札幌マインドフル・リトリート in 峯光寺



日時：令和6年（2024）10月6日（日曜） 午前10時～午後6時

会場： 曹洞宗 大真山 峯光寺

住所： 〒 007-0884 北海道札幌市東区北丘珠4条1丁目17-1

電話：011-782-3607

募集人数： 約30名

指導：・山下良道　　鎌倉 一法庵 住職　　一法庵サイト

鎌倉を中心に日本各地、インドなどで瞑想指導をしている。



著書:『青空としてのわたし』『本当の自分とつながる瞑想入門』『光の中のマインドフルネス』～悲しみの存在しない場所へ 『「マインドフルネス×禅」であなたの雑念はすっきり消える 』『アップデートする仏教』『仏教3．0を哲学する』『哲学する仏教』　『仏教3．0を哲学する バージョンⅡ 』『本当の自分とつながる瞑想』(河出文庫)

・なりた ゆみ （ヨーガ担当）(ヨガソロイスト **yoga salon easespace**代表)



内容：　・青空の法話　　青空が言葉となってこの世界に顕れる

・青空の瞑想　　ワンダルマ・メソッド

（地水火風の瞑想＋慈悲の瞑想＋アーナパーナサティ）

・ヨーガ　（アーサナ ）なりた ゆみさん指導

・ウォーキング・メディテーション（峯光寺境内）

・ ダルマ・シェアリング（質疑応答）

差定：

＜午前の部＞

- 09:30 a.m.　受け付け開始
- 10:00 a.m.　オリエンテーション
- 10:20 a.m.　ヨーガ（アーサナ）なりたゆみさん指導
- 11:30 a.m.　マインドフル・ランチ（お弁当を用意します）

＜午後の部＞

- 01:00 p.m.　青空の法話
- 02:30 p.m.　ウォーキングメディテーション（境内）
- 03:00 p.m.　立禅
- 03:20 p.m.　青空の瞑想　ワンダルマメソッド　(地水火風の瞑想＋慈悲の瞑想＋アーナーパーナサティ)
- 04:40 p.m.　質疑応答
- 05:00 p.m.　ダルマシェアリング（時間の余裕のある人のみ）

- 06:00 p.m.　終了

問い合わせ・申し込み：　峯光寺副住職の小野隆見さんまでメールで houkouji.soto@gmail.com お願いします。以下をお知らせ下さい。

- お名前
- ご住所
- お電話
- お弁当を申し込むか？

参加費：　お布施を受付に設置した「浄財箱」へお入れください。

お昼のお弁当代として500円を峯光寺にお納めください。お弁当希望のかたは、その旨を、申し込みメールに書いてください。

諸注意：

・午前のヨーガのみ、午後の瞑想のみの参加も可能です。

・全日参加のかたは、お昼にお弁当をマインドフルにいただきます。

・ヨーガ、瞑想は本堂で行います。ご自分の坐蒲、ヨガマットをお持ちのかたは、ご持参ください。備え付けの坐蒲もあります。

・ヨーガ、瞑想に適したゆったりした服装でおいでください。

アクセス：　札幌駅より地下鉄東豊線にて「新道東駅」下車して、以下のバス。

・中央バス東76「中沼小学校」行き（北丘珠団地経由）

・「北丘珠4条1丁目」下車　徒歩2分

地図： [グーグルマップ]



これまでの会の様子
























本光寺出入口


坐禅の仕方と心得
附・行鉢の仕方
沢木興道
大空が語りかける
内山興正
光の中のマインドフルネス
山下良道
本当の自分とつながる瞑想入門
山下良道
自由なあなたをこの手に取り戻す
RO



文殊菩薩像（荒川区　円通寺）

修行とは
作法を学ぶこと
さとりとは
作法を貫くこと