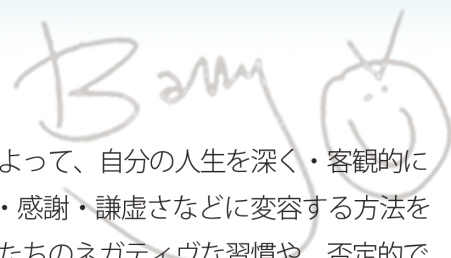


2017・秋 瞑想リトリート at 精進湖 ともに幸せの大きさを羽ばたくために

Dr. バリー・カーズィンよりメッセージ Message from Dr. Barry Kerzin

瞑想リトリートは、私たちが自分の内面に目を向けること、そして沈黙でいることによって、自分の人生を深く・客観的に観る機会を与えてくれます。そして、私たちの怒り・嫉妬心・傲慢さなどを、忍耐・感謝・謙虚さなどに変容する方法を学びます。それは、私たちの心と思考に、自信や喜びをもたらしてくれるのです。私たちのネガティブな習慣や、否定的で破壊的な感情を変容させることは容易ではありません。それには時間とコミットメントが必要です。しかし、そこから得られることは、想像をはるかに超えるものなのです。このリトリートで、幸せの大きさを一緒に羽ばたきに来てください。



日々のせわしない生活から離れ、自然の豊かな静寂のもと、ゆったりしたペースでシンプルな生活を送ります。ともに瞑想を楽しみながら実践していくことで、私たちの止まらない思考は次第に鎮まり、内なる静けさ・安らぎが感じられるようになってゆきます。ご都合の調整が出来ましたら、今回初の「長期滞在リトリート」をお勧めします。

【日時】 2コースから選択して下さい（各コースとも定員がございますので、お早めにお申し込みください）

1. 長期滞在リトリート（5泊6日） | 2017年 11月22日（水）～ 27日（月） 集合時間12:30 解散時間15:00
2. 短期滞在リトリート（3泊4日） | 2017年 11月23日（木・祝）～ 26日（日） 集合時間12:30 解散時間15:00

【会場】 精進湖（富士五湖）精進マウントホテル（山梨県南都留郡富士河口湖町精進301） TEL：0555-87-2200

アクセス：JR特急および、東京駅・新宿駅から高速バスにて河口湖駅へ 河口湖駅からホテルまで送迎バスもしくは路線バスあり

【参加費】（初日の夕食～最終日の昼食までの食事代も含まれます）

1. 長期滞在リトリート（5泊6日） | 一般：139,400円（税込）/ ヒューマンバリュー会員：134,400円（税込）
2. 短期滞在リトリート（3泊4日） | 一般：95,640円（税込）/ ヒューマンバリュー会員：90,640円（税込）

◎ その他の2017年 秋季 Dr. バリー・カーズィン来日プログラム

- 11月3日(金・祝) 「ケアギバーのための『幸せの処方箋』」【会場】 京都大学医学部附属付属病院（京都）【主催】 京都大学緩和医療研究会
12月2日(土) 「シャーンティデーヴァ（入菩薩行論）」【会場】 東京・秋葉原
12月3日(日) 「グローバルリーダーシッププログラム—レジリエンス（折れない心、回復力）を育む」【会場】 ユニリーバ・ジャパン（東京・中目黒）

お申し込み & 詳細はこちら

<https://jp.humanvaluesinstitute.org/> (日本語)

<http://humanvaluesinstitute.org/> (English)

お問い合わせ：一般社団法人ヒューマンバリュー総合研究所 office@humanvalues.jp



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

Dr. バリー・カーズィン Dr. Barry Kerzin M.D.

アメリカ・カリフォルニア出身、インド・ダラムサラ在住。大学教授・チベット仏教僧侶・医師。（ダライ・ラマ法王第14世の医師）ワシントン大学客員教授、米・医療における利他心研究所創業者・代表。仏教と瞑想の修行を30年以上続けており、近年は米国ウィスコンシン大学、プリンストン大学の博士と共に、瞑想や感情と脳科学の研究にもあたり、長期瞑想者としてその実験の被験者となっている。日本では医療者向けに横浜市立大学、京都大学医学部附属付属病院、聖路加国際病院、横須賀共済病院などでの研修なども行っている。著書に、『チベット仏教からの幸せの処方箋』『物質と心～脳と内なる心の関係を探す、二人のノーベル賞受賞者による対話』などがある。