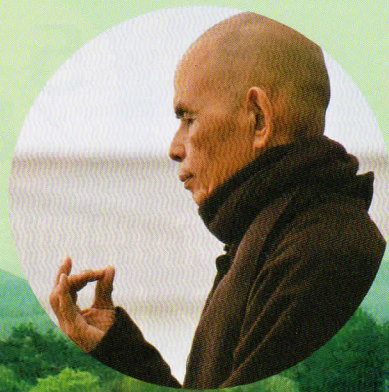


プラムヴィレッジ僧侶団
マインドフルネス来日ツアー 2016



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戻ること、「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。

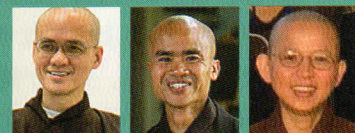
ティク・ナット・ハンの教えを学ぶ マインドフルリトリート

Happiness is here and now —幸せはいまここに—

日時 **2016年5月1日(土)～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
リトリート

富士山麓リトリートの詳細&お申込みは右記サイトを御覧ください <http://peatix.com/event/150674/view>

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ッ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ッジ僧侶団、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。

日時 **2016年5月6日(金)～8日(日)**

場所 関西セミナーハウス(京都市左京区一乗寺竹ノ内町23)

- 参加費 ●一般(13歳以上・参加費46,000円)
●乳幼児で食事不要&親と同じベッド利用(参加費無料)
●12才以下で親と同じベッド利用(参加費23,000円)
●12才以下でベッドを一つ利用(参加費46,000円)



京都
リトリート

京都リトリートの詳細&お申込みは右記サイトをご覧ください <http://bamboosangha.wix.com/2016kyoto/>

フェイスブック <https://www.facebook.com/2016.Kyoto.retreat/>

アン・フーン&トゥゴ夫妻を京都にお招きし、座る瞑想、歩く瞑想、鐘の音を聴くこと、食べる瞑想、マインドフルな運動、全身のリラクゼーションの実践を通して、日常生活の中にマインドフルネスを取り入れることを学びます。

5/8^(日)

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://tnhjapan.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=プラムヴィレッジの僧侶団とともに、ゆったりした瞑想的時間を味わう一日を、共に過ごしましょう。

日本人僧侶
50名限定5/9-10^{(月)(火)}

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

日時 5月9日(月)~10(火)
 場所 増上寺(東京都港区芝公園4-7-35)
 共催 全日本仏教青年会
 詳細情報は右記サイトを御覧ください <http://tnhjapan.org/>

5/7^(土)

若者向け一日瞑想会 WAKE UP

2008年、ティク・ナット・ハン師は10代~30代の若者たちがマインドフルネスを実践する、WAKE UP運動を立ち上げました。その日本での展開です。

日時 5月7日(土)
 詳細情報は右記サイトを御覧ください <http://tnhjapan.org/>

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、プラムヴィレッジのご自身の庵に、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、喜びいっぱいプラムヴィレッ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せよう、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

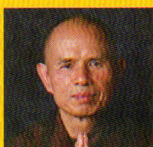
愛と信頼を込めて

2016・1・8

プラムヴィレッジ僧侶一同 (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「プラムヴィレッジ」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。