



チェンマイ・タイ出家生活プロジェクト

国際的なプログラムへ参加することに興味がある方を募集しています。
自分の内面をみつめ、人生の目的を見出す素晴らしい機会です。

この30日間の出家プログラムでは、僧侶としての生活と瞑想の実践を向上させるための包括的な基礎を身につけることができます。このトレーニングは、仏法の道を歩む平和と静寂を求める国際的な男性のための真の安全地帯として設計された国際森林僧院で行われます。チェンマイ市街地から1時間半ほど離れた緑豊かな山中にある僧院、略してiモナステリー(iMONASTERY)は、真の安全地帯を作ることを目的として、仏法のもとで平和と静寂を求める国際的な男性のために、この美しい地に建てられました。30日間のプログラム後、3ヶ月、6ヶ月、12ヶ月の「モンク・フォー・ライフ」(Monk 4 Life) プログラムに参加、瞑想指導者になるための認定プログラムを受講しながら、希望する限りの滞在が可能です。

研修は、5日間の出家準備、実際の出家得度式、そして3週間以上の瞑想の実践、仏教の教えの学習、僧侶としての生活による良い習慣と規律の育成で構成されています。研修チームには、「モンク・ライフ・タイランド」(Monk Life Thailand)のメイン講師の僧侶に加え、瞑想指導の専門僧侶やその他の熟練スタッフが参加し、参加者のために非常に質の高い研修プログラムを提供する予定です。

場所: タイ・チェンマイ
期間: 2024年2月1~29日 (30日間)
費用: 15,000バーツ (航空券代別)
申込: ~2024年1月15日

仏教の教え

仏教の三学の修行に基づく教えで、戒律、禅定、智慧の修行があります。この訓練を追求することで、貪欲、瞋恚、愚痴という「三毒」を捨てることができます。

お申し込みはこちらから



瞑想の学び

瞑想の実践は、僧侶として生きる上での重要なテーマとなります。参加のためには、事前の知識やスキルは必要ありません。毎日4回の瞑想指導で、ブッダ時代から実践されてきた本物の瞑想法を伝授します。理論にとどまらず、意識と快適さのバランスを保つことを重視したトレーニングが行われます。プログラムを通して、出家者は毎日瞑想の指導を受け、より深く、より長い静寂を内面に見出すプロセスを学びます。さらに、歩く瞑想や日常の多様な活動の中で意識を保つことなど、さまざまなマインドフルネスの実践を学びます。最後に、目を開きながら、閉じながら、どちらの状態でも瞑想ができるまでに学びを深めていきます。

持ち物

- * 水筒 (保温性の高いものを推奨)
- * 茶色、指先がでるスリッパ (オープントゥのもの)
- * 個人用アメニティグッズ (カミソリ、石鹸、歯ブラシ、歯磨き粉など)
- * 黄色/オレンジ色のフェイス&ボディタオル (マイクロファイバータオル推奨)
- * デジタル時計
- * 懐中電灯

現地で支給されるもの

- * 寝袋
- * パーソナル収納ボックス
- * 洗面用具の箱
- * 僧侶の衣
- * メモ帳などの文房具
- * Monk Lifeの白Tシャツ・白パンツ
- * 靴下
- * 防寒具

iMONASTERY ホームページ / お問い合わせ

<https://monklifeproject.com/>

thaimeisounomori@gmail.com

※このコースは日本語での開催となります

「人生で一度出家し修行僧として、内なる幸福を体験する機会を持ちましょう。」