21日(日) 夕食～25日(木) 朝食

【10日間コース】

E 日程：6月6日(月) 夕食～15日(水) 朝食
F 日程：8月16日(火) 夕食～25日(木) 朝食

修道者の召命黙想会

対象：修道生活の召命を求めている独身男女

4月9日(土) 10時～11日(月) 8時
9月10日(土) 10時～12日(月) 8時

講習会・研修会等

教会のカテキズム（染野神父）

教会の教えを学んでみたい、もう一回学び直してみたい方、カトリック教会のカテキズムと一緒に読み、教会が何を教えてきたのか、伝えようとしているのかを学びます。

第2、4水曜日 午前10時～12時（但し7、8月は休み）

聖地エルサレムを学ぶ (Br. 笹田)

聖なる都エルサレム、この神秘的な都は、私たちが知らない魅力や秘密があふれています。何度も聖地を訪れて、研究している Br. 笹田がエルサレムや周辺の世界を学ぶ旅をお手伝います。このクラスに参加して、エルサレムを満喫しましょう。

第3 木曜日 午前10時～12時

ギリシャ語で味わう聖書のことば (稲葉神父)

聖書をギリシャ語で読んだら楽しいだろうと夢見る人は多いでしょう。一日一文、単語ひとつひとつ、一緒に読み、発音し、味わっていくなら、それは夢ではありません。ギリシャ語で聖書を味わってみたい方、ぜひ夢をかなえにいらしてください。

第1 火曜日 午前10時～12時

4月5日(火) 5月3日(火) 6月7日(火) 7月5日(火)
9月6日(火) 10月4日(火) 11月1日(火) 12月6日(火)

聖書の基本 (山内神父)

聖書を読むことが苦手、どう読んだらいいのかわからない方、基本的な知識や読み方を学んでみるクラスです。

第1、3 水曜日 午前10時～12時

広島教区

西日本霊性センター

イエズス会聖ヨハネ修道院（黙想）

〒731-0136 広島市安佐南区長東西 2-1-36

Tel : (082) 239-0034 Fax : (082) 239-0036

ホームページ : <http://www.gloriadei.jp/>

mail : reiseicenter@gloriadei.jp

*交通 : JR 可部線「安芸長束駅」徒歩 20 分

広島交通バス 広島駅→春日野/西山本/山本東亜ハイツ/広島経済大学 各線
「山本小学校前」下車 徒歩 5 分

*施設 : 24 個室、3 つの聖堂、3 つの集会室があり、庭の草木も豊かです。

*黙想者のために、教会の祈り、聖書、聖歌集等を備えています。

*お申込みは ハガキ、ファックス、メールでお願いします。折り返し申込用紙をお送りします。

* その他詳しいことは 9:00 ~ 17:00 に電話でお問い合わせ下さい。

目的

- * 祈りの体験を通して、信仰に基づく深い人間的、霊的成長を望む人々のニーズに応える。
- * キリスト教的霊性を深める道を探し、信徒、修道者、司祭がともに協力しながら祈る教会としての姿を求める。
- * イグナチオの霊性に親しむ。
- * 広島教区（養成委員会・霊性委員会）の活動に協力する。
- * 信徒の方々に合う祈り方、瞑想などを体験し、東洋の霊性と瞑想の場を提供していく。

この目的の達成を目指して次の活動を行います。

活動

黙想会

2泊3日の黙想 （初日 17:30 ~ 最終日 15:00）

2022 年 4 月 29 日 (金) ~ 5 月 1 日 (日)	裏辻師	聖書をご持参下さい
7 月 16 日 (土) ~ 7 月 18 日 (月)	裏辻師	聖書をご持参下さい
9 月 23 日 (金) ~ 9 月 25 日 (日)	Sr. 橋本 (援助修道会)	職員のための 祈りと黙想の集い
10 月 21 日 (金) ~ 10 月 23 日 (日)	裏辻師	聖書をご持参下さい

8日間の霊操（初日 17:00～最終日朝食）

各霊操は、原則として、一日二回の講話と任意の個人面接があります。

2022年 6月20日(月)～6月29日(水) 清水師

7月21日(木)～7月30日(土) 塩谷師

8月21日(日)～8月30日(火) 清水師

11月 1日(火)～11月10日(木) 清水師

12月27日(火)～1月 5日(木) 塩谷師

2023年 3月11日(土)～3月20日(月) 塩谷師

聖書に基づく霊操・8日間（初日 17:00～最終日朝食）

2022年9月12日(月)～9月21日(水) 裏辻師 聖書をご持参下さい

2023年2月11日(土)～2月20日(月) 裏辻師 聖書をご持参下さい

個人黙想

日時、期間、同伴など一人一人の希望に応じて

み言葉と祈りに親しむ

聖書を読みながら祈りをする訓練（初日 17:00～最終日朝食） 指導：裏辻師

2022年5月2日(月)～5月5日(木)

参加ご希望の方は、聖書の通読を始めましょう（聖書をご持参下さい）。

キリスト教的霊性を生きる

「コムニオネ・リベラシオーネ」 日時：未定

カトリック入門講座

（希望に応じて）指導：塩谷師、清水師

祈りの集い

平和を祈る9日間の祈り（毎夕 18:00～19:30）

2022年8月 日時：未定

ロザリオの祈り（毎夕 18:30～） 師イエズス修道女会シスター

毎月：毎週土曜日（8月はお休み）

東洋的なキリスト教の霊性を育てる

サダナ（初日 9:00～最終日 16:30） 指導：植栗 彌師

サダナは、デ・メロ師が開発した東洋的方法による霊への導きと祈りの方法。

指導者とともに円陣を作って座り、指導を受けながら祈り、分かち合う。

（前日からの宿泊も可能です。）

2022年11月20日(日)～23日(水) サダナ1

2023年1月7日(土)～9日(月) サダナ2

一泊ヨーガの集い(土曜日 18:00～19:30 日曜日 6:00～7:30)

* インストラクター 浦田恵美子 主催

キリスト教的ヴィパッサナー瞑想 指導：柳田師

「ヴィパッサナー」とは「はっきり見る」「あるがままに洞察する」ということを意味するパーリ語で「気づきの瞑想」とも言われています。「今、ここ」での感覚・感情・思考を価値判断せずに気づき、あるがままの観察することで、心の自由を育み、イエスの示す「神の国」に目覚めることを目指す瞑想です。

2022年10月1日(土) 夕～10月10日(月) 朝

* 2022年10月1日(土) 日帰りヴィパッサナー瞑想 10:00～16:00

祈りを深めるための研修会 鈴木隆、Sr. 木村

東京のイエズス会霊性センター「せせらぎ」で行われている研修会を、こちらでも開催する計画です。(7ページ参照)。

● 1泊2日全3回 毎回13:00受付、14:00プログラム開始、翌日16:00終了予定。

- | | | | |
|-----|---------------|------|------------|
| 第1回 | 2022年7月2日(土) | テーマ1 | 祈りとは |
| | ～7月3日(日) | テーマ2 | 生活を素材に祈る |
| 第2回 | 10月15日(土) | テーマ3 | 自然を素材に祈る |
| | ～10月16日(日) | テーマ4 | みことばを素材に祈る |
| 第3回 | 2023年1月14日(土) | テーマ5 | 意識の究明 |
| | ～1月15日(日) | テーマ6 | 振り返りと祈りの同伴 |

カトリック教育機関への協力

山口地区の信望愛

2022年 日時：未定

広島学院生のための黙想会

2022年 日時：未定

六甲学院生のための黙想会

2022年 日時：未定

エリザベト音楽大学主催の黙想会

2022年6月11日(土) 昼～6月12日(日) 昼

西日本靈性センターの協力による広島教区の活動

カテキスタ養成講座 参加者：19名（講師、スタッフ含む） 講師：百瀬師と協力スタッフ

2022年 5月13日（金）～15日（日）

7月 8日（金）～10日（日）

9月 2日（金）～4日（日）

11月18日（金）～20日（日）

申し込み先：広島地区センター Tel.082-221-6698 Fax.082-221-6699

アルペ師列福祈願ミサ

2023年2月4日（土）（初土曜日 13:00）司式：白浜満司教

*日時未定・変更については、ホームページのお知らせを見て確認してください。

西日本靈性センターは、東京のイエズス会靈性センター「せせらぎ」

(<https://seseragi-sc.jp/>)と連携しています。

その他

サダナ瞑想

お申込みは、各集いの連絡先に記されている人に、電話かメールか Fax でお願いします。

【受付担当者連絡先】

受付担当者名	電話	ファックス	メール
くるま ゆみこ 来間裕美子 (来間不在時：渡辺由子)	090-5325-2518 042-325-7554	同左	sadhana12378@yahoo.co.jp
かくあひ あきこ 攪上暁子 佐藤芳樹	050-7108-7410		ngosdn@gmail.com jonah3295@gmail.com
西村優子 (西村不在時：野 真理子)	090-8480-2661 090-6758-3369)		
せつこ 本間攝子 (本間不在時：山崎有紀)	080-3260-1864 090-4720-2157)		
佐藤範子 長尾雅子	080-3145-3646 090-3647-4135		0az2.540787230a@ezweb.ne.jp
西日本霊性センター受付デスク 以後「西日本受付」と略称	082-239-0034		

【注 意】 補充情報が随時ホームページ「スケジュール」コーナーに掲載されます。
 サダナホームページをあわせてご覧ください。「サダナ 瞑想」で検索できます。
 ホームページ：<http://sadhana.jp/>

● サダナ I (17:30～16:00)

(妙高サダナ、仙台・福島サダナ I は、各日 9:00 開始)

想像力や身体感覚をも活用して、黙想します。具体的には、聖書の世界を想像によって生き生きと体験したり、呼吸や体の各部を敏感に感じたりして、進みます。分かち合いも取り入れて、「神との出会い」「心の解放」を目指してゆきます。

日 程	会 場	指導 受付担当
2022 年 6 月 5 日(日)ー 6 日(月)	沖縄・聖クララ修道院	植栗 佐藤芳樹
7 月 21 日(木)ー 24 日(日)	汚れなきマリア修道会・町田黙想の家	植栗 来間裕美子
8 月 27 日(土)ー 28 日(日)	札幌カトリックセンター	植栗 西村優子
9 月 2 日(金)ー 4 日(日)	妙高教会 赤倉山荘(新潟県)	植栗 佐藤範子
9 月 24 日(土)ー 25 日(日)	ラ・サール会仙台修道院	植栗 長尾雅子
10 月 8 日(土)ー 10 日(月)	浜松三ヶ日研修センター	植栗 来間裕美子
2023 年 1 月 7 日(土)ー 9 日(月)	西日本霊性センター(広島市)	植栗 西日本受付
3 月 30 日(木)ー 4 月 2 日(日)	汚れなきマリア修道会・町田黙想の家	植栗 来間裕美子

● サダナ II (17:30～16:00)

今の自分も、自分史も、丁寧に見つめます。慈しみに包まれていたことも、辛さにあえいだところも、神からの新たな光のもとに、体験し直します。神の愛が及ばないところのないことを体験する黙想会です。

日 程	会 場	指 導	受付担当
2022年 9月15日(木)－9月19日(月)	汚れなきマリア修道会・町田黙想の家	植栗	来間裕美子
11月20日(日)－23日(水)	西日本霊性センター	植栗	西日本受付
2023年 2月 4日(土)－5日(日)	聖霊会八事修道院ミッソセンター	植栗	攪上暁子
2月11日(土)－12日(日)	聖霊会八事修道院ミッソセンター	植栗	攪上暁子
※上記2つの週末を続けて4日間参加できる方のみ申し込み可能			
2月22日(水)－26日(日)	カルメル修道会上野毛修道院	植栗	来間裕美子

● ダイアリー・サダナ（17:30～16:00）

浄化された心で、自分の歴史をさまざまな観点から顧み、沈黙のうちにノートに記します。

日 程	会 場	指 導	受付担当
2022年 5月2日(月)－6日(金)	上石神井無原罪聖母修道院	植栗	来間裕美子

● サダナ・リピーターの会

サダナIその他幾つかのサダナを履修済みの方ならばどなたでも参加できます。

復習しながら、さらに前進することを目指します。

日 程	会 場	指 導	受付担当
2022年 4月29日(金)9:00	那須・ハチノ山修道女会		
～5月 1日(日)14:00	聖マリア山の家	植栗	来間裕美子
11月 5日(土)9:30～17:00	聖霊会八事修道院ミッソセンター	植栗	攪上暁子
11月 6日(日)9:30～17:00	聖霊会八事修道院ミッソセンター	植栗	攪上暁子

● サダナ入門（9:30～17:00）

本来宿泊を要するサダナ瞑想を、日帰りしか出来ない方のために。

※入門A、入門B、入門Cがあります。

入門Cは、入門Aまたは入門Bが済んでいることが参加条件です。

<東京開催>（指導：植栗 連絡先：来間裕美子 会場：援助修道会リヒト宣教室）

入門A：2022年4月24日(日)・10月2日(日)

入門B：2022年5月22日(日)・11月13日(日)

入門C：2022年6月19日(日)・12月4日(日)

<名古屋開催>（指導：植栗 連絡先：攪上暁子 会場：聖霊会八事修道院）

入門A：2022年5月15日(日)

入門B：2022年6月26日(日)

入門C：2022年7月10日(日)

● 日帰りサダナ（フォローアップ新I）（9:30～17:00 ミサがないときは16:00）

（担当：サダナチーム 受付担当：来間裕美子 会場：援助修道会リヒト宣教室）

サダナIまたは入門ABCを体験済みの方のために。

（“継続的な進歩”をめざし始めた方々のために。）

2022年7月17日(日)・9月4日(日)

2023年1月22日(日)・3月5日(日)

● 日帰りサダナ（サダナ・フォローアップ）（9:30～17:00）

（指導:植栗 受付担当:来間裕美子 会場:未定。HPでご確認ください。）

サダナⅠやサダナⅡを体験済みの方のために。

（“継続的な進歩”をめざして長い取り組みをしている方々のために。）

2022年4月10日(日)・7月3日(日)・10月16日(日)

2023年1月15日(日)

静けさの中で神とひびくために (31)

2022年3月1日発行

編集・発行：イエズス会無原罪聖母修道院（黙想）

〒177-0044 東京都練馬区上石神井 4-32-11

印刷：株式会社 平河工業社