



# COMMUNAUTE BOUDDHIQUE ZEN VILLAGE DES PRUNIERES

各国プラムヴィレッジ・センター

オーダー・オブ・インタービーイング・メンバー各位

世界のサンガ

親愛なる皆様

これから始まる[国連気候変動パリ会議（COP21）](#)をサポートするために、[世界仏教気候変動共同体](#)、[フロン・アース・サンガ](#)、[プラムヴィレッジ・アース・ホルダー・サンガ](#)、そして世界の信仰の共同体との連帯協力のために。私たちがスピリチュアルなエネルギーを母なる地球と世界の政治リーダーたちに届け、勇気と明確な意思と慈愛をもって、責任感と理智の反映された合意がもたらされるように。インターナショナル・プラムヴィレッジ・コミュニティの皆様にご協力いただく呼びかけのお願いです。

世界規模のコミュニティとして、テクノロジーと可能性を持つ私たちにはいま集合的な政治的意思と、針路を変えていくための精神的な勇気と行動力が必要です。

サンガの皆さん、共に集まり、すわり、この地上をマインドフルに歩み、パワフルなマインドフルネスと慈愛の集合エネルギーをつくり出してください。このエネルギーは国連気候変動パリ会議への私たちのスピリチュアルな捧げ物であり、この貴い惑星、地球への最高のかたちの祈りです。

ひとつの共同体として共にこうしたアクションをとってみましょう；

## 1. 「気候変動パレードに参加する」

11月29日（日）、サンガで集合し、近隣のアースパレードや国際的な気候変動関連の行進に参加してみましょう。パレードに平和と静穏な集合エネルギーを貢献し、平和と地球に深くつながる歩みを楽しんでください。お近くの行進のイベントを探すほか、自分たちでの企画も。

【アースパレード 2015】 [@東京11月28日（土）](#) [@京都11月29日（日）](#)

【気づきの日と実践会】 11月28日@ゆとり家（神奈川） / 11月29日@東京サンガ（東京） / 12月3日@ハート・オブ・東京サンガ（旧・青山メディテーション / 東京） / 12月6日@ゆとり家・京都サンガ他 / 12月11日@ハート・オブ・東京サンガ（旧・青山メディテーション / 東京）

## 2. 「肉類と乳製品を摂らない2週間を過ごす」

国連気候変動パリ会議の開かれる11月30日から12月11日までの間、肉類と乳製品なしの食事をしてみましょう。サンガとしてヴィーガン（精進食）の持ち寄りスタイルの食事や、またご家庭でのヴィーガンのお食事はいかがでしょうか。こうした食事の方法で慈愛の心を育み、そのエネルギーをパリ会議へと届けることができます。食べる時には静寂の時間をもって食べ物を味わい、地球への感謝を育ててください。食

前に[五観の偈～食前の祈り～](#)を読むのも良いでしょう。

### 3. 「緑のリボンをつける」

11月30日から12月11日までの二週間、[緑のリボン](#)を身につけて、私たちの地球への連帯と、集会的なマインドフルネスと慈愛の実践を周囲に知ってもらいましょう。

### 4. 「共に集まりましょう」

お近くのサンガに参加し、こうしたタイの文章や著書をいっしょに読んでみましょう。

「私たちにとってこれしかない世界・地球：平和と環境保全のために私たちがなすべきこと」 <http://tnhJapan.org/news/388/>

著書『[味わう生き方](#)』から——マインドフルな消費について

著書『[大地に触れる瞑想](#)』から——「地球への愛の手紙」を読んだり、マインドフルな消費について、また大地に触れるエクササイズを実践してみましょう

著書『Present Moment Wonderful Moment [この瞬間がすべての幸福](#)』から、もっと地球にやさしく生きるためのガータ（偈）をみつけて日常の中で実践してみましょう

<分かち合いのすすめ>

「[五つのマインドフルネストレーニング](#)」から、特に五つ目のトレーニング『心と体の健康と癒し～Reverence For Life～』に着目し、地球規模の倫理観についても分かち合ってみましょう。

新刊『[怖れ](#)』の中で語られているテーマについて分かち合ってみましょう

サンガの中でのアウェアネスを高めることは社会の中の集会的な目醒めにつながります。また、兄弟・姉妹として別の信仰や気候運動グループ主催の会合に参加し、あなた自身の存在や平和、慈愛と応援を捧げましょう。

### 5. 「誓いを立てる」

自分の生活スタイルを見直し、[環境負荷を減らすために個人的な誓いを立てる](#)ことを考えてみましょう。何をする（もしくは「しない」）つもりなのかを、いっしょに暮らす人や地域のサンガの仲間に話しサポートを依頼してみてください。

共にめい想し、マインドフルに歩むとき、私たちのマインドフルネスと集中、慈愛のエネルギーはより増幅していきます。このパワフルな気づきの集合エネルギーは世界にも伝わっていきます。こうしたエネルギーには地球の均衡とバランスを再構築するちからがあるのです。わたしたち自身が地球そのもの以外の何者でもないのですから。私たちの行動が集会的な洞察と目醒め、そして変化につながっていきます。

会議の結果がどうなるのかは私たちにはまだ分かりません。でも未来はわたしたちが現在の瞬間をどう生きるか、そしてわたしたちがどう日常を生きるのかによって決まっていきます。わたしたちの気づきと慈愛、そして地球への愛は12月のサミット以降も遙か未来へと続いていきます。

信頼と愛をこめて、

インターナショナル・プラムヴィレッジ・コミュニティ代表、

Thầy Pháp Dung (タイ・ファプ・ユン)

[日本語訳: 『ハート・オブ・東京サンガ』 Kanako (心慈覚) ]