



プラムヴィレッジ僧侶団 マインドフルネス来日ツアー 2016

ティク・ナット・ハンの教えるマインドフルネスの実践は、立ち止まり、微笑み、ゆったり自分の呼吸に帰ることで、「いま・この瞬間」の気づきへと私たちをいざないます。
マインドフルネス——それは私たち一人一人の中に、調和と愛を生み出す、気づきのエネルギーです。

ティク・ナット・ハンの教えるマインドフルリトリート

Happiness is here and now —幸せはいまここに—

日本人僧侶向けリトリート 応用仏教 ブッダの教えを現代に生かすために

日本人僧侶30名限定にて10余名のプラムヴィレッジ僧侶と過ごす、1泊2日リトリートです。

法話をはじめ、歩く瞑想、食べる瞑想、くつろぎの瞑想、ダルマ・シェアリング(真理の分かち合い)など、ティク・ナット・ハン師の教え「マインドフルネス」を、じっくり体験していただけます。

忙しい現代社会は、ストレス、孤独、怖れなど、様々な困難を抱え込んでいます。

では現代の僧侶は、ブッダの教えと実践を、この現代社会でどのように生かしていけばよいのでしょうか？

数千年前にブッダが「出入息経」(アーナパーナサティ・スutta)で説き、ブッダのサンガが実践していたことは、「止まること」「休むこと」「静めること」「深く観ること(サマタ・ヴィパッサナー瞑想)」です。これらの実践は、現代の私たちの日常生活の中でも、平和と幸福を生み出す礎となるものです。このリトリートでは、それらをじっくりと体験していきます。

ブッダの教えを現代に生かすために、いま、私たち僧侶は、とても重要な役割を担っています。

(アジア応用仏教研究所 所長 ブラザー・ファブカム)



5
9・10
(月) (火)

●日時 5月9日(月)12:00受付 13:00開会
5月10日(火)12:00解散(予定)

●場所 浄土宗大本山増上寺(東京都港区芝公園4-7-35)

●主催 全日本仏教青年会/プラムヴィレッジ2016招聘委員会

●会費 15,000円(宿泊代、食事代含む)

●申込み要領

①氏名 ②生年月日 ③年齢 ④性別 ⑤宗派 ⑥寺院名 ⑦住所 ⑧電話番号

⑨大部屋での宿泊可否を事務局までお伝えください。

(個室での宿泊を希望の方は各自でお願いいたします)

【事務局】全日本仏教青年会/プラムヴィレッジ2016招聘委員会 村山博雅
豊中市南桜塚1-12-7 東光院

Eメール: t90560hm@ff.ij4u.or.jp

電話番号: 06-6855-7178



ALL JAPAN YOUNG BUDDHIST ASSOCIATION
JYBA



Plum Village
Mindfulness Practice Center



医療・心理関係者のための マインドフルネス研修会

日 時 5月8日(日)10:00~17:00

場 所 増上寺(東京都港区芝公園4-7-35)

参加費 10,000円(昼食代込み)

対 象 医療者・心理職者・健康に関心のある方、どなたでもご参加頂けます

ゲスト 保坂 隆 教授(聖路加国際病院 精神腫瘍科部長)

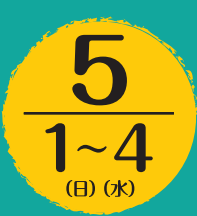
後 援 聖路加国際病院 精神腫瘍科／

NPO 法人ハートシェアリングネットワーク／全日本仏教青年会

詳細＆お申込みは右記サイトを御覧ください <http://tnh-japan.org/>

痛みや苦しみを、安らぎと穏やかへ。

仏教瞑想を基盤とし、「今・この瞬間」に気づきを促す「マインドフルネス」は、心身医学や臨床心理学の分野でも広くその効果が認められています。また医療者自身のセルフケアとしても、大いに価値が認められています。日常の忙しさから離れ、マインドフルネスの源流＝プラムヴィレージの僧侶団とともに、ゆったりとした瞑想的時間を味わう一日を、共に過ごしましょう。



富士山麓リトリート

日 時 5月1日(日)~4日(水)

場 所 富士緑の休暇村(山梨県南都留郡鳴沢村8532-5)

参加費 ●大 人 56,000円

●中学生 50,000円

●小学生 40,000円

●4歳~5歳 幼児(2016年4月1日時の年齢)40,000円

●4歳未満 幼児(2016年4月1日時の年齢)15,000円

富士山麓の大自然に抱かれながら、ティク・ナット・ハンの教えのもとにプラムヴィレージで行われているマインドフルネスのプラクティス(実践)を体験します。来日する十名のプラムヴィレージ僧侶団、アン・フーン&トゥゴ夫妻とともに、豊かな時間と空間をご一緒にたしまししょう。

法話、歩く瞑想、食べる瞑想、くつろぎの瞑想、コミュニケーションを円滑にするためのプラクティスなど、日常生活で応用・実践できるマインドフルネスを学び、ともに実践していきます。

富士山麓リトリートの

詳細＆お申込みは下記サイトを御覧ください

<http://peatix.com/event/150674/view>

タイ(ティク・ナット・ハン師)の近況報告

新しい年が明けると共に、タイはサンフランシスコのリハビリセンターから、フランスのご自身の庵に戻ることをはっきりと希望されるようになりました。

1月8日の午後、タイが無事にフランスの空港に到着され、プラムヴィレージのご自身の庵に、出家の弟子たちの歓待の歌と微笑みに温かく迎えられて帰宅されたことを、こうして皆様にお伝えできることを、私たちは大変嬉しく思います。

世界のサンガからの愛のこもった抱擁が、タイの回復の道程の大きな進歩を可能にしてくださいました。タイは励まされ、喜びいっぱいにプラムヴィレージへと帰ってきました。

大晦日には弟子たちと共に楽しくお祝いに加わり、微笑みながらハミングで歌に参加されました。最も人気の自詩の、ご自身による朗読の録音にも、いきいきと耳を傾けられています。

これからも私たちは共に実践し、私たちの先生を大切に、自分自身を大切に、今この瞬間を大切にしていきます。そうすることで、私たちは共同体として、そして姉妹・兄弟として、愛ある明るい未来を確実に築いていくことができるのです。

皆さまのタイへの応援のエネルギーに私たちは深く感謝しております。これからも、引き続き皆さまが応援してくださいますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

愛と信頼を込めて

2016・1・8

プラムヴィレージ僧侶一同 (訳: 愛しのコミュニティ)



(写真: 2015・12・24)



[ティク・ナット・ハン]

現在、世界で最もよく知られ、最も尊敬されている禅師の一人で、詩人であり、平和・人権活動家でもある。

1926年ベトナムに生まれ、16歳で出家。ベトナム禅宗柳館派8世、臨済正宗竹林派42世の法灯を継ぐ。

1970年代、ベトナム戦争下で「行動する仏教」を提唱し、非暴力と思いやりに基づく反戦活動を行う。キング牧師より、ノーベル平和賞の推薦を受ける。

1982年フランスで、亡命中の仏教徒のコミュニティとして「プラムヴィレージ」を設立。人々の苦しみを和らげるための活動を開始。

近年では世界銀行やアメリカ議会、Googleなどのリーディングカンパニー、ハーバード医科大学やUCLAにも招かれて、講演や瞑想指導をおこなってきた。

昨年、NHK「こころの時代」で2回にわたって紹介され、日本でも大きな反響を呼んだ。2015年 脳出血で倒れるが、現在は奇跡的な回復をみせている。