



安泰寺リトリート ～「禅」の世界を体験する3日間～



今、再び「禅」が注目を集めています。

著名人の中でも、
アップルの創業者、スティーブ・ジョブズ。
サーフィンのレジェンド、ジェリー・ロペス。
ジョン・レノン、ブルース・リー、手塚治虫…
などなど禅に影響を受けた方々は数知れず。

私たちの生活に深く影響を及ぼしている人や企業が、
なぜこんなにも「禅」に興味をもつのでしょうか。
それは坐禅やメディテーションを通して
客観性や注意力を養うことができると言われているから。

ここまで奥深く、人を引きつける「禅」とはいったい何なのか。
「禅」の世界を少しだけ体験できる2泊3日のリトリート。

都会の喧噪を離れて安泰寺で規則正しくすごす丁寧な3日間には、
日常生活やビジネスに禅的な生活ととりいれるためのヒントがたくさんつまっています。

忙しく働かされているビジネスパーソンのかた
禅に興味のある初心者かた・生活を見直したいかた

ご参加をおまちしております。

安泰寺での1日

1日のスケジュール

03:45 起床
04:00 坐禅
06:10 朝食
06:40 掃除
07:30 講義
10:00 作務体験
15:00 入浴・自由時間
17:00 薬石
17:20 食後の片付け
17:30 ティーミーティング
18:00 坐禅
20:00 自由時間

【ネルケ無方老師：プロフィール】



兵庫県安泰寺の九代目の堂頭（住職）。1968年のドイツ生まれ。16才の時、高校のサークルで坐禅と出会い、将来禅僧になることを夢見る。大学で哲学と日本学を専攻し、在学中に一年間日本に留学、その時初めて安泰寺に上山し、半年間の修行体験を得る。帰国後に大学を修士課程で卒業し、再び安泰寺に入門。八代目の住職、宮浦信雄老師の弟子となり、2年間、雲水として安泰寺で修行。その後、京都の東福寺と小浜の発心寺などの専門僧堂にもそれぞれ一年間掛搭し、安泰寺でさらに4年間過ごしてから師匠の法を継ぐ。33才の時、独立した禅道場を開くために、下山して大阪城公園で「流転会」と称してホームレス雲水生活を開始。その6ヶ月後、2002年の2月に師匠の訃報を聞き、テントをたたみ山に戻る。現在は雲水と年間100人を超える国の内外の参禅者を指導。3人の子供の父親でもある。

【詳細】

開催日：5月2日（土）～5月4日（月） 2泊3日
場所：安泰寺
定員：20名
料金：46,000円（税込）
持ち物：動きやすい服装・靴（汚れてもよいもの）
洗面用具・バスタオル
※定員に達し次第、締め切りとさせていただきます。

【お申し込み・お問い合わせ】

True Nature YOGA STUDIO
〒151-0051
東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-13-11-1 階
TEL：03-6455-4977
URL: www.truenature.jp/studio

