

チベットにおける  
幼少での即位から  
覚悟の亡命までを  
語る波乱の半生記



# アジャ・リンポチェ回想録 日本語版出版記念東京講演会

私の自伝は六十年来の中国とチベット、モンゴルの間の埋もれた過去を描いている。例えば中国がクンブム寺で行った宗教改革、文化大革命などの一連の政治運動、九〇年代のいわゆる「金瓶掣籤」、そして私の亡命などである。その中の一部の事件は中国当局によって広く宣伝されているが、どれも正確でないばかりか、むしろ入念に歪曲されている。歴史を尊重する立場から、私は自伝の中でできるだけ史実を復元したいと考えた。私は真相こそが時間の検証に耐えられると信じている。

会場: 大本山護国寺 桂昌殿

入場料: 無料

日時: 11月03日(金/祝) 14時~16時 13:30~受付開始

場所: 東京都文京区大塚5丁目40番1号

交通: 電車: 東京メトロ有楽町線「護国寺駅」下車すぐ

車: 首都高速五号線「護国寺出口」すぐ

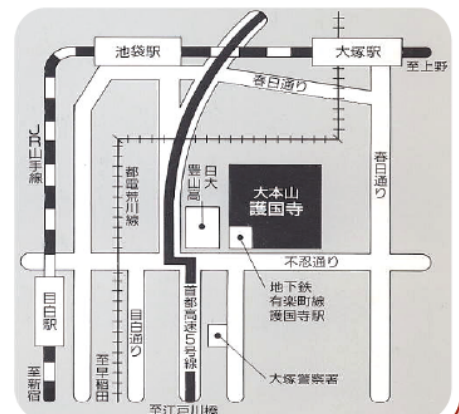
バス: JR山手線「池袋駅」より 都営バス「護国寺前」

お問い合わせ: 080-5445-7673 FB:TMBCC JP

参加お申込み: Email: tmbccjp2013@gmail.com

\*住所(郵便番号), 氏名(よみがな付), 電話番号, 参加人数を必ずご記入の上、上記メール宛てお申し込みください。

主催: TMBCC JP 協力: チベットハウス・ジャパン





# Green Tara Retreat with Arja Rinpoche

## 緑ターラー瞑想リトリート

アジャ・リンポチェのご指導のもとで

『緑ターラー礼賛経』の読経と瞑想を体験しませんか？

リトリートって何でしょう？

近年世界中で「リトリート」という言葉がよく聞かれるようになりました。「リトリート (retreat)」とは、退却、隠遁、静養する場、瞑想や祈りをする場所、再治療するという意味です。ストレスの多い社会での日常生活から距離を置き、大いなる自然の中で心と身体を解放して、自分自身の魂に向き合う時間を持つこととして使われています。マインドフルネスの実践法が昨今流行っていますが、瞑想をすることによって気持ちがすっきりすることは多くの人が体験していることでしょう。そういったメカニズムをある一定の期間集中し、共有することにより、自分自身を深く見つめなおし、心の声に耳を傾け、体のバランスを整えていく力が生みだされてくるのではないかと思います。

ターラー菩薩は観音菩薩の女性形であり、すべての仏の智慧と慈悲を具現化した存在として、チベット仏教圏全域で篤く信仰されています。ターラー菩薩の真言を唱え、瞑想することで、人は生まれながらにして持っていた慈愛の心に目覚め、日々の生活のなかで遭遇するさまざまな障害や災いを取り除き、よりよいものに昇華できるのです。

今回のアジャ・リンポチェのリトリートは、アメリカのチベット・モンゴル仏教文化センターでも常々行われているプログラムで、ハワイ島や台湾、モンゴル国に続き、日本でも行えることになりました。

アジャ・リンポチェのご指導のもとで『緑ターラー礼賛経』の読経と瞑想を体験します。いろいろな国の人が参加して一緒にひと時を過ごします。

忙しい日常生活からいったん離れて、自分と向き合い、心と体のバランスを整える2日間をお過ごしください。

### プログラム

◆日時 2017年11月4日(土)9時～15時 11月5日(日)9時～15時

◆参加料金 大人:¥15,000 学生:¥10,000 未就学児の入場はご遠慮ください

◆場所 大本山護国寺 東京都文京区大塚5丁目40番1号

電車:有楽町線「護国寺駅」 車:首都高速五号線「護国寺出口」 バス:JR山手線「池袋駅」より 都営バス「護国寺前」

お問い合わせ:080-5445-7673 FB:TMBCC JP 参加お申込み:Email:tmbccjp2013@gmail.com

\*住所(郵便番号)、氏名(よみがな付)、電話番号、参加人数を必ずご記入の上、上記メール宛てお申し込みください。

\*費用には、リトリート二日間ランチ代が含まれています。食事はすべてベジタリアン食です。

グルテンアレルギーの方はお申し込み時にアンケート欄にて、その旨お申し出ください。

主催:TMBCC JP 協力:チベットハウス・ジャパン