

TALL.443 (リーダーシップ教育院 幅広い教養科目)
マインドフルネス for リーダーシップ
第3回 : マインドフルネス の日常への応用
15:40-17:20

2022.10.18

リベラルアーツ研究教育院(ILA) 教授

中野民夫

tamio.nakano@me.com

授業計画

(様子に応じて変更します)

- 1) 10/4 : **オリエンテーション** : なぜリーダーシップにマインドフルネス?か。
マインドフルネス(M)とは。調身・調息・調心の実習。
- 2) 10/11 : **YOGA**体験 : 意識を内側に向ける練習 (* 服装注意)
- 3) 10/18 : **Mの日常への応用。呼吸。食べる瞑想、歩く瞑想。**
 - テイク・ナット・ハンのテキストなどで知的に理解
- *10/25は金曜授業のため休み
- 4) 11/1 : **マインドフルな聴き方・話し方**の実習。
対人コミュニケーションなどへの応用
- 5) 11/8 : **万物の相互依存性**、深いつながりの理解。
自分も他者も大切に作るコンパッションへ。
- 6) 11/15 : **ジョアン・ハリファックス**老師の世界 :
AWARE/GRACEプログラムの概要、共感し動かずにはいられないコンパッション
- 7) 11/22 : **行動するマインドフルネス**
最終レポートを元に、全体の総まとめ : ふりかえりグループシェア

前回

マインドフルネス・プラクティス（実修）

- 調身 : まず身体を調える
 - 調息 : すると息が調う
 - 調心 : そしてようやく心も調う
-
- ちょっとやってみましょう、とじっくり背伸びを味わい、呼吸を意識してみました。

前回のフィードバックシートから

次回から名前抜きでコピーして皆さんにも送りますね。

- 先週からの1週間は「今ここ」という言葉を意識して過ごす日々。先のことや過去のことを考えると不安や焦燥にかられることもあるが、「今ここ」という言葉を思い出すことで少し楽になる。今回、初めてのヨガで、体を動かしながら今考えていることを感じることで頭の整理にもなり、今後も、自分でも調べてやってみようと思った。そして、終わった後の夕日はとてもきれいで、普通に研究をして講義を受けてなんでもない日であったけれど、忘れられない日になった。
- ヨガを一連の流れとしてやったのが本当に初めてだったので、ところどころ戸惑ってしまったけどやり遂げられてよかった。同じ部屋にいる各々が自分と向き合っていたので、自分も自分に集中することができた。体を動かしたり緩めたりして弛緩を繰り返す中で深く呼吸ができて、気持ち良かった。普段デスクワークで体がガチガチになってしまっているの、ゆっくりと体を解しながら深く呼吸をする時間が大切だなと思った。
- 体に多くの変化が訪れた。思考が浮かんでは消える、四肢の重さや温かさを感じる、内側からじわっと血液が広がっているような感覚があった。心地よい眠気と覚醒が順番に訪れて何度もめぐってきた。一番驚いた発見は、鼻から短い息を連続して吐いた後の呼吸だ。吸う、吐くという感覚が一切なく、穏やかに酸素が身体に流れ込んでくるような感覚を味わった。からだは空洞になり、空気が波打ち際の波のように、打ち寄せてはひくようなイメージだった。こんな呼吸をこれまでしたことがなかったが、血液を体に送るように、酸素を体中に巡らせているような、正しいよい呼吸をしていると感じた。

第3回オリエンテーション アジェンダ

7/8限 15:40-17:20

- 1540 : オリエン・復習
- 1455 : チェックイン
- 1610 : マインドフルネス実修とテキスト輪読
 - 呼吸の瞑想
 - 歩く瞑想
 - 食べる瞑想 (レーズンなど用意)
- 1700 : ふりかえり
- 1710 : チェックアウト、フィードバックシート記入
 - 1720終了

一言チェックイン

(今どんな感じでここに?)

- 一人ずつ簡潔に：
 - ①お名前 (所属)
 - ②今の気分 (How do you feel now?)
 - ③前回のヨガで覚えていること

ヨガ太陽礼拝の復習
呼吸の瞑想、歩く瞑想
Practice

美しく生きるヒント

2018.2.11@本然庵

1.
きっとどこかで、もうずっと知ってたはずなのに
つい反対のことばかり、やってきて疲れたよ
人と比べて競い合って勝ったの負けたのと
頑張らなきゃダメ、速くたくさんやらなきゃと

*

**内側から、美しく強く生きるには
比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に
内側から、美しく楽に生きるヒント
比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に**

2.
比べてしまうと、周りの人みんなすごく思え
うらやんだり自分なんかダメだと落ち込んだり
でも人には、人それぞれ苦節の歴史あり
私は私だけしか書けない、物語つづろう

3.
もっと頑張れ、努力すれば報われるはずと
でも無理してると結局、長くは続かない
楽しいこと、心地良いこと自然に続く
好きこそものの上手なれって昔から言うよね

4.
速く速く、できる奴は仕事速いよと
目一杯走ってきたけれど、心にすきま風
今この、ひとつひとつに気持ちを込めて
ゆっくり丁寧に心ある道歩いていこう

*

**内側から、美しく強く生きるには
比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に
内側から、美しく楽に生きるヒント
比べない、頑張らない、ゆっくり丁寧に**

オーム イーシャーヤー ナマハ (自然の摂理)

まいあさ瞑想(向井田みお先生)のマントラ
曲と歌詞:中野民夫 2015年11月

C F G C
オーム イーシャーヤー ナマハー

C Dm G7 C
オーム イーシャーヤー ナマハー

オーム イーシャーヤー ナマハー

オーム イーシャーヤー ナマハー

オーム 自然の 流れの ままに

オーム いのちの あふれる まま

オーム 自然の 流れの ままに

オーム ひかりの 輝くまま

オーム イーシャーヤー ナマハー

オーム イーシャーヤー ナマハー

オーム わたしは わたしの あるがまま

オーム あなたは あなたの あるがまま

オーム わたしは わたしの あるがまま

オーム みんなは みんなの あるがまま

オーム イーシャーヤー ナマハー

オーム イーシャーヤー ナマハー

オーム 自然な 呼吸のままに

オーム 静かで 揺るがぬわたし

オーム 自然の 摂理のままに

オーム 歩いていく 強さをください

オーム イーシャーヤー ナマハー

オーム シャンティ シャンティ シャンティ

へー

Thich Nhat Hanh

ティク・ナット・ハン

に学ぶマインドフルネスの基礎



Thich Nhat Hanh
ティク・ナット・ハン

ティク・ナット・ハン

Thich Nhat Hanh

- ヴェトナム出身の仏教者・詩人(1926～)
 - 南からのテーラヴァーダ、北からの大乘、両方の流れ
 - ヴェトナム戦争の頃、お寺の中で修行を続けるべきか、社会に出て被災者を助けるかで悩む。→両方をやる。
Engaged Buddhism (社会に関わり行動する仏教)
 - 60年代にアメリカで北爆停止を訴え、マルチン・ルーサー・キングと交流。ノーベル平和賞に推される。
 - 帰国困難になり、フランスに亡命。**プラムビレッジ**という拠点を作り、欧米他で現代的な仏教で大活躍。
 - 「今ここ」を大切にするわかりやすい修行で、**マインドフルネス**ブームのひとつの源流。Cf.カバット・ジン

ティク・ナット・ハン資料 (別送)

『微笑みを生きる』 (春秋社、池田久代役、1995年) より

- まあたらしい24時間 2/12p
- 意識的呼吸 3/12
- 気づきを持って食べる 4/12
- ウォーキングメディテーション 6/12
- 気づきの実践 7/12
- 平和を維持すること 8/12
- 私を本当の名前で呼んでください 9-11/12
- INTER BEING 12/12

まあたらしい二四時間

毎朝目をさますと、二四のまあたらしい時間が私たちを待っています。何てすばらしい贈りものでしょう。そして、この二四時間を、自分自身やほかの人々に平和と喜びと幸福をもたらすように使う力量が、私たちには備わっているのです。

平和は、いま、ここにあるのです。私たち自身のなかに、そして私たちが見たり聞いたりするものすべてのなかにあるのです。問題は私たちがそれに触れようとするか否かなのです。青空を見るために遠くに行く必要はありません。子どもの澄んだ目を見るのに街を離れて遠くへ行ったり、それどころか、ご近所を離れる必要すらありません。毎日何気なく吸っている空気さえも、気づいてみれば喜びの泉なのです。

微笑んだり、息をしたり、歩いたり、食事をしたりする毎日の暮らしのなかに、豊かな幸福に出会う場があります。私たちは生計を立てることは長けていますが、生きてゆくことには不器用です。ときには一〇年もの歳月をかけて学位をとったり、仕事や車、家を手に入

れるために一所懸命働いたりもします。しかし自分がいまここに生きていることは忘れていきます。いまこの瞬間こそ思ひださなければならぬ大切な一瞬だということを、私たちは忘れて暮らしています。私たちのひと息ひと息、一步一步は平和と喜びと静けさに満たされています。だから、いまここ、この一瞬に気づき、いまここ、このときを生きてみてください。

この小著は気づきの鐘の音です。幸福はいまここ、この瞬間にしかありえないことを思い起こしていただく鐘の音です。もちろん将来の計画を立てることも大切です。しかしその計画でさえ、現在のこのときにしか起こりえません。この本は私たちみんなが、いまここに立ち戻り、このころの平和と喜びの暮らしを見つめるための私からの招待状です。これから私がいままでに学んできたことで、みなさんの役に立つかもしれない行法をいくつかお話ししたいと思います。でも平和を見つめるのにこの本を読みおえるまで待ったりしないで、いますぐにはじめてください。平和と幸福は、一瞬一瞬に、一步一步のなかにあります。さあ一緒に手をつないで歩きはじめましょう。ボン、ヴォアイアーシュノ！（さあ、出発です！）

マインドフルネスのプラクティス（実践）

- 基本は、「呼吸」に気づくこと
 - まずは、自分が呼吸していることを思い出す。
 - 息を吸っている時、自分は息を吸っていると気づく
 - 息を吐いている時、自分は息を吐いていると気づく。
 - 入息(in)・出息(out)のありのままを意識する。
- その呼吸を軸に、身体（からだ）、感情（心）、思考（頭）、様々なレベルで自分の中で起こっていることにただ気づく。
 - ありのままを。
 - No judgement（判断・評価なし）で。

意識的呼吸

いきいきと楽しく暮らしてゆくための呼吸法のお話をしましょう。最初の練習はとても簡単なものです。息を吸ったら、「息を吸いながら私はいま息を吸っていることに気づいている」。息を吐きながら、「息を吐きながら私はいま息を吐いていることに気づいている」と、このころのなかでつぶやきます。これだけの練習です。入息を入息として、出息を出息として気づいてゆきます。慣れてきたら、このようにながながとつぶやく必要もありません。「吸う」、「吐く」の二語で十分です。これはあなたのこのころを呼吸になぎとめておく練習です。この練習をつづけてゆくと息が鎮まり穏やかになってゆき、このころと体も鎮まり穏やかになってゆきます。むずかしいことは何もありません。ほんの数分間で瞑想の成果が現われます。息を吸うことと吐くことはとても大切なことで、しかも楽しいことです。私たちの呼吸は体とところをつないでいます。よくこのころで考えていることと、体で行なっていることが、ちぐはぐになっていることがあるでしょう。このころと体がばらばらなのです。「吸う」、「吐く」と呼吸に意識を集中すれば、このころと体がひとつに合わさって一体となります。意識的な呼吸はこのころと体をつなぐ架け橋です。

私にとって呼吸はかけがえのない喜びです。毎日小さな瞑想室にこう墨書して意識的呼吸の練習をしています。「息を吸って！ ほらあなたは生きている！」と。このように呼吸をし、微笑むだけで私たちは幸せな気持ちになります。呼吸に気づくことによって完全に自分を回復し、いま、この私に出会えるからです。

日常の中へ（応用）

今この一瞬一瞬を、気づきを持って丁寧に生きる。

• 「歩く」瞑想

- 目的地に向かって急ぐのではなく、今ここでただ歩くことを楽しむ。
 - まず一歩一歩を丁寧に、上げる、運ぶ、下ろす、と小さな歩幅で。
 - 一呼吸、吸ってる間に何歩？吐いてる間に何歩？数えてみる。
 - 例えば、吸ってる間に2歩、吐いてる間に2歩。
 - 呼吸を意識し、歩数を数えながら、今ここを味わう。
- 映像参照：<https://www.youtube.com/watch?v=oRAFQDwMGh0>

• 「食べる」瞑想

- 何を食べているのか、まずよく観る。（何？どこから？誰の手？）
- ゆっくり運び、口の中のプロセス（接触・唾液など）を確認し、
- 一口ずつ丁寧に味わう。百回噛むつもりで。すぐに飲み込まずに。
- 自然に飲み込んだ後、消化へのプロセスも思いやる。

ウォーキング・メディテーション(歩く瞑想)

ウォーキング・メディテーションはとても楽しい瞑想法です。ひとりでゆっくりと、あるいは友だちと歩くのです。できたらどこか美しい場所がいいでしょう。ウォーキング・メディテーションは、歩くこと自体をころから楽しむことです。どこかに到着するために歩くのではなく、ただ歩くために歩くのです。現在のこの一瞬に気づくこと、自分の息と歩くことに気づくこと、一步一步を楽しんで踏みしめることがこの瞑想の目的です。だからまず最初から、心配ごとや不安もすべて捨て、先のことを考えたり、過去に引きずられたりしないで、ただ、いまの、この一瞬を味わって歩きます。子どもの手を引いて歩くのもよいでしょう。歩みを進めながら、自分がこの地上でいちばん幸せな人間だ、という気持ちで歩くのです。

私たちはいつも歩いているけれど、歩くというより走っていることのほうが多いのではないのでしょうか。こんな歩き方をしていると、私たちは大地に心配ごとや悲しみを刻みこんでしまいます。私たちが歩くときには、この大地に平和と静寂を刻むように歩かなければいけません。その気になれば、だれにでもできます。子どもにだってできます。最初の一步をこのように歩めば、次の一步も、またその次の一步も、同じように歩いてゆけます。もし私たちがこの一步をしずかな喜びをもって踏みだすことができたなら、その歩みは全人類の平和と幸福のための一步となるはずです。ウォーキング・メディテーションは、そのためのすばらしい練習です。

戸外でウォーキング・メディテーションを行なうときには、いつものペースよりゆっくりめに歩きます。そして、その歩みに呼吸を合わせてゆきます。たとえば、息を吸いながら三歩、息を吐きながら三歩歩きます。「吸って、吸って、吸って。吐いて、吐いて、吐いて」とくちずさむのです。ころのなかで「吸って」とつぶやいてみると、吸う息と歩みが一体となります。私たちはよく何かの名前を呼ぶと、それを目の前に思い浮かべることができるとでしょう。あなたが友だちの名前を呼んだら、その友だちのすがたが浮かんでくるように。もしも三歩でなくて四歩息がつづくならば、ひと息で四歩歩いてください。ひと息で二歩しか歩けなかったら、それはそれでよいのです。息の長さはひとりひとりちがうものです。また、入息と出息を同じペースにする必要もありません。息を吸いながら三歩歩き、吐きながら四歩歩いてもかまわないのです。歩いていて、しずかな喜びが湧きあがってくるならば、それが正しい歩き方です。

それから、大地とあなたの足が接する、その感触に気づいてみてください。一步あゆむごと、そつと大地にキスするように歩きます。私たちはいつもこの母なる大地を痛めつけています。だから今度は、この大地をそつと大切にいたわってやってごらん下さい。大地のおもてに私たちの平和と静寂を返して、愛を分かち合う。そんなふうには歩きます。ときには美しいものに目をむけて、じつと見つめてみるのもいいですね。木や花や戯れる子どもたちのすがたに目をむけてみましょう。見つめながらも自分の息からここを離さないでください。

そうすれば目の前の美しい花からころろがそれて、ほかの思いが入りこむことはありません。そしてまた歩きたくなったら、見るのをやめて歩きはじめます。一步あゆむごとに心地よい風が立って、ころろと体をリフレッシュしてくれます。一步踏みだすごとに足もとに花が咲きます。過去や未来を思わず、いま、ここ、このときに生きることができたら、私たちの一步一步のあゆみのなかに、だれもが美しい花を咲かせることができるのです。

気づきの実践

私がヴェトナムにいたとき、たくさん村が爆撃されていました。私は僧院の仲間たちと一緒に自分たちに何ができるかを考えました。このまま僧院で修行をつづけてゆくべきか、あるいは、爆撃下で苦しんでいる人々を助けに僧院を出るべきかと。さんざん考え尽くして、私たちはふたつのことを一緒にやることに決めました。外に出て人々を助けることと、気づきをもって行動することです。これを「エンゲイジド・ラディズム行動する仏教」と呼びました。気づきの行は実践されなければなりません。一度この目で見たらには、行動を起こさなければなりません。

そうしなければ、見るこの意味は失われてしまいます。

私たちは世界で起こっている問題の本質に気づいてゆかなければなりません。すべてを気づきの目で見たら、援助の手をさしのべるときに何をなすべきか、何をしてはいけないかが見えるはずで、いつも呼吸の観察と微笑む練習をしていけば、どんなにむずかしい状況に出会っても、人も、動物も、植物も、すべてが私たちの行動の恩恵にあずかれます。あなたは大地に足を触れるとき、母なる大地を優しくいたわっていますか。喜びと幸せの種を播きながら歩いていきますか。私は一步足を踏みおろすたびに、このように考えながら大地を踏みしめます。母なる大地もこのように歩いたら、きっと喜んでくれるでしょう。平和は一步一步のあゆみのなかにあるのです。さあ一緒に旅をつづけてゆきましょう。

気づきをもつて食べることに

数年前、子どもたちにこう尋ねたことがありました。「みんななぜ朝御飯を食べるのですか」。ひとりの少年が答えました。「その日のエネルギーを得るためです」。すると、もうひとりの少年が答えました。「朝御飯を食べるためです」。私はこの二番目の子どもの答えのほうが正確だと思います。食べることは目的は食べることそれ自体です。

毎日の食事を気づきのところで食べることは大切なことです。テレビを消して、新聞を置いて、みんなで協力してテーブルを整えれば、準備は五分か一〇分ですみます。こんな時間はとても楽しいものです。さて、私たちは食事がテーブルに並び、みんなが席につくと、「息を吸って私はしずか。息を吐いて私は微笑む」と、三回息の観察をします。このように息を見つめてゆくと、すっかり自分自身に戻ることができます。

次に、テーブルについていた仲間と触れ合うために、ひとつひとつの吸う息吐く息を確認しながら、ひとりひとりを見つめてゆきます。食卓の仲間を見るのに二時間もかかるものではありません。ところが鎮まっていれば、一、二秒もあれば十分です。もし五大家族なら、この「見つめ気づく」練習は五秒か一〇秒で十分です。

呼吸を整えると、微笑みが湧いてきます。ほかの人と一緒に食卓を囲むとき、偽りのない友情と理解のこころを、微笑みに託して送ることができます。とても簡単なことなのに、これを行なう人は少ないのです。私にとってこれはとても大切な練習です。ひとりひとりの人を見つめて、それぞれに微笑みかけます。私はいつもみんなと一緒に呼吸を見つめ、一緒に微笑むことの大切さを痛感しています。もしも家族がおたがい微笑み合えないとしたら、状況はとても深刻です。

呼吸と微笑みの練習がおわると、次に食事を見下ろして、食べもののいのちを思います。食べものは私たちと大地のつながりを教えてくれます。ひと口ずつ噛みしめると、太陽と大地のいのちが伝わってきます。私たちが口にする食べものが、どれくらいその意味を明かしてくれるかは、それを口にする私たちしだいです。ひとときのパンのなかに全宇宙を見いだし、味わうことだってできるのです！ 食べる前に、目の前の食べものを少しのあいだじずかに見つめ、気づきながら食べてゆくと、こころは喜びでいっぱいになります。

家族や友人と一緒にテーブルを囲み、すばらしい食事を楽しむことは、貴重なことであつて、だれにでも許されていることではありません。世界には飢えている人がたくさんいるの

です。私はご飯やパンをいただくとき、自分がとても恵まれているのだと気づきます。食べるものすらない人たち、ともに食卓を囲む家族や友人のいない人たちのことを思います。これはとても深い気づきの練習です。このようなことに気づいてゆくのに、教会や寺院に行く必要はありません。食卓について、いま、ここで練習ができます。気づきの食事は慈愛と理解の種を育て、飢えた孤独な人々を助ける力を与えてくれます。

さて、食事をしながら気づきの練習をするためには、ときどき、しずかに話をせずに食事をとってみることです。馴れるまでは落ちつかない感じがするかもしれませんが、一度この習慣に馴れてしまったら、沈黙の食事はこちらの安らぎと喜びを味わわせてくれるものと気づきます。食事のときにテレビのスイッチを切るように、お喋りのスイッチを切って、食事を味わい、おたがいの存在を確認してみるのもよいことです。

毎日沈黙の食事をするように勧めているわけではありません。なごやかに話しながら食事をするのも、おたがい同士が気づきを確認し合う大切な手段です。しかし話題には注意しなければなりません。話の内容によっては、こちらを気づきから引き離してしまうものもあります。たとえば、他人の悪口、欠点をとりざたすることなどです。この種の会話で食卓が占領されてしまったら、ここを込めて用意された食事もだいなしになります。これに對して、食事そのものや、ほかの人と一緒に食べることへと気づきを促進するような話題は、私たち

が成長してゆくための、こちらの平和を育ててくれます。このふたとおりの食べ方を比べてみたら、気づきをもって食事をすれば、ひと口のパンがどれだけ栄養となるかわかりでしょう。それは私たちにいのちを運んでくれ、私たちの生活を真の実在としてくれるものです。

ですから、食事をするときには、家族や食事への気づきを損なわないような話題を選びましょう。気づきや幸福感を引きだしてくれるような話題なら、自由に話してもかまいません。たとえば、あなたがとても気にいった料理が出たならば、ほかの人もそれに気づいているかどうか確かめて、もし気づいていない人がいたなら、こまやかな思いやりのところで用意されたその料理のすばらしさに気づかせてあげるとよいでしょう。もしもだれかが食卓に並んだおいしい食事以外のこと、たとえば、仕事や友だち関係の悩みなどを考えていたならば、その人は食事だけでなく、いま、ここ、このときの自分をも失っているのです。そんな人にはこう言ってあげましょう、「この料理はみごとですなえ」と。考えごとや心配ごとに耽っていることから、いまここに引き戻して、おいしい料理やあなたの存在に気づかせ、その場のひとときを楽しませてあげてください。そうすれば、あなたはポサツのように、ひとりひとりに、いまこの、いのちのすばらしさを教えてあげることができるのです。とくに子どもには、このポサツのような力があると思います。いつもいまここに気づいていて、大人たちをぐいぐいこの気づきのなかに引きこんでゆく力を持っているのです。

ティク・ナット・ハンの映像など情報

- Youtubeにはたくさんの映像が。
 - NHK こころの時代～宗教・人生～シリーズ禅僧ティク・ナット・ハン(2015年放映) 第1回怒りの炎を抱きしめる、第2回ひとりひとりがブッダになる
 - <https://www.youtube.com/watch?v=7bCUL1wyVh0>
- 歩く瞑想: <https://www.youtube.com/watch?v=oRAFQDwMGh0>
- 食べる瞑想 <https://www.youtube.com/watch?v=oGeOZop1mMQ>
- 「ティク・ナット・ハン マインドフルネスの教え」
 - 日本語ホームページに、日本語の情報は満載 <https://www.tnhjapan.org>
- 訳書もたくさんあり。英語も読みやすい。
 - 『微笑みを生きる』『ティク・ナット・ハンの般若心経』『マインドフルの奇跡』など
 - 西荻窪ほびっと村のナワプラサード書店が完備(通販も)
 - <https://www.nawaprasad.com/現実を生きるマインドフルネス-関連書籍/>
- 「現実を生きるマインドフルネス ～今問い直す、1995年日本でティク・ナット・ハンが語ったこと～」(全5回)を、2021年にかつての招聘メンバーと実施。
 - <https://hobbitmuraevent-2021tnh-1.peatix.com>
 - 最後の一言: 中野民夫「それぞれの気になることについて行こう、マインドフルに」、藤田一照「Let us spread the Dharma-seeds in many forms mindfully!」、島田啓介「支え合い(Mutual Compassion)目覚め合い(Mutual Awakening)」、馬籠久美子「Breathe Together 共に呼吸(いき)しよう Walk Together 共に歩(あゆ)もう」

- テイク・ナット・ハン関連資料のURL
- プラムヴィレッジサンガ情報
 - ・テイクナットハンマインドフルネスの教え <https://www.tnhjapan.org>
 - ・テイクナットハンマインドフルネスの教え(プラムヴィレッジの法話録画など) <https://www.facebook.com/tnhjapan>
 - ・noteテイク・ナット・ハン マインドフルネスの教え」 https://note.com/tnh_mindfulness
 - ・You-tubeのプムヴィレッジ日本語チャンネル https://www.youtube.com/playlist?list=PLATiw3fztCX_b0910GoDquipltcp8Zypn
- ウパーヤ・禅センター情報〈UPAYA Zen Center〉
 - ・Being With Dying (BWD) <https://www.upaya.org/being-with-dying/>
 - ・G.R.A.C.E. <https://www.upaya.org/social-action/grace/>
 - ・Being With Suffering (COVID-19対応をめぐる様々なチャレンジに向き合う医療者等対象のプログラム。3回シリーズ3回目は10月24日開催、アーカイブ視聴あり) <https://www.upaya.org/program/being-with-suffering-integrity-respect-equanimity-path-service-10-24-21/?id=2412>.
- 「現実を生きるマインドフルネス」第5回各講師の活動の情報
 - 藤井隆英さん zafu(身心堂) <https://bosan32000.wixsite.com/sinsindo>
 - 竹中吾郎さん
 - ・名古屋サンガ Facebookページ <https://www.facebook.com/groups/310721195746397>
 - 神久実子さん
 - ・教育者のためのマインドフルネス会 <https://www.facebook.com/%E6%95%99%E8%82%B2%E8%80%85%E3%81%AE%E3%81%9F%E3%82%81%E3%81%AE%3%83%9E%E3%82%A4%E3%83%B3%E3%83%89%E3%83%95%E3%83%AB%E3%83%8D%E3%82%B9%E4%BC%9A-104280404288499>
 - 依田真由美さん
 - ・(社)京都マインドフルネスセンター <https://www.kyotomindfulness.org/>
 - ・未来をうみだすたまご塾「みらたま」～The Mindfulness Way of Social Change <https://miratama-series-202111.peatix.com/>
 - ソーヤ海さん
 - ・東京アーバンパーマカルチャー <https://tokyourbanpermaculture.com>
 - 栗原幸江さん
 - ・日本GRACE研究会 <https://gracejapan.org/>
 - ・マギーズ東京5周年感謝イベント <https://magiestokyo.org/news/2176.html>

マインドフルネスを世界に広めたティク・ナット・ハン追悼の歌 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 ころう 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
いつかではなく 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 ビー イ ン グ

C F C F G7 C
 奇 跡 の 今 こ の と き 素 晴 ら し い ン だ も ん

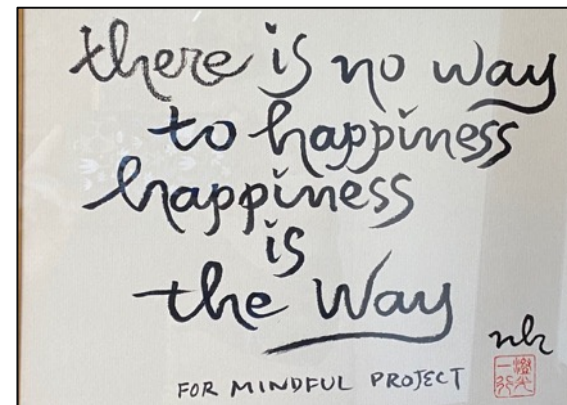
このひと息に、この一步一步に、あなたは います。
 このひと息に、この一步一步に、微笑んで います。
 微笑んで いきます。

マインドフルネスのエッセンス：
セルフケアと創造的な対話のために

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



「幸せへの道はない。幸せであることが道なのだ」???

ふりかえりと次回へ

- 宿題
 - 呼吸、食べること、歩くこと、を時々意識して過ごしてみてください。
 - どんな気づき・発見があったか、次回のチェックインでシェア。
- **次回：11月1日（10月25日は休み）**
- 最後にフィードバックシート（Googleフォーム）
 - https://docs.google.com/forms/d/19Y8IYhvuS6T1yS_UXzFFJoKWHt303DvUXliOLIAUnxY/edit
 - 今日の授業をふりかえって、どんな気づきや発見、学びが？
 - 少し静かに内面をふりかえって、書いてみて下さい。





ありがとうございました