

ティク・ナット・ハンの贈り物

マインドフルネス瞑想と平和への願い

中野民夫パート

追悼ソングとお話（8分）



ティク・ナット・ハン来日企画1995のチラシ

いま、ここに微笑む



ベトナム生まれの詩人・仏教者 ティク・ナット・ハン を迎えて

講演会

4月29日(土) 大阪・吹田メインシアター
5月9日(火) 東京・よみうりホール

マインドフル・リトリート(やすらぎと気づきの4-5日間)

5月3日(水)-7日(日) 伊勢原・思親会(神奈川県)

5月10日(水)-13日(土) 清里・キープフォレストスキャンプ場(山梨)

マインドフルの一日(やすらぎと気づきの日)

4月30日(日) 京都・比叡山

5月14日(日) 鎌倉・光明寺

主催

マインドフル・プロジェクト

(ティク・ナット・ハン95年日本招聘実行委員会)

協力

ウェブ・オブ・ライフ

地球市民企画室

ヨーガバーシティ

浄土宗総合研究所

思親会

新宗連青年会

曹洞宗インターナショナル



ティク・ナット・ハンとは、1926年生まれ、ベトナム戦争に対し、「行動する仏教者」の一人として非暴力・平和を訴え、その結果亡命を余儀なくされました。1973年以降、彼はフランスに在住し、難民救済活動に携わるいっぽう、欧米の人々に仏教思想のエッセンスを伝えることに心をくだいています。平明で、美しく、確に響く言葉と、現代人向けに工夫されたやさしい瞑想法によって、彼の思想は多くの人々の共感を博しています。

そして、地球レベルの諸問題—環境破壊、南北格差、核戦争など—に対応するための思想・行動の体系として全世界的に仏教が注目され、「地球仏教」という概念が生まれるに至っていますが、ティク・ナット・ハンとは、ドライ・ラマと並び、その代表的指導者として評価されています。みずから世界の平和を、この一歩から。

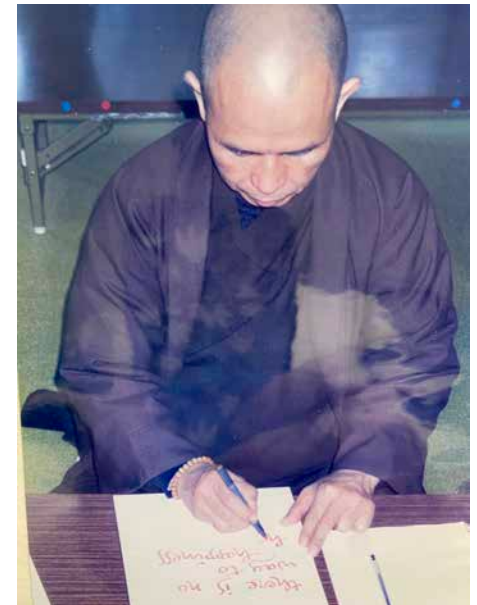
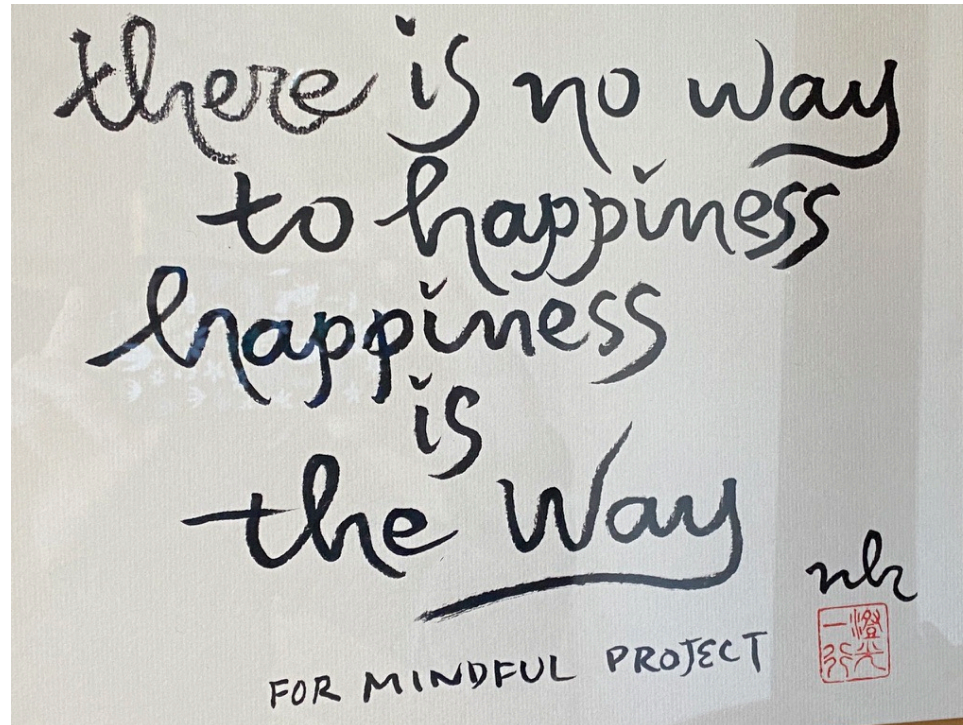
Photo: John

当時68歳

主催：マインドフル・プロジェクト (ティク・ナット・ハン95年日本招聘実行委員会)

ウェブ・オブ・ライフ、地球市民企画室、ヨーガバーシティ、浄土宗総合研究所、思親会、新宗連青年会、曹洞宗インターナショナル+有志 (計40名)

95年に比叡山で書いていただいた色紙
“There is no way to happiness. Happiness is the way.”



「幸せへの道はない。幸せ（であること）が道なのだ」
と言われても・・・???
亡くなって、改めて考えてみた。

この言葉の元は “There is no way to **peace**, peace is the way”

- 『微笑みを生きる』 p.53, 「希望もときには足かせとなる」
 - Peace is Every Step p.42 “Hope as an Obstacle”
- A.J.Muste (米の平和運動家) がこう述べています。
 - “There is no way to peace, peace is the way”
 - 「平和にむかう道はない。平和こそが道なのだ」
- 「平和はいまここの私たちの表情、微笑み、言葉づかい、そして行動のなかから生まれてくるという意味。
- 平和運動は手段ではありません。
- 私たちの一步一步が、**平和**でなければなりません。**喜び**でなければなりません。**幸せ**でなくてはなりません。
- このように歩もうと**決意したら**、表現できるのです。未来は要らないのです。」

ティク・ナット・ハンを偲んで ゆっくり歩こう

作詞・作曲：中野民夫2022.2.20

C F C G G7 C
ゆっ くり 歩こう 今ここ を
C F C F G7 C
一歩 一歩 触れよう 美しい 星

ゆっ くり 味わおう この息を
入る息 出る息、 そのまま気づこう

ゆっ くり 食べよう 自然の恵み
つながる いのち あ〜りがとう〜

F C Dm7 G
The-re is no way to happiness, Ha-ppiness is the way

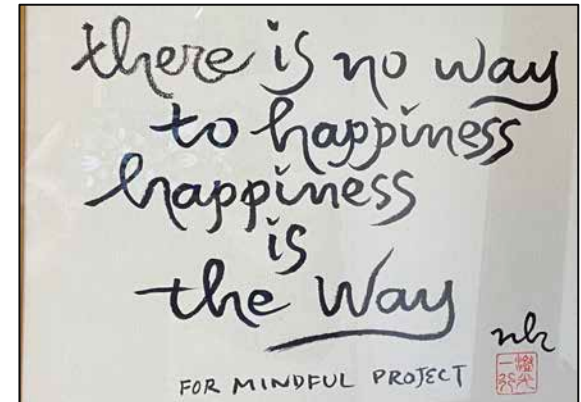
F C Dm7 G
いつかでなく 今ここ、 愉〜快に 生きよう〜

C G C F C G
始まりも 終わりもない みんなインタービュイング
C F C F G7 C
奇跡の 今このとき 素晴らしいんだもん

このひと息に、この一歩一歩に、あなたは います。
このひと息に、この一歩一歩に、微笑んで います。
微笑んで いきます。

1995年ティク・ナット・ハン来日企画チラシ

書いていただいた色紙



「このように歩もうと**決意したら**、表現できるのです。
未来は要らないのです。」

「本当におめでたい奴だね」
と揶揄されるほど、幸せであろう！

いつか何かを成し遂げたら、何かを得たら、
幸せになるはず、ではなく、今ここで、
愉快地、楽しく、幸せに生きる、と決意すること。

そのためにも、
感謝すること。
世界の美しさを愛で、
今ここを生きる奇跡を味わおう！

昨日の朝、屋久島は雨。春の新緑が日々山麓を上がっていく。本当に美しくて息を呑む。



尾之間三山。自然の中に何時間も佇んで写生を楽しんだ。めちゃマインドフルな時間。



昨夜、別世界の東京に戻った。朝起きたら、桜が満開！！世界はやっぱり美しいなあ。



ゆっくり歩き、
愉快に生きよう、
奇跡の今ここ。

おしまい