



(この写真は、6月に行われた第一回の様子です)

震災の悲しみを乗り越え ネガティブな感情の改善に

ブッダの瞑想とヨーガによる「マインドフルネス」体験と法話の 会 in 仙台

震災後、悲しみを抱えたまま気持ちの整理ができず、普段の生活でも不安や悩みを抱えながら、ネガティブな感情に私たちは苦しんでいます。

この苦しみの世界から開放される方法として、伝統的な仏教の瞑想にヨーガを取り入れながら体験し学びます。この瞑想はマインドフルネスとも呼ばれ、「人間のこころの苦しみを解決する最後の切り札」として世界中から大きな期待が集まっています。

- ◆ **講師:**鎌倉一法庵住職・ワンダルマ仏教僧 山下良道 老師(スダンマチャーラ比丘)
ヨーガ指導 吾妻麗子先生

- ◆ **日時:**11月3日(祝月)

午後 2:30 受付開始

2:45 法話

4:00 休憩

4:15 青空のヨーガ（吾妻麗子先生指導）

4:45 青空の瞑想

6:00 質疑応答

6:30 終了

◆ **場所:** [エルパーク仙台](#) (和室会場)

仙台市青葉区一番町4丁目11番1号 141ビル(仙台三越定禅寺通り館)5階・6階
TEL.022-268-8300

◆ **主催:** [一般社団法人てあわせ](#) (旧)てあわせ桜プロジェクト

岩手県一関市川崎町門崎字館畑309常堅寺内

TEL 0191-43-3932 fax 0191-43-4006

◆ **お申し込み:** 常堅寺の後藤泰彦住職まで メール info@sizentai.net



講師プロフィール: 山下 良道 (スダンマチャーラ比丘)

[鎌倉一法庵](#)住職。1956年東京生まれ。東京外語大学仏語科卒業後、藤田師と同じお寺で出家得度し、曹洞宗僧侶となる。1988年、アメリカの藤田師に合流し、ヴァレー禅堂で海外布教活動を開始。イタリアを経由して帰国後は京都曹洞禅センターにて、在日の外国人に英語で坐禅指導をおこなう。1995年オウム事件で騒然とする世間を離れて、高知県の山中に溪声禅堂を設立し、菩提樹下の釈尊に帰る運動を開始。2001年ミャンマーのパオ瞑想センターにてテーラワーダ比丘となり、パオ瞑想メソッドを終了する。2006年、スリランカ、ネパールを経由して帰国。それ以降、鎌倉一法庵を拠点として、日本各地、インド、台湾、韓国などで坐禅瞑想指導をおこなう。現在の立場は、大乘とテーラワーダを統合した「ワンダルマ仏教僧」。その視点よりの毎週日曜日の法話は、ポッドキャストにて配信され、多くのリスナーの共感を呼ぶ。2013年、藤田一照師との共著『[アップデートする仏教](#)』(幻冬舎)を刊行、新しい仏教の捉え方である「仏教1.0、2.0、3.0」が反響を呼ぶ。2014年5月初めての単著『[青空としてのわたし](#)』を刊行。2014年6月NHK「こころの時代—宗教・人生『導かれれば青空』」に出演。



講師プロフィール: 吾妻麗子（あづまれいこ）

[シュリ・シャンティ・アシュラム](#) 主宰。1978年横浜生まれ。2004年にヨーガと出会う。2005年より、藤沢、茅ヶ崎などのカルチャーセンターでヨーガを教え始める。2008年、代官山で全米ヨーガ・アライアンス200時間コースを修了し、認定講師になる。2008年、南インド、クヌールにて、ヴィノット・クマール師と共に生活をし、インドの伝統的なヨーガを学び始める。2010年、伝統的ヨーガ講師養成コース200時間を修了、認定講師となる。同時にレイキヒーリングマスター修了、レイキヒーラーとしての開業資格も得る。インドより帰国後、神奈川県公園協会主催のヨーガクラスにて講師を担当する。2011年、一法庵の接心に参加し、ヨーガの『至福の世界』を瞑想の中で体験する。それ以来、単に健康の為のヨーガではなく、『至福の世界』へ導く為のヨーガを目指さず。2012年より一法庵のヨーガクラスを担当する。一法庵住職、山下良道師と一緒に、日本各地（鎌倉、横浜、御岳山、京都、名古屋、沖縄、福島）、インド、台湾にてヨーガ普及活動に従事。2013年シュリ・シャンティ・アシュラム を設立し、伝統的なヨーガを、安らぎのなかで学べる場所づくりを始める。

DVD「[吾妻麗子の青空のヨーガ - アシュタンガ・ヨーガ編](#)」の改訂版が今秋完成。

マインドフルネスとは

ネガティブな感情を改善する心のエクササイズです。欧米では、すでにその効果について、多くの実証的研究報告があり、ストレス対処法の1つとして医療や教育現場で実践されています。

マインドフルネス瞑想の気付きを習得すると、ストレスをしなやかに対処することができ、不安、うつ、あがり、緊張の改善に有効で、豊かな心を得ることができます。