

第11回 沖縄坐禅断食会のご案内

【指導】 野口法蔵師

【日時】 令和2年2月28日（金）～3月1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（啓子メンタルクリニック院長）

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 … 令和2年2月28日（金） 17:50（開始18:00）
※15:00～17:40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9,000円でお申込み可能ですが、部屋数の都合上、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
 - ・初めての参加で75歳以上の方
 - ・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・ラマ法王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」「坐禅断食のススメ」「オンマニベメフン」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・昼食はご自身で抜く
18:00 自己紹介(10分前集合)
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(5分前集合)
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 解散予定

2日目（土曜日）

6:00 起床
6:30 お経唱和(5分前集合)
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

定員になり次第キャンセル待ちとなります

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願います。定員を超えた場合は、キャンセル待ちとなります。

- 初めての方…ご参加の可否を指導者に確認後、振込先や坐禅断食の注意事項等を郵送します。指定の期日までに会費の振込みをお願いします。会費振込みをもって、正式な受付となります。
- 2回目以降の方…申込み内容を確認し、事務局よりメールまたはFAX、電話で、ご参加の連絡をいたします（郵送でのご案内は省略させていただきます）。
- 参加費のお振込みは、参加確認連絡後1ヶ月以内にお願います。

【申込み・問合せ先】 沖縄坐禅断食会事務局 / 担当：山口

〒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

令和2年2月28日（金）～3月1日（日）

第11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 昭・平 _____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ 歳 (初回で75歳以上の方はご参加いただけません)

〒

住所 _____

連絡先 _____ F A X 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・手術をした方) 病名 _____

同室相手の希望 (氏名: _____) 1人部屋希望 (希望する場合はチェック)

※部屋数の都合上、ご希望に添えないこともあります

紹介者: _____

参加を希望する理由: _____

定員になり次第、キャンセル待ちになります

お申込み希望の方は、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」まで郵送ください。記入もれのないようご注意ください。定員を超えたらキャンセル待ちとなります。

●初めの方

参加の可否を指導者に確認後、振込先や坐禅断食の注意事項等をメール添付か、郵送にてお送りしますので、指定の期日までに会費の振込みをお願いします。会費振込みをもって、正式な受付となります。

●2回目以降の方

申込み内容を確認し、事務局よりメールまたはFAX、電話でご参加の連絡をいたします。

(郵送でのご案内は省略させていただきます)。

●参加確認連絡後、1ヶ月以内に会費の振込みをお願いします。

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16,000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: 山口

〒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