

Being-awake

気づきのリトリート@安曇野

2010.11.16.tue-11.17.wed

Thich Nhat Hanh

ベトナムの禅僧、ティク・ナット・ハン師の教えをもとにした気づきのリトリートを、11月16日から17日に長野県池田町の成就院（曹洞宗の禅寺）で行います。プラム・ビレッジ（ティク・ナット・ハン師のフランスにあるリトリート・センター）の尼僧院長であるシスター・ジーナが今回のリトリートを指導して下さいます。また、シスター・ソアイと日本人のシスター・チャイもいらっしやいます。このリトリートは初心者の方も経験者の方も参加でき、使用言語は英語と日本語になります。ぜひ、ご参加下さい。



Thich Nhat Hanh ティク・ナット・ハン（釈一行）

ベトナム出身の禅僧・平和運動家・詩人。ダライ・ラマ 14 世と並んで、現代社会における実際の平和活動に従事する代表的な仏教者であり、行動する仏教または社会参画仏教（Engaged Buddhism）の命名者でもある。アメリカとフランスを中心に活動を行っており、世界でもっとも著名な仏教僧の一人である。「微笑みを生きる」「禅への鍵」「ビーイングピース」「小説ブッダ」など著書多数。



日時：11月16日(火)13:30～17日(水)15:30

坐る瞑想、歩く瞑想、食事の瞑想、法話、分かち合いなどを行います。

場所：長野県池田町のシャンティクティ・成就院

参加費：2000 円

宿泊費：3000 円 シャンティクティで男女別の相部屋になります・寝袋持参の場合1000円（成就院の大広間にて宿泊）

食費：2000 円 一日目の夕食、二日目のモーニングティーと昼食 どちらか一食の場合は1000円

お申し込み・問合せ：メール utayo@y9.dion.ne.jp 小田詩世 電話 FAX：0261-62-0638 シャンティクティ 臼井朋子

参加する方のお名前と連絡先住所、電話番号、宿泊形態（シャンティクティ or 成就院 or 宿泊なし）、交通手段（電車 or 車）を明記の上メールかファクスで11月10日(水)までにお申し込みください。※どちらか一日だけの参加をご希望の方や途中から参加される方は、その旨明記してください。（宿泊や食事の要不要についてもご明記ください）



その他のお知らせ ※シャンティクティの定員は 24 名です。定員に達した場合は成就院の大広間での宿泊になりますので、お部屋で宿泊ご希望の方は早めにお申し込みください。 ※食事はベジタリアンメニューです。 ※シャンティクティにお風呂はありませんので、近くの温泉へ行きます。

【気づきのリトリート@安曇野 プログラム】

1日目 16日(火)	2日目 17日(水)
13:00 信濃松川駅集合（電車の方）	06:00 起床、シャンティクティ宿泊の方は成就院へ移動
13:30 受付	06:30 坐る瞑想
14:00 オリエンテーション、簡単な自己紹介	07:00 朝のお茶（準備も含む）
14:30 ビデオ（ティクナットハン師、プラムビレッジの紹介）	08:00 法話
15:30 温泉のあと成就院へ移動	09:00 歩く瞑想
17:00 成就院住職さんのあいさつ	10:00 休憩
17:30 夕食（食事の瞑想）（自己紹介）	10:30 ブランチ（食事の瞑想）
19:00 ウェルカムライブ by チャーリー宮本さん（癒しの音楽）	11:30 仕事の瞑想（片付けや窓拭き、掃除など）
20:00 リラクゼーション瞑想	12:30 グループで分かち合い
21:00 就寝準備、シャンティクティ宿泊の方は移動 （ここから翌朝のお茶の時間まで聖なる沈黙）	13:30 Q&A
22:00 就寝、消灯	14:30 終わりの会
	15:30 終了、解散

※このリトリートはボランティアで運営されています。お手伝いいただける方はご一報ください。

成就院

<http://joujuin.blogspot.com/>

シャンティクティ

<http://www.ultraman.gr.jp/shantikuthi/>

シャロムヒュッテ

<http://www.ultraman.gr.jp/shalom/>

ティク・ナット・ハン師来日のお知らせ

ティク・ナット・ハン師が 2011 年のゴールデンウィークに来日します。京都で講演会、横浜でリトリートや法話を行う予定です。来日情報についてはこちらのウェブサイトをご覧ください。<http://thay.jp/> 来日のためのご寄付にご協力をお願い致します。サンガの練修については、インタービーイング・イン・ジャパンのウェブサイトをご覧ください。 www.interbejp.org