

1/26 SUN

不安を生きがいにするワザ

僕らだって不安



「不安・悩み・どうしたらいいのかわからない」という誰もが感じている問題の原因はいつたい何なのか？「この不安はどうしたらいいの？」「私ってなに？」「生きるってどういうこと？」という最大の謎を解き明かした賢者がいました。それはブツダ（仏陀）です。ブツダの智慧の話を聞いてみると、不安が「生きがい」になっていることに気づくでしょう。

不思議と心が軽く、気持ちが明るくなって、その上この先やってくる不安だって攻略できるワザを手にする
ことができるはずですよ。

学校や家での楽しい生活の反面、友達・家族との関係や、真剣に打ち込めない勉強の悩み、部活のレギュラー争い、将来に対するモヤモヤと焦り、恋愛で押しつぶされそうな気持ち、ついつい自分と他人の容姿や性格を比較して落ち込んでしまうなど、なにが正解が分からず、心の中をぐるぐる無制限ループで押し寄せる、親や先生にも言えない抱え込んだ不安の数々。

こんなに不安で苦しいのは自分だけ？
どうしたらこの不安がなくなるの？
もう自分なんて消えてなくなってしまうた方が
楽かも、あぁどうにでもなってしまうえ！
と思ったり…

でも、安心してください。若者も大人も、私たち全ての人間に不安があります。どんな立派な人にも不安があります。だから、なぜ不安があるのか、どうすれば安心できるのか、一緒に考えてみましょう。

大人だって不安



少し立ち止まって考えてみましょう。

「人生は素晴らしい」と感じる人も、「人生はつまらない」と嘆く人も、多くの努力と苦勞の末にここまで辿り着きました。その原動力は何だったのでしょうか？

実は、そのパワーは「不安」なのです。

未来が見えないからこそ、私たちは必死で不安をかき消すために努力してきました。不安を原動力にして生きてきたのです。

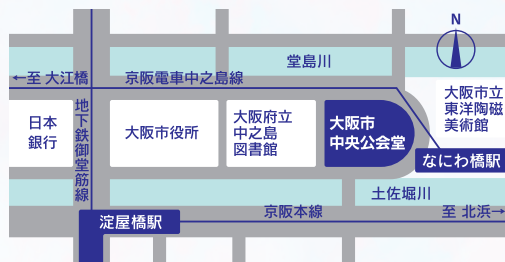
不安は苦しいものです。疲労やストレスも感じます。しかし、一向に消えません。なぜなら、すべては刻一刻と変わり、将来を正確に予測することはできないからです。不安は一生続くものです。

2000年前ブツダは、不安を根こそぎ解決することに成功したといえます。それはカミ・ホトケに祈る宗教とは違う、智慧の教えである。ブツダは「やってごらん！ためしてごらん！」と、不安の解決は自分自身の努力で可能だと教えています。智慧の教えに耳を傾け、不安解決のワザを学んでみましょう。

大阪市中央公会堂 1階大集会室(ホール)

大阪市北区中之島1丁目1番27号

- ※ 駐車場はございません。
- ※ 公共交通機関をご利用ください。
- ※ 大阪市中央公会堂へのお問い合わせはご遠慮ください。



- Osaka Metro 御堂筋線「淀屋橋」駅 1番出口から徒歩約5分
- Osaka Metro 堺筋線「北浜」駅 26番出口から徒歩約10分
- 京阪電車 本線「淀屋橋」駅 1番出口から徒歩約5分
- 京阪電車 中之島線「なにわ橋」駅 1番出口から徒歩約1分



ご予約・詳細



参加費無料！

