

断食デトックスは復食が肝心

秋の日常断食

平成25年11月2日(土)～4日(月・祝)

受付:午後14:00→開始:午後15:00 解散:午後13:00



断食指導講師
高野山真言宗阿闍梨
宮島基行 師

宮島基行先生より日常断食心得 「断食は復食が肝心」

食を断つこと以上に断食明けに何を口に入れるかが最も肝心です。

断食をして心身をデトックスしても、添加物たっぷりのコンビニ食を断食後に食べては全く意味がありません。

断食をして体を浄化したときこそ、本当に体に良い食べ物、完全無農薬のお野菜、手作りで体にやさしい食事をとることが大切です。断食明けの一口目の食事が最も大切なのです。

日常断食では高野山真言宗阿闍梨の宮島基行先生に、断食後の復食メニューをご指導頂き、皆様に最高の復食を提供致します。

断食後は味覚が鋭敏に研ぎ澄まされ、復食時のお食事はいつもの食事の何十倍ものおいしさに感じられます。

基本的な断食のやり方を高野山で修行をされた宮島先生にお教えいただきつつ、断食後の復食ではんものの食事の味覚をぜひお楽しみ下さい。

やさしい断食ですので、皆様のご家庭でも日常断食は行なうことができます。



適度な運動で体を動かす

断食中は新陳代謝を高めるため運動をします。戸隠神社へ散策をかねて参拝に出かけます。断食には適度な運動が必要です。



農薬化学肥料を一切不使用の野菜

復食には農薬化学肥料を使用しないお野菜中心の完全菜食メニュー。デトックス後の食事として最高のお食事です。



座禅で呼吸と精神統一を体験

宮島先生から本格的な禅を教えていただきます。足が痛い方もいすに座つて無理なく体験していただけます。

五観の偈

- 一 巧の多少を計り彼の来処を量る
- 二 己が徳行の全か、欠か、多か減かををはかれ
- 三 心を防ぎ過を顕すは三毒に過ぎず
- 四 正しく良薬を事とし形苦を済はんことを取れ
- 五 道業を成ぜんが為なり、世報は意に非ず
食を断つと同時に、講義では食本来の意味を宮島先生に学びます。

主催・申込み・問い合わせ 公益財団法人いのちの森文化財団
会場 信州飯綱高原 いのちの森 心と体といのちのセンター「水輪」

〒380-0888 長野県長野市飯綱高原247-1-2198 TEL026-239-0010 FAX026-239-0011
e-mail zaidan@inochinomori.or.jp URL http://inochinomori.or.jp



日常断食



「日常断食」スケジュール

(変更になることもあります。)

- 初日 14:00 ~ 受付(16:00 入浴)
19:30 ~ 講義
21:00 ~ 座禅
- 中日 7:30 ~ 講義と体感講座
9:00 ~ ワーキングメディテーション(動の呼吸)
12:00 ~ 適度な運動 10:00 ~ 復食①
16:00 ~ 入浴 18:00 ~ 復食②
19:30 ~ 講義 21:00 ~ 座禅
- 最終日 7:30 ~ 講義と体感講座
9:00 ~ ワーキングメディテーション(動の呼吸)
10:00 ~ 復食③ 11:00 ~ まとめ
13:00 ~ 終了(13:10 乗合いタクシー出発)

●講座参加者の感想文から K.Iさん(東京都)

全く新しい自分との出会いです。宮島先生から初めに「断食はリセットではなくてニュートラルにすることです」と教えて頂きました。初めはその意味がよく理解できず、「リセットもニュートラルも同じようなものだろう」という程度でした。講座が進むにつれ、重湯からはじまった食事の度にこれまでに味わったことのない、幸せと食味を味わう事が出来ました。正しく、今ニュートラルにあり、これから自分が進む方向は、自分で決める事が出来る。これまで惰性で流れていた生活をはじめて自分で方向づける事が出来る。新たな展開の予感に期待が大きく楽しみです。断食のお陰でいのちの森水輪の無農薬の食材、お料理、心のこもったおもてなし、空気、緑、環境の素晴らしさを再認識させていただきました。(東京都 M・H)



講師プロフィール 宮島基行師

高野山真言宗阿闍梨。子供の頃から宗教的世界に興味を示し、中学時代に真言宗真成院の織田隆弘師の元に通う。高校に進学後は、沖正弘氏などのヨガを修練、また、クリシュナムルティの文献読破により初めて神秘体験を得る。将来の方向性を自由な探求者に定め、高野山大学に進む。教義を学ぶ一方で、高野山高室院の齋藤興隆老師に付いて行住坐臥密教の基礎的な行の習得に専心する。また、人間国宝中川善教師に師事し南山進流声明の伝統を受け継ぐ。更に、天台宗やチベット仏教諸宗派の数々の灌頂を受ける。またチベット、中国仏教を修めるため、毎年台湾やカリフォルニアの寺院、道場を訪れている。ヒンズー教にも造詣が深い。現在は求道者としてさまざまな体験、修行を重ねつつ、一般向けの密教の手ほどきや、僧侶に対しての声明、修行法の伝授など、指導者としても日本各地を歩いている。また、アマゾン地区の土着民と宗教そして伝承音楽の関係を研究。父親がクラリネット奏者であったことにも影響されてか、将来は声明のみならず「音」の世界を探求し、歌唱という方法で自己探求をしていきたいとの夢を持っている。

【断食の効果】

- ★内臓が休める 人間の胃腸は休みなく働いています。胃腸にお休みをあげると、胃腸が休息し元気になります。
- ★余分な脂肪、老廃物の燃焼 余分な脂肪を燃やし、ダイエット効果も期待。
- ★体内浄化のデトックス効果 胃腸が休みむと、体の毒素が排出されます。
- ★新陳代謝の活性化 消化に使われていた消化酵素が代謝に対して働き、新陳代謝が活発になると言われています。
- ★免疫力・自然治癒力アップ 内臓を動かすエネルギーが治癒力の方向へ働き、体調が整えられてくるようです。
- ★味覚の調整 舌を休ませ、お腹がすく事で味覚がニュートラルになります。

参加要項 (定員20名)

- 会場 長野県信州飯綱高原 いのちの森 心と体といのちのセンター「水輪」
- とき 表を参照下さい。
- 参加費 33,000円(会員割引あり)
(講師費、会場費、宿泊と復食の委託費が含まれます。戸隠神社へは別途交通費要)
- お申込 下記の「申し込み書」でFAXまたは郵送にて「いのちの森文化財団」までお申込後、一週間以内に参加費をお振込ください。前泊・延泊可。
*希望の方には当日長野駅から会場へ直行の乗合タクシーを手配します。
- 振込先 参加費振込確認後、順次正式受け付けとなります。乗合タクシー希望の方は4人以上1人当たり①片道1,100円・往復2,200円を合わせてお振り込み下さい。(申込受付後詳細資料送付)
◎みずほ銀行 長野支店(普)1991794 公益財団法人 いのちの森文化財団
◎郵便局(口座番号)00520-3-42181 (加入者)公益財団法人 いのちの森文化財団
*尚キャンセルの場合、参加費の返金はいたしませんので御了承ください。(代理参加は可能です。)
*洗面用品、タオル、バスタマは各自で御用意ください。*会場は全館禁酒禁煙です。
*部屋は男女別の相部屋となります。個室を希望の場合別途料金がかかりますが、希望に添えない場合もございます。
*環境を守るため、箸やシートなど御自分のものをお使いになる方はどうぞ御持参ください。
*会場をカーナビで検索する場合は水織音(みおりね)(026-239-3908)で検索して下さい。
◎詳細はお問い合わせ下さい。



申し込み書 講座名「日常断食」

該当項目に○をご記入ください。

TEL 026-239-0010
FAX 026-239-0011

フリガナ

氏名	男	女	年齢	ご職業	申込日	月	日
----	---	---	----	-----	-----	---	---

住所 〒

e-mail

TEL

FAX

携帯電話

■① 乗合タクシーに乗車する「行き」/「帰り」

(前泊する・延泊する)

参加費+ ①の合計	円	振込日	月	日	(振込済み・振込予定)
-----------	---	-----	---	---	-------------

◎お申し込みのきっかけ ちらし 紹介・紹介者() インターネット 本・雑誌()

