



## プラムヴィレッジ僧侶団 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、気づきと調和と愛を生み出すエネルギーです。

# ティク・ナット・ハンの教えを学ぶ 瞑想リトリート

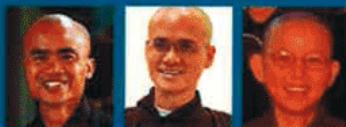
Happiness is here and now —幸せはいまここに—

富士山麓  
リトリート

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 ●成人(=高校生以上): 56000円 ●中学生: 50000円  
●キッズプログラム対象者(小学生と学齢5歳以上): 40000円  
●学齢5～6歳未満: 15000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ッジで行われているマインドフルネスのフラクティス(実践)を体験します。

来日する十数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いたしましょう。

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フラクティスなど、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。

京都  
リトリート

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)  
●2才以下でベッドを一つ利用(参加費 46,000円)



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

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、鐘の音を聞くこと、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。

富士山麓リトリートおよび各イベント詳細&お申込は右記サイトをご覧ください <http://tnhjapan.org/>



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)

場所 増上寺(東京都港区芝公園4-7-35)

参加費 10,000円

### 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。どなたでも御参加できます。



5  
9・10  
(月) (火)

## 日本人僧侶向けリトリート

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 全日本佛教青年会

詳細情報はHPを御覧ください。

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HPを御覧ください。

## 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、私たちは大変嬉しい思います。

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し、自分自身を大切にし、今この瞬間を大切にして行きます。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



### [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。ベトナム禪宗柳館派8世、臨濟正宗竹林派42世の法灯を繼ぐ。

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ーとして「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。

世界各地に招かれて、マインドフルネス瞑想を指導している。