

**静けさの中で  
神とひびくために**



**2023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)	10
<u>横浜教区</u>	12
聖心会裾野マリア修道院 (黙想)	12
<u>京都教区</u>	14
宇治カルメル会 聖テレジア修道院 (黙想)	14
<u>大阪教区</u>	15
愛と光の家	15
御受難修道会 宝塚黙想の家	16
<u>広島教区</u>	18
西日本靈性センター — イエズス会聖ヨハネ修道院 (黙想) —	18
<u>その他</u>	22
サダナ瞑想	22

この小冊子は、2022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、ホームページなどでご確認ください。

東京教区

## イエズス会無原罪聖母修道院 (黙想)

—イエズス会霊性センター「せせらぎ」—

〒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。

※ 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：宿泊黙想については、今年度初めてお申込みの方を優先して受け付けます。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(3ページ)・祈りを深めるための研修会(6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 (3 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)。

2023 年度は都合により 8 日間のみ開催します。

## 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。

2023 年 6 月 20 日 (火) 小暮師

11 月 21 日 (火) 小暮師

2024 年 2 月 6 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。

2023年	4月13日(木)	小暮師	4月21日(金)	デ・スーザ師
	5月11日(木)	小暮師	5月12日(金)	デ・スーザ師
	6月1日(木)	小暮師	6月9日(金)	デ・スーザ師
	7月6日(木)	小暮師	7月7日(金)	デ・スーザ師
	9月14日(木)	小暮師	10月12日(木)	小暮師
	10月20日(金)	デ・スーザ師	11月16日(木)	小暮師
	11月17日(金)	デ・スーザ師	12月7日(木)	小暮師
2024年	1月11日(木)	小暮師	1月26日(金)	デ・スーザ師
	2月8日(木)	小暮師	2月9日(金)	デ・スーザ師
	3月21日(木)	小暮師	3月22日(金)	デ・スーザ師

## 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。

2023年	4月22日(土)～4月23日(日)	デ・スーザ師
	11月18日(土)～11月19日(日)	小暮師
2024年	1月23日(火)～1月24日(水)	小暮師
	3月16日(土)～3月17日(日)	デ・スーザ師

## 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。

2023年	12月1日(金)～12月3日(日)	デ・スーザ師
	12月22日(金)～12月24日(日)	小暮師
2024年	1月12日(金)～1月14日(日)	小暮師

## 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。

2023年	4月6日(木)～4月9日(日)	聖なる3日間	小暮師
	7月14日(金)～7月17日(月)		小暮師
	11月2日(木)～11月5日(日)		デ・スーザ師
2024年	3月28日(木)～3月31日(日)	聖なる3日間	小暮師

## 秋川神冥窟での短期宿泊黙想 (初日 11 時頃現地最寄り駅集合 (昼食持参) ~ 最終日 14:00 頃まで)

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

2023年4月21日(金)~4月23日(日) 小暮師

5月8日(月)~5月10日(水) クスマノ師

6月16日(金)~6月18日(日) 小暮師

8月18日(金)~8月20日(日) 小暮師

## 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。

2023年5月13日(土)~5月22日(月) 小暮師

6月5日(月)~6月14日(水) 小暮師

7月1日(土)~7月10日(月) イバニエス師

7月22日(土)~7月31日(月) 小暮師

9月2日(土)~9月11日(月) 小暮師

9月16日(土)~9月25日(月) 塩谷師

10月4日(水)~10月13日(金) デ・スーザ師

11月7日(火)~11月16日(木) デ・スーザ師

11月21日(火)~11月30日(木) イバニエス師

12月9日(土)~12月18日(月) 小暮師

12月26日(火)~1月4日(木) イバニエス師

2024年1月22日(月)~1月31日(水) クスマノ師

2月10日(土)~2月19日(月) 小暮師

キリスト教的ヴィパッサナー瞑想です。

2024年3月7日(木)~3月16日(土) 小暮師

## 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。

2023年10月15日(日)~11月15日(水) 小暮師

2024年2月14日(水)~3月16日(土) 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。

- 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、と一緒に祈ります。

### 各小教区で開催する集い (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		
<b>東京教区</b>			
清瀬教会	2023年5月30日(火) 2024年2月29日(木)	9月27日(水)	11月23日(木)
調布教会	2023年6月5日(月) 2024年3月4日(月)	12月4日(月)	
町田教会	2023年6月29日(木) 2024年2月15日(木)	11月16日(木)	
市ヶ谷 援助修道会	2023年5月7日(日) 12月17日(日)	7月9日(日) 2024年3月10日(日)	10月8日(日)
<b>横浜教区</b>			
大船教会	2023年5月24日(水)	10月25日(水)	
茅ヶ崎教会	2023年5月10日(水) 2024年1月24日(水)	10月11日(水)	
戸塚教会	2023年4月17日(月) 2024年1月15日(月)	10月2日(月)	
平塚教会	2023年6月27日(火)	11月7日(火)	
藤沢教会	2023年4月20日(木)	5月18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	2023年7月20日(木)	12月7日(木)	
百合ヶ丘教会	2023年6月21日(水)		
山手教会	2023年9月13日(水) 2024年2月7日(水)		
<b>長崎教区</b>	日程は未定。決まり次第 HP でお知らせします。		

### オンライン (ZOOM 形式) で開催する集い (8:50 入場～12:30 終了)

- 聖書、筆記用具をご用意ください。

2023年4月4日(火)      7月13日(木)      9月22日(金)      11月20日(月)  
2024年1月17日(水)      3月20日(水)

### イエスの心に導く 9つの霊的ステップ 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霊操のダイナミズムに与えるようにと企画されたものです。具体的には霊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霊性を養うことを目指します。

- 期間 2023年11月下旬～2024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、定期的に霊的同伴者と面会します。

- 希望者は 2023 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」(2 ページ参照) に与っていること。

「イエスの心に導く 9 つの霊的ステップ 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」(日常生活の霊操)

旧鎌倉黙想の家で始まった「34 週祈りの旅」のテキストにしたがって、日常生活の中での個人の祈りと霊的同伴者との面接、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 日間の霊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。

月 1 回の個人同伴の面談と栄光学園アロジオ会館での全体会出席が必須となります。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」「泊 2 日の宿泊黙想会」のいずれかに参加してからお申込みください。

期 間： 2023 年 9 月 16 日(土)～2024 年 7 月

個人の祈り：原則毎日 30 分の黙想、回想

全 体 会：原則第 3 土曜日午前 10 時～12 時

栄光学園アロジオ会館 (JR 大船駅下車)

個人同伴：月 1 回 1 時間以内で霊的同伴者と面談

霊的同伴者：小暮康久師(スーパーバイザー)、信徒

申込受付：2023 年 5 月 1 日(月)～ 定員になり次第、締切(以降キャンセル待ち受付)

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。

### 「気づきのエクササイズ(意識の究明)を身につけるために」

聖イグナチオ・ロヨラの「意識の究明」を 7 つのステップ(ネメシュ、阿部『生活から祈る』第 1 巻参考資料 8)を経て身につけ、日常生活で霊的識別ができるよう、共に歩んでいきます。

毎日の個人のふりかえり、月 1 回の全体会参加・分かち合いが必要です。

期 間： 2023 年 10 月 21 日(土)～2024 年 4 月

個人のふりかえり：毎日 10 分程度

全 体 会 (7 回)：原則第 3 土曜日午後 1 時～3 時

栄光学園アロジオ会館 (JR 大船駅下車)

申込受付：2023 年 5 月 1 日(月)～ 定員になり次第、締切(以降キャンセル待ち受付)

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。

## 定期的な靈的同伴

「イエスの心に導く9つの靈的ステップ12週間」や宿泊を伴う黙想会を終えた後で、定期的な靈的同伴に関心のある方はお問い合わせください。

## 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	2023年	6月10日(土)	テーマ1	祈りとは
第2回		7月1日(土)	テーマ2	生活を素材に祈る
第3回		9月2日(土)	テーマ3	自然を素材に祈る
第4回		12月2日(土)	テーマ4	みことばを素材に祈る
第5回	2024年	1月27日(土)	テーマ5	意識の究明
第6回		3月16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靈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、広島教区の西日本靈性センター（20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	2023年	7月17日(月)	テーマ1	祈りとは
第2回		8月11日(金)	テーマ2	生活を素材に祈る
第3回		9月18日(月)	テーマ3	自然を素材に祈る
第4回		11月23日(木)	テーマ4	みことばを素材に祈る
第5回	2024年	1月8日(月)	テーマ5	意識の究明
第6回		2月12日(月)	テーマ6	振り返りと祈りの同伴

対象：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



## 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 II」を開催します。  
尚、2023 年度「養成研修会 IV」は都合により開催しません。

### 養成研修会 I

祈りは同伴者と共に歩むことで、より深めることができます。

この研修会では、同伴の実習とそのふり返りを分かち合うことによって、祈りに同伴し、霊的な成長を助ける霊的同伴者の養成を目指します。

- 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	2023年 6月 3日(土)	テーマ1	霊的同伴とは
	～ 4日(日)	テーマ2	様々な祈り
第2回	10月 28日(土)	テーマ3	みことばを祈る
	～ 29日(日)	テーマ4	日常生活における神との関わり
第3回	2024年 2月 3日(土)	テーマ5	祈りの体験・識別と同伴
	～ 4日(日)	テーマ6	祈りにおける成長

対象：霊的同伴による人々への奉仕を希望され、原則として全日程参加できる方で、以下の①、②、③のいずれかに該当する方。

- ① 「祈りを深めるための研修会」（他会場も可）を終了された方。
- ② 横浜教区で行われている「34週祈りの旅」（日常生活の霊操）と「気づきのエクササイズ（意識の究明）を身につけるために」（5ページ参照）の両方を修了された方。
- ③ 修道者・司牧者としてご自身が同伴の体験をされているか個人同伴による黙想を体験された方。あるいはそれに準じる方（お問い合わせください）。

### 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。

- 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	2023年 6月 11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 2日(日)	テーマ2	同伴における転移と逆転移
第3回	9月 3日(日)	テーマ3	気づきを促す働きかけ
第4回	12月 3日(日)	テーマ4	意識の究明と識別
第5回	2024年 1月 28日(日)	テーマ5	心を病んでいる人への同伴
第6回	3月 17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、「霊的同伴者の養成研修会 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。

## 長崎で開催する養成研修会 II

この研修会は、無原罪聖母修道院で開催する「養成研修会 II」と同じ内容の研修を行います。

- 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 2023年 5月20日(土) テーマ1 教示の同伴者と依存的被同伴者  
～ 21日(日) テーマ2 同伴における転移と逆転移
- 第2回 10月21日(土) テーマ3 気づきを促す働きかけ  
～ 22日(日) テーマ4 意識の究明と識別
- 第3回 2024年 1月20日(土) テーマ5 心を病んでいる人への同伴  
～ 21日(日) テーマ6 祈りと生活の統合

対 象： 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 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」にしば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 2023年 6月24日(土) テーマ1 同伴者としての自分自身の心の動きに  
～ 6月25日(日) 気づいていく
- 第2回 9月23日(土) テーマ2 霊的同伴の現場で起こっていること—  
～ 9月24日(日) 心の動き、霊の動きに気づいていく
- 第3回 2024年 3月2日(土) テーマ3 結局、霊的同伴とは何であるのか  
～ 3月3日(日)

対 象： 霊的同伴による人々への奉仕を希望され、「霊的同伴者の養成研修会 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。

## 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：2023年4月28日（金）～5月5日（金）（7泊8日）

### 2. 【週末コース】

日 程：前半 2023年9月15日（金）～9月18日（月）（3泊4日）  
後半 10月6日（金）～10月9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：2023年11月24日（金）～11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：2024年1月19日（金）～1月21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：2024年2月22日（木）～2月25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/>) なども併せてご覧下さい。
- \* 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。

2023年4月6日(木) 夕食～4月9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

2023年12月24日(日)～25日(月) 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） カルメル会士

2023年 4月29日(土)～30日(日)

7月 8日(土)～ 9日(日)

9月23日(土)～24日(日)

11月18日(土)～19日(日)

2024年 2月24日(土)～25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》

2023年 4月19日(水) 5月17日(水) 6月21日(水) 7月19日(水)

9月20日(水) 10月11日(水) 11月15日(水) 12月20日(水)

2024年 1月17日(水) 2月21日(水) 3月20日(水)

聖書から学ぶキリスト教靈性入門 (木曜日 10 時～16 時・昼食付) 志村 武神父

2023 年 5 月 11 日 (木) 7 月 6 日 (木) 9 月 7 日 (木) 11 月 9 日 (木)  
2024 年 1 月 11 日 (木) 3 月 7 日 (木)

一泊黙想会 (土曜日 16 時～日曜日 16 時) カルメル会士

2023 年 5 月 20 日 (土)～ 21 日 (日)  
7 月 1 日 (土)～ 2 日 (日)  
9 月 30 日 (土)～10 月 1 日 (日)  
11 月 11 日 (土)～ 12 日 (日)  
2024 年 1 月 13 日 (土)～ 14 日 (日)  
3 月 9 日 (土)～ 10 日 (日)

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

2023 年 8 月 1 日 (火)～ 10 日 (木)  
8 月 16 日 (水)～ 25 日 (金)  
12 月 27 日 (水)～1 月 5 日 (金)

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 5 月 13 日 (土)～ 14 日 (日)  
2024 年 3 月 23 日 (土)～ 24 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

2023 年 11 月 25 日 (土)～ 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

2023 年 4 月 22 日 (土)～ 23 日 (日)  
7 月 22 日 (土)～ 23 日 (日)  
10 月 28 日 (土)～ 29 日 (日)  
2024 年 1 月 27 日 (土)～ 28 日 (日)

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

2023 年 6 月 16 日 (金)～ 6 月 18 日 (日)  
11 月 3 日 (金)～11 月 5 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、ご協力を頂きながら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。日程なども相談いたします

山崎 <sup>みなこ</sup> 渾子 (聖心会) yamazaki@u-sacred-heart.ac.jp

### 「全聖書を俯瞰する会」(年3回)

2021年の3月から、<sup>ひらぎあけお</sup> 柗暁生神父様のご協力を得て、下記の通り年に3回の予定で聖書講座を行っています。ご希望の方はお申込みください。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：柗暁生神父 聖書学者
- \* 日 程

2023年 7月 15日(土) 16日(日)  
9月 16日(土) 17日(日) 18日(月)  
11月 25日(土) 26日(日) 27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  
14:30～15:15 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、電話または FAX 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

2023 年 7 月 20 日(木)～ 7 月 29 日(土)

ヘルパー: 村上 芳隆 師 (フランチ会) 長谷川 和子 (聖心会)  
吹田 眞佐子 (聖心会)

10 月 1 日(日)～ 10 月 10 日(火)

ヘルパー: 吹田 眞佐子 (聖心会) 長谷川 和子 (聖心会)

2024 年 2 月 5 日(月)～ 2 月 14 日(水)

ヘルパー: 長谷川 和子 (聖心会) 山本 久美子 (聖ヨゼフ会)

★ 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)66-1191

E-mail : [teresiauji@mountain.ocn.ne.jp](mailto:teresiauji@mountain.ocn.ne.jp)

URL : <http://www.carmeluji.sakura.ne.jp/index.htm>

諸般の都合により、企画掲載は宇治修道院ホームページ、あるいはカルメル霊性センターニュースをご覧になってください。



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。

2023 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～2024 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す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)

2023 年 1 月 10 日 (火)	担当 稲葉神父	1 月 26 日 (木)	担当 染野神父
1 月 27 日 (金)	担当 山内神父	2 月 9 日 (木)	担当 染野神父
2 月 24 日 (金)	担当 山内神父	3 月 14 日 (火)	担当 稲葉神父
3 月 23 日 (木)	担当 染野神父	3 月 24 日 (金)	担当 山内神父
4 月 11 日 (火)	担当 稲葉神父	4 月 27 日 (木)	担当 染野神父
4 月 28 日 (金)	担当 山内神父	5 月 9 日 (火)	担当 稲葉神父
5 月 25 日 (木)	担当 染野神父	5 月 26 日 (金)	担当 山内神父
6 月 13 日 (火)	担当 稲葉神父	6 月 22 日 (木)	担当 染野神父
6 月 23 日 (金)	担当 山内神父	7 月 11 日 (火)	担当 稲葉神父
7 月 20 日 (木)	担当 染野神父	7 月 28 日 (金)	担当 山内神父
9 月 12 日 (火)	担当 稲葉神父	9 月 28 日 (木)	担当 染野神父
9 月 29 日 (金)	担当 山内神父	10 月 10 日 (火)	担当 稲葉神父
10 月 26 日 (木)	担当 染野神父	10 月 27 日 (金)	担当 山内神父
11 月 14 日 (火)	担当 稲葉神父	11 月 16 日 (木)	担当 染野神父
11 月 24 日 (金)	担当 山内神父	12 月 12 日 (火)	担当 稲葉神父
12 月 21 日 (木)	担当 染野神父	12 月 22 日 (金)	担当 山内神父

## 一泊黙想会 (17:00~翌 15:30)

2023 年 1 月 10 日 (火) ~ 11 日 (水)	担当 稲葉神父
1 月 20 日 (金) ~ 21 日 (土)	担当 染野神父
2 月 24 日 (金) ~ 25 日 (土)	担当 染野神父
3 月 14 日 (火) ~ 15 日 (水)	担当 稲葉神父
4 月 11 日 (火) ~ 12 日 (水)	担当 稲葉神父
4 月 20 日 (木) ~ 21 日 (金)	担当 染野神父
5 月 9 日 (火) ~ 10 日 (水)	担当 稲葉神父
6 月 13 日 (火) ~ 14 日 (水)	担当 稲葉神父
6 月 15 日 (木) ~ 16 日 (金)	担当 染野神父
7 月 11 日 (火) ~ 12 日 (水)	担当 稲葉神父
7 月 14 日 (金) ~ 15 日 (土)	担当 染野神父
9 月 12 日 (火) ~ 13 日 (水)	担当 稲葉神父
9 月 14 日 (木) ~ 15 日 (金)	担当 染野神父
10 月 10 日 (火) ~ 11 日 (水)	担当 稲葉神父
10 月 20 日 (金) ~ 21 日 (土)	担当 染野神父
11 月 14 日 (火) ~ 15 日 (水)	担当 稲葉神父

12月12日(火)～13日(水) 担当 稲葉神父

12月15日(金)～16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16日(火)～23日(火) 担当：未定

7月18日(火)～25日(火) 担当：未定

## 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：8月21日(月) 夕食～25日(金) 朝食

B 日程：8月26日(土) 夕食～30日(水) 朝食

### 【10日間コース】

C 日程：8月21日(月) 夕食～30日(水) 朝食

## 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します。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)

第1火曜日 (1月は第3火曜日) 午前10時～12時

1月17日(火) 2月7日(火) 3月7日(火) 4月4日(火)

5月2日(火) 6月6日(火) 7月4日(火) 9月5日(火)

10月3日(火) 11月7日(火) 12月5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 (但し8月は休み)

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](mailto: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）

2023 年 6 月 23 日（金）～6 月 25 日（日） 裏辻師

8 月 3 日（木）～8 月 5 日（土） 塩谷師 核なき世界の平和を祈る

希望者は 3 泊し、翌 6 日（原爆の日）に、世界平和記念聖堂や平和公園でのミサや、平和行事に参加することもできます。

## 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。

2023年 5月16日(火)～5月25日(木)	イバニエス師
7月12日(水)～7月21日(金)	塩谷師
9月4日(月)～9月13日(水)	英師
10月1日(日)～10月10日(火)	ベトナム語 高山師
11月1日(水)～11月10日(金)	塩谷師
12月26日(火)～1月4日(木)	清水師
2024年 2月4日(日)～2月13日(火)	塩谷師
2月25日(日)～3月4日(月)	ベトナム語 高山師

## 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

2023年5月3日(水)～5月6日(土)

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）。

## キリスト教的靈性を生きる

「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

ロザリオの祈り（18：30～）師イエズス修道女会シスター

月2回：土曜日開催（8月はお休み 詳細はホームページをご覧ください）

## 東洋的なキリスト教の靈性を育てる

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靈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。）

2023年9月15日(金)～18日(月) サダナ2

2024年1月6日(土)～8日(月) サダナ1

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

## 祈りを深めるための研修会 鈴木隆

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。(6 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	2023年	7月	8日(土)	テーマ1	祈りとは
		～	7月	9日(日)	テーマ2 生活を素材に祈る
第2回		10月	14日(土)	テーマ3	自然を素材に祈る
		～	10月	15日(日)	テーマ4 みことばを素材に祈る
第3回	2024年	1月	13日(土)	テーマ5	意識の究明
		～	1月	14日(日)	テーマ6 振り返りと祈りの同伴

## 第二回 霊的同伴研修会

霊的同伴者を目指す人のために数回の研修会を実施

宿泊を含む企画です。(日帰り希望者は別の機会にお願いします。)

定員 10名 (8日間霊操体験者に限る。) 初日 15:00～最終日 15:00

① 2023年 6月 3日(土)～4日(日)

② 7月 1日(土)～2日(日)

③ 8月 26日(土)～27日(日)

④ 9月 16日(土)～17日(日)

⑤ 11月 25日(土)～26日(日)

テキスト:『魂をもてなす—霊的同伴への招待』中村佐知著 あめんどう出版 (¥1700+ 税)

申込み締切 2023年5月25日(木)

代表世話人 清水弘神父 西日本霊性センター所長

## カトリック教育機関への協力

### 山口地区の信望愛

2023年 日時:未定

### 広島学院生のための黙想会

2023年 日時:未定

### 六甲学院生のための黙想会

2023年 日時:未定

### エリザベト音楽大学主催の黙想会

2023年 日時:未定

## 西日本霊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

2023年 5月12日（金）～14日（日）

7月28日（金）～30日（日）

9月22日（金）～24日（日）

11月17日（金）～19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

2024年2月3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。

西日本霊性センターは、東京のイエズス会霊性センター「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】

受付担当者名	電話	ファックス	メール
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
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		
本間攝子 (本間不在時：山崎有紀)	080-3260-1864 090-4720-2157		
久喜ますみ 長尾雅子	090-7842-9404 090-3647-4135		masumi.kyuki@gmail.com 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)

(仙台・福島サダナ I と広島サダナ I は、初日 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
2023 年 5 月 18 日 (木) - 21 日 (日)	上石神井無原罪聖母修道院	植栗	来間裕美子
6 月 3 日 (土) - 4 日 (日)	沖縄 (受付にお問い合わせください)	植栗	佐藤芳樹
7 月 14 日 (金) - 17 日 (月)	御受難修道女会修道院 (宝塚市)	植栗	西村優子
8 月 26 日 (土) - 27 日 (日)	札幌カトリックセンター	植栗	本間攝子
9 月 23 日 (土) - 24 日 (日)	ラ・サール会仙台修道院	植栗	長尾雅子
10 月 7 日 (土) - 9 日 (月)	浜松三ヶ日研修センター	植栗	来間裕美子
2024 年 1 月 6 日 (土) - 8 日 (月)	西日本霊性センター (広島市)	植栗	西日本受付
2 月 9 日 (金) - 12 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

### ● 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
2023年9月15日(金)－9月18日(月)	西日本霊性センター	植栗	西日本受付
2024年2月21日(水)－25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

### ● 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
2023年5月3日(水)－7日(日)	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
2023年 4月28日(金) 9:00	那須・バタ7修道女会		
～4月30日(日) 14:00	聖地7山の家	植栗	来間裕美子
9月8日(金) 9:00	御聖体の宣教77修道会		
～9月10日(日) 15:00	軽井沢修道院	植栗	久喜ますみ
11月3日(金) 9:30～17:00	聖霊会八事修道院ミッションセンター	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：2023年4月23日(日)・10月1日(日)

入門B：2023年5月28日(日)・10月29日(日)

入門C：2023年6月25日(日)・11月19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：2023年5月14日(日)

入門B：2023年6月11日(日)

入門C：2023年7月9日(日)

### ● 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：シャルトル聖パウロ修道女会九段修道院)

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)

2023年4月16日(日)・7月2日(日)・10月22日(日)

2024年1月21日(日)

静けさの中で神とひびくために (32)

2023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