



健康のページ

ティク・ナット・ハト 1926年、ベトナム生まれ。フランスに創設した仏教共同体「ブラム・ヴィレレッジ」で生活し、マインドフルネスを法話や著書で世界中に伝える。来日する予定。詳細は招聘事務局のサイト (<http://www.windowofsmile.com/>) に載っている。

歯科医のいたわり  
神奈川県海老名市  
無藤 近藤広徳 75  
通っている近くの歯科医院は、院長、看護師さんがみんな丁寧で、優しい。治療に時

わたしの医見

「昔前までは一部の人だけが関心を持っていた「瞑想」。最近は書店に一般向けの書籍があふれ、市民権を得た感がある。ビジネスマン向けの「1日瞑想体験の催し」に参加してみた。(山口博弥)

## ビジネスマン向け 1日瞑想体験

主催したのは、ベトナムの禅僧ティク・ナット・ハン師團の来日招聘事務局と、雑誌出版などをを行う会社「エルアウラ」。会場は東京都内のホテルで、30、50歳代の48人が参加した。瞑想には様々な種類があるが、今回の特徴は「マインドフルネス(気づき)」だ。意味は「今の瞬間に、価値判断することなしに注意を向ける」とで、米企業のグループも社員研修に取り入れている。

# 「今ここ」に集中 すべて感受



僧侶を先頭に、街中でゆっくりと「歩く瞑想」を体験する参加者たち(東京都港区で)＝松本雅樹撮影

「職場での会議中は、心も体も「今ここ」にしっかりとあることが大切です」「心が定まる前に行動してはダメ。気持ちが落ち着いてこそ、状況をしっかり見る」ことができます」

「ビジネスでも変化を受け入れられないといけない。無常は世の常なのです」「無常は「無我」とは、自分だけでは存在できない、という意味。他の幸せによって自分の幸せがあり、自分の幸せが他の幸せに貢献する。ビジネスも同じです」

「昔の自分を思い出す感じがした。自分を変えるのではなく、自分に帰ればいいんだ、と気づきました」

「昔の自分を思い出す感じがした。自分を変えるのではなく、自分に帰ればいいんだ、と気づきました」

作家・作詩家

なかにし礼

さん 75

## 一病息災

旧ソ連国境に近い牡丹江で1988年(昭和13年)に

ら4年前に渡ってきた一家は活り酒屋を始め、裕福になつていた。「中国語やロシア語なども使って、他国の子供たちと遊んでいます。日本とは違って、軍国

で、生活は一変。母、姉との遠遊行が始まった。現地を出る最後の軍用列車にまぎれ込んだが、ソ連戦艦機が迫ってきた。

整形外科医。いつまでも長生きするに、旦那の丈夫さが何より大切だと