

日本交流分析協会九州支部お楽しみ講座<シリーズ2>

より良い自分づくりのために

『自分が変わるヒントがいっぱい！！』

～仏教から学ぶ生き方・考え方～

私たちの人生は、思うようにならないことばかりです。迷ったり、あせったり、悩んだり、悲しんだりしながらあがくように生きています。老病死の不安、人間関係や家庭の不和、経済や貧困による憂鬱、そして「生きがい」が見つからない等など思い通りにならないことがいっぱい、意識しようと思わぬであろうとそれらを耐え忍んで生きているのが私たちの世界なのです。仏教の開祖であるお釈迦さまは、そのことを「人生は苦である」と述べられ、思い通りにならないことの原因を自分自身の心に求められました。自分の心を観察し、コントロールすることで安らぎが得られ私たちの人生をより良いものへと導いてくれるのがお釈迦さまの教えである仏教です。

仏教を知ること、自分を明らかにし、真の自分を発見する道なのです。み教えから‘気づき’を得て、自己変革へと繋げる点では交流分析と相通ずるものがあり、交流分析を学ぶ上でも大いに役立つこと請け合いです。

仏教を学ぶに当たっては、開祖であるお釈迦さまのことを一通り知る必要がありますので今シリーズは人間としてのお釈迦さまがどのようにしてこの世に生まれ、どんな悟りを得られたかから始め、人生の指針となる大切な教えを学んでいきます。

第1回	「お釈迦さまの誕生・出家と教えの根本」	4月14日
第2回	「お釈迦さまの教え（1）中道と4つの真理」	5月12日
第3回	「お釈迦さまの教え（2）安らかに生きるための実践」	6月9日
第4回	「お釈迦さまの教え（3）諸行無常と諸法無我」	7月14日
第5回	「お釈迦さまの教え（4）すべては心から～迷いの世界」	8月18日
第6回	「お釈迦さまの教え（5）6つの日常実践徳目」	9月15日

④上記の予定ですが、場合によっては内容が若干変更になることがあります。

講座の時間は、毎回20時から21時までの1時間です。

一回のみの受講も可能です。10月以降は、「仏教的な生活とは」をテーマに日々を生きる上での心得を予定しております。