

第八回 青空の黙想リトリート 東京上石神井 無原罪聖母修道院

in

テーマ: 生死を超える「もう一人の私」



[【黙想や研修に来られる皆さんへ】2022年1月以降の感染対策について | イエズス会無原罪聖母修道院\(黙想\) \(tokyo-mokusou.info\)](#)

日時: 2022年 4月8日(金曜)～10日(日曜)

会場: [イエズス会無原罪聖母修道院\(黙想\)](#)

住所: 〒177-0044 東京都練馬区上石神井4-32-11

電話: 03-3920-1158

募集人数： ・ 一法庵 12名

・ カトリック 20名

(カトリックで洗礼を受けているかたは、柳田敏洋神父に直接ご連絡ください)

指導： ・山下良道 鎌倉 一法庵 住職 [一法庵サイト](#)

鎌倉を中心に日本各地、インドなどで瞑想指導をしている。



著書：[『本当の自分とつながる瞑想入門』](#)[『青空としてのわたし』](#)[『アップデートする仏教』](#)
[『仏教3.0を哲学する』](#)[『光の中のマインドフルネス』](#)～[悲しみの存在しない場所へ](#) [『「マインドフルネス×禅」であなたの雑念はすっきり消える』](#)[『哲学する仏教』](#) 最新刊 [『仏教3.0を哲学する バージョンII』](#)[『本当の自分とつながる瞑想』](#)(河出文庫)

・柳田敏洋神父 [イエズス会無原罪聖母修道院 \(黙想\)](#)



2021年リトリートの講話

[21/4/10 トマス・アキナスの存在論を援用した私の二重性の解明。意識の統合情報理論のミニ紹介](#)

[私の二重性 - トマス・アキナスの存在論を援用して](#)

[『神を追いこさない』](#)(教文館)

- ・ [板橋理江](#) (ヨーガ 担当) [カルナーヨーガ主宰](#)



[友永ヨーガ学院](#)の指導者コース修了。日本ヨーガニケタンTT修了。杉並区の複数の会場にて、一法庵の説く「青空」を念頭においたヨーガを指導。

内容: [青空の瞑想](#) + [法話](#) [山下良道](#)

ワンダルマ・メソッド(四大分別観瞑想+ 慈悲の瞑想 + アナパナ・サティ)

・[青空の講話](#) [柳田敏洋](#) 神父

・[青空のヨーガ](#) (アーサナ + プラーナーヤーマ) [板橋理江](#)

・[マインドフルネスの実践](#) [食事](#) [ウォーキング](#)

・[シェアリング](#)(質疑応答)

タイム・スケジュール:

4月8日(金曜)

- 13:00 受け付け開始
- 部屋割り 荷物整理 修道院内散歩
- 15:00 オリエンテーション 於:多目的ホール
- 15:40 ヨーガ・アーサナ(板橋理江) 於:多目的ホール
- 16:40 青空の瞑想ガイダンス 於:マリア聖堂
- 17:10 四大分別観瞑想 於:マリア聖堂
- 18:00 マインドフル夕食 於:食堂
- 19:00 シャワー

- 19:30 慈悲の瞑想ガイダンス (山下) 於:マリア聖堂
- 20:10 プラーナーヤマ(板橋理江)
- 20:30 慈悲の瞑想
- 21:30 就寝

4月9日(土曜)

- 04:40 起床 洗面
- 05:10 朝のヨーガ(板橋理江) 於:多目的ホール
- 05:50 四大分別観瞑想 + 慈悲の瞑想 於:マリア聖堂
- 07:10 ウォーキング・メディテーション 屋外

- 08:00 マインドフル朝食 於:食堂

- 09:15 青空の法話 (山下) 於:マリア聖堂
- 10:15 ティー・メディテーション
- 10:30 ウォーキング・メディテーション 屋内
- 11:00 アナーパーナ・サティ瞑想 於:マリア聖堂
- 12:00 マインドフル昼食 於:食堂

- 13:00 ウォーキング・メディテーション 屋内
- 13:30 青空の瞑想 於:マリア聖堂
- 14:30 ウォーキング・メディテーション 屋内
- 15:00 講話 柳田神父 於:マリア聖堂
- 16:00 ヨーガ・アーサナ(板橋理江) 於:多目的ホール
- 17:00 プラーナーヤマ + 青空の瞑想 於:マリア聖堂
- 18:00 マインドフル夕食 於:食堂

- 19:00 シャワー
- 19:30 青空の瞑想 於:マリア聖堂

- 20:20 立禅
- 20:40 青空の瞑想
- 21:30 就寝

4月10日(日曜)

- 04:40 起床 洗面
- 05:10 朝のヨガ(板橋理江)於:多目的ホール
- 06:00 プラナーヤーマ + 青空の瞑想 於:多目的ホール
- 07:00 ミサ 於:マリア聖堂

- 08:00 マインドフル朝食 於:食堂
- 09:15 青空の法話 (山下)於:多目的ホール
- 10:15 ティー・メディテーション
- 10:30 ウォーキング・メディテーション 屋外
- 11:00 青空の瞑想 於:多目的ホール
- 12:00 マインドフル昼食 於:食堂

- 13:00 ダルマシェアリング 於:多目的ホール
- 14:00 茶話会 於:食堂
- 14:45 荷物整理
- 15:00 解散

問い合わせ、申し込み:

・一法庵までお申し込みください。(上石神井黙想の家ではなく)

[メール](#)で以下をお知らせください。

- お名前
- ご住所
- 電話番号
- 前泊を希望か

定員(12人)に達した場合は、キャンセル待ちになります。

・カトリックのかた

せせらぎ関係者は、柳田敏洋神父まで、[メール](#)でお申し込みください。

参加費:・18,000円 二泊の宿泊費、夕朝食の食費、諸経費などを含みます。

- ・前泊希望者は、一泊 6,500円 (夕食、朝食、昼食込み)
- ・全員個室です。トイレ、シャワー、ベッド、机が備わっています。

諸注意

・宅急便でお荷物を送る場合は、前日の17:00(就業時間)前まで着くようにご配慮ください。「青空の黙想リトリート参加者」とご記入ください。

送り先:〒177-0044 東京都練馬区上石神井4-32-11
イエズス会無原罪聖母修道院(黙想)
TEL 03-3920-1158

・寝間着、スリッパ、洗面用具、タオル・手ぬぐい、シャンプー、石鹸、洗濯洗剤、ドライヤーなどは、各自ご持参ください。

・ヨガマットをお持ちのかたは、ご持参ください。ヨーガマットの代わりに大きなバスタオルでもかまいません。

・坐蒲をお持ちのかたは、持参してください。座蒲団はたくさんあります。

・服装はゆったりとしたパンツ等、ヨガや座禅に適したものをご用意ください。

アクセス: [黙想の家の案内](#)

電車:・JR「高田馬場駅」より西武新宿線急行で「鷺ノ宮駅」下車。各駅停車に乗り換え「武蔵関駅」下車 徒歩約10分

車:駐車場は黙想の家の入り口付近にあります。

地図: [武蔵関駅からの徒歩のルート](#)



[グーグルの地図](#) に飛びます

過去の黙想リトリートの様子:



↑ 修道院の入り口 ↓ 柳田神父による講話





↑ ヨーガクラス ↓ 食堂でのマインドフルな食事





中庭でのウォーキングメディテーション





↑ 瞑想会場のマリア聖堂 ↓ 個室 トイレとシャワーがあります





マリア聖堂入り口の母子像。