

Dr. バリー・カーズィン

瞑想リトリート 4days

私たちのウェルビーイングと 母なる地球への癒し



初夏の緑と自然を感じる環境で、内面を観る時間を過ごしてみませんか？

母なる地球は、助けを求めて泣いています。これからの子どもたちのウェルビーイングや生きさえも、危機に瀕しています。私たちが自分と次の世代、そして環境のためにできることは何でしょうか。

そのひとつとして、メディテーション（瞑想）のプラクティスを行うことができます。では、瞑想的な生き方をどのように環境への関心や思いやりと統合できるのでしょうか？気候変動の問題について直面し、行動する上でコンパッション（慈しみ）の役割とは何でしょうか？母なる地球へのコンパッション（慈しみ）に満ち溢れ、その意味も探求していく瞑想リトリートに、どうぞご参加ください。-バリー・カーズィン

7月13日(土) - 16日(火) 3泊4日

場所：長野県 飯綱高原 いのちの森「水輪」（長野県長野市上ヶ屋2471番地）

講師：Dr. バリー・カーズィン（日本語通訳付）

参加費：一般 88,000円(税込) / ヒューマンバリュー会員 83,000円(税込) ※3泊4日 3食付

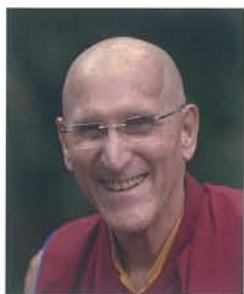
内容：瞑想、講義、ディスカッション、質疑応答など

日常の騒がしさから離れた緑豊かな環境で、じっくりと自分の内面を見つめ、静寂を味わう4日間のリトリートです。

瞑想は、一点集中の瞑想やコンパッション（慈悲）を育む瞑想、歩く瞑想など様々な種類を行います。初めての方にも丁寧に説明していきますので、どなたでもご参加できます。講義は、コンパッション（慈悲）や空について、怒りや嫉妬などの難しい感情の取り扱い方や生と死についてなどの智慧をわかりやすく解説していきます。参加者の方々の質問に応じて内容も変化していきますので、ご自身の課題や疑問について深めることもできます。耳で聴き、頭で考え、得られた気づきを瞑想によって体に馴染ませていく4日間。瞑想を習慣にされたい方や、ゆったりとした時間を持ちたい方にもオススメです。



Dr. バリー・カーズィン / Barry Kerzin, M.D.



医師（ダライ・ラマ法王第14世の担当医）、チベット仏教僧侶、ワシントン大学客員教授
一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所所長及び代表理事
医療における利他心研究所（Altruism in Medicine Institute）創業者・代表

幼少期、命を脅かす脳の病気にかかったことがきっかけで医師を目指す。さらに20代30代に立て続けに親や妻という身近な人の死を体験したことから、本格的に仏教の道に入る。ダライ・ラマ法王第14世の推薦もあり、長年勉強と瞑想修行に励んだあと比丘に認定され僧侶となる。近年はアメリカ、イギリス、ドイツ、香港などの企業や大学、病院などでチベット仏教の実践的な智慧を教える。日本では2007年以来、僧侶と医師・科学者両方の視点から「心の科学」としての仏教についての講話、さらに瞑想リトリートなどを行っている。現在、アメリカ・ワシントン大学にて実際に若者への教育にも携わりながら、医師として、また長期瞑想実践者として、世界的科学者の研究チームと共にマインドフルネスの研究に携わっている。

一般社団法人 ヒューマンバリュー総合研究所

お申し込み：office@humanvalues.jp 詳細：https://jp.humanvaluesinstitute.org/