

第9回 沖縄坐禅断食会のご案内

【指導】 野口法蔵師

【日時】 平成31年3月1日（金）～3月3日（日）

【会場】 ホテル コスタビスタ沖縄
〒901-2311 沖縄県中頭郡北中城村喜舎場 1478
TEL 098-935-1500

【主催】 沖縄坐禅断食会 代表 越智啓子

チベットのことわざに「体のことをやる時は心のことを、心のことをやる時は体のことをやる」というものがあります。心を変えてゆく時には、肉体を使った修行をするのです。
～野口法蔵師 著『響き合う心と体』より～
心身を浄化し、内なる治癒力を高める坐禅断食会に、参加してみませんか。

- 集 合 … 平成31年3月1日（金） 18:00
※15:00～17:50の間にチェックインしてください。
- 会 費 … 35,000円（指導料・宿泊費・明けの食事代を含む）
※基本的に2名相部屋です。1名部屋ご希望の場合は追加料金11,000円で
お申込み可能ですが、ご希望に添えないこともある旨ご了承ください。
- 服 装 … ジャージや作業衣等リラックスできる服装で、安座に適したもの
- 持ち物 … 坐禅用座布や座布団、フタ付マイカップ、水筒、膝掛け等
- *前日の夕食は軽く、初日は朝・昼食を自主断食し、水補給のみでお集まりください。
- *断食前1週間は、過食や重労働をしないようにしてください。
- *次の方は参加できません。
- ・ニトログリセリンを服用されている方
 - ・インシュリンを使用されている方
 - ・手術を受けて1年以内の方
 - ・人工透析を受けられている方
 - ・胃潰瘍のある方
 - ・体重が40kg未満の方
 - ・貧血のある方

《野口法蔵師 プロフィール》

- 1959年 石川県七尾市生まれ
 - 1980年 千代田工科芸術学院写真科卒業
 - 1982年 新聞社退社後、ソ連・中国・インドを取材
 - 1983年 ラダックにて得度
 - 1986年 インド国立タゴール大学に滞在
ダライ・ラマより院号禅処院寄与
 - 1987年 帰国、新潟県阿賀町に20年間住む
- 現在 長野県松本市に在住、臨済宗妙心寺派僧
25年以上五体投地を繰り返し修行する傍ら、坐禅断食の指導を行っている。

著書 … 「からだに効く坐禅」「人間の頂」「坐禅断食」「響き合う心と体」ほか

野口法蔵師の指導による坐禅断食は、その効果が顕著です。坐禅と断食を並行して行うことによる相乗効果が大きく、心身を浄化し整える最適の場です。

一般に行われている断食は段階的に復食を進めるため長期間を要しますが、野口法蔵師が作り上げた坐禅断食法の優れたシステムに加え、自主性を重んじて初日と明けの1週間の管理を本人にお任せすることにより、2泊3日という短期間の開催が可能となります。

断食明けの1週間は食に気をつけ、肉類やタバコ、アルコールは摂らないなど慎重に過ごすこととなりますが、一気に宿便を洗い去る「明けの食事」は、リバウンドがないように考慮されており、自己管理も容易になります。

【日程】

1日目（金曜日）

※朝食・昼食は自分で抜く
18:00 会場集合・自己紹介
19:00 坐禅(1) 20分
20:00 坐禅(2) 20分
21:00 坐禅(3) 20分
21:20 入浴等自由時間
22:00 就寝

3日目（日曜日）

6:00 起床
6:30 お経唱和
7:00 坐禅(13) 20分
7:40 坐禅(14) 20分
8:20 坐禅(15) 20分
9:00 「明けの食事」
11:00 チェックアウト
12:00 再集合・感想シェア
13:00頃解散

2日目（土曜日）

6:00 起床
6:30 お経唱和
7:00 坐禅(4) 20分
8:00 坐禅(5) 20分
9:00 坐禅(6) 20分
11:00 坐禅(7) 20分
12:00 坐禅(8) 20分
13:00 合掌行 20分
野菜ジュース 150cc
15:00 坐禅(9) 20分
16:00 坐禅(10) 20分
16:40 講話
19:00 坐禅(11) 20分
20:00 坐禅(12) 20分
21:00 入浴等自由時間
22:00 就寝

申込み締切り：平成30年12月25日（火）

*お申込みご希望の方は、参加するご本人様が申込書にご記入・ご捺印の上「沖縄坐禅断食会事務局」までご郵送ください。記入もれのないようご注意ください。

*お申込みは仮予約となり、開催1ヶ月前までに参加可否をご連絡します。参加が決定した方へ振込みのご案内を行い、代金振込みをもって正式な受付となります

【お申込み・お問合せ先】

沖縄坐禅断食会 事務局 / 担当：垣内(かきうち)

〒904-0417 沖縄県恩納村真栄田2219 啓子メンタルクリニック内

TEL 098-989-4146 FAX 098-989-4511 (水・日曜定休)

E-mail zazendanjiki@keiko-mental-clinic.jp

平成31年3月1日（金）～3月3日（日）

第9回 沖縄坐禅断食会 参加申込書

下記に同意し、坐禅断食会に参加申し込みいたします。

- 1 断食中は、薬の服用や断食中止等すべて指導者の指示に従う。
- 2 病気を申告せず参加した場合、あるいは喫煙や指示外の飲食を行った場合は、退場もあり得る。
- 3 誰にも迷惑をかけず、一切の訴訟をしないことを誓う。

フリガナ

氏名 _____ 印 _____ 性別 男・女 _____

*開催時の年齢

生年月日 大・昭・平 _____ 年 月 日 _____ 歳

〒

住所 _____

電話番号 _____ FAX番号 _____

携帯番号 _____

E-mail _____

現在の健康状態 ※当てはまる方はご記入ください。

(病気治療中の方)

病名 _____

(薬を服用中の方)

薬名 _____

(過去に大病・手術をしたことのある方)

病名 _____

1人部屋希望

同室の希望

希望する場合はチェックしてください。

相手の氏名： _____

紹介者：

参加希望の理由：

お申込みご希望の方は、参加するご本人様が申込書にご記入・ご捺印の上「沖縄坐禅断食会事務局」までご郵送ください。記入もれのないようご注意ください。**※申込み締切り：平成30年12月25日(火)**

お申込みは仮予約となり、開催1ヶ月前までに参加可否をご連絡いたします。参加が決定した方へ振込みのご案内を行い、代金振込みをもって正式な受付となります。

なお、参加決定後 坐禅断食会2週間前以降に取り消される場合は、最大で15,000円（1人部屋の場合24,000円）のキャンセル料が発生しますので、予めご了承ください。

【お申込み・お問合せ先】 沖縄坐禅断食会事務局 / 担当：垣内(かきうち)

〒904-0417 沖縄県恩納村真栄田2219 啓子メンタルクリニック内

TEL 098-989-4146 FAX 098-989-4511 (水・日曜定休)

E-mail zazendanjiki@keiko-mental-clinic.jp