

あいぼりー

特集

心機一転 リトリートで自分、リセット。



心機一転

特集 ● リトリートで
自分、リセット。

忙しい日常からほんのひととき離れ、本来の自分に立ち返るのが“リトリート”。
座禅や写経で自分自身と向き合ったり、動物や自然との触れ合いで心を開放したり……。

2019年、最近注目を浴びているリトリートを通じて
清々しい1年にしてみませんか？

リトリート
するのは…？

プラットガール

電車でプラッと出かけるのが
大好きなプラットガールが
心機一転の方法を
ご紹介します。



お寺で…

凜とした自分を取り戻す



祇園寺での座禅体験の様子。静かな環境で、心からリフレッシュできると好評です。

座禅体験 6つのSTEP

住職と庭の掃除

05



住職のご指示のもと、境内の掃除を行います。辺りに広がる緑を眺めながら、心を込めて掃除してみてください。終わる頃には境内だけでなく、自分の心もきれいになっているはず。

テストとして10分座ったあと、いよいよ20分の座禅体験がスタート。集中できなくなった人には……おなじみの「警策」でピンリ！住職からのありがたい“活”が入ります。

いよいよ座禅！



03

読経 & 説法

04



座禅が終わったら「般若心経」を唱え、その後に再度「止観作法」を読み上げます。読みがな付きの紙があるので、初めてでも大丈夫。その後、5分ほど住職の法話を聞きます。

受付し、お香を体に塗る

01



お寺に到着後、住職にごあいさつをしたら、まずは書院で準備から始めます。粉末状のお香をいただき、唇や腕、衣服などに塗っていきます。本堂に入る前に、体を清めます。

本堂に移動して準備



02

住職の先導で本堂に移動。座禅の方法が記された「止観作法」を住職と一緒に読んだり、体をほぐしたりと、座禅に向けて心と体を整えていきます。呼吸法や姿勢もここで教わります。

座禅や写経など、現実の社会から一步距離を置いたお寺だからこそ心を落ち着かせる体験をご紹介します。



ずんだ豆腐、オクラと胡瓜の生姜焼など豊富な品数の高尾膳(3,800円)。



精進料理でも 気持ちリセット！

山上の高尾山薬王院では、精進料理をいただくことも可能(要予約)。仏様の恵みである山野草を口にすることで、食べられる喜びなど感謝の気持ちが湧きます。

山麓の別天地で 一文字に心を込める写経体験

高尾山麓の別院不動院では、毎月第4土曜日を中心に月例写経会を開催。一文字一文字、真剣に写経をしているうちに心が落ち着き、日常を忘れて自分を見つめ直せます。また、無心に筆を運ぶことで悩みやもやもやとした気持ちが解消され、前向きな気分になることも期待できます。考え事がまとまらない時は、仏様に頼るのも一手かも。

高尾山口 高尾山薬王院 山麓 別院不動院

★高尾山口駅下車徒歩3分
 ⑧八王子市高尾町2210 ⑨2/23(土)
 ⑩13:00～ ⑪1,500円(要予約、定員20名程度)
 ⑫☎042-661-1115
 ⑬<https://takaosan.or.jp/taiken/>
 ※日程・道具など詳細はHPをご確認ください



“東京の離れ”で昨日までの自分を一新！

「仕事が多くて体も心も疲れ気味……」「いつも何かに悩んでいる……」。何だか元気が出ないと感じたら、「東京の離れ」祇園寺で自分を見つめ直してみよう。

調布市にある祇園寺は、約1300年もの歴史を持つ由緒あるお寺。閑静な環境と豊かな緑が、参拝客の心を和ませます。地元の人々の声を受けて約5年前から始まった座禅体験は、自分の心としっかり向き合う時間がとれると好評です。

「座禅中は、呼吸を数える“数息観”を行います。普段の生活では無意識に吸って、吐いて、としがちですが、大事なものはその逆。汚れた気を吐ききり、新鮮な空気を取り込もうと意識することが、リフレッシュにつながります」と住職の林田堯瞬さん。

最初は難しいですが、次第に日々の雑事を忘れ、心が空っぽになっていく感覚に。「数息に集中することで日常から解放され、ゼロベースで自分と向き合えるんです」特別な道具もいらず、やり方を身につけ

回らんして終了！



最後は書院にてお茶をいただきながら、住職と会話を楽しみます。「リフレッシュできた」「自分の心と対話できた」と、座禅体験の感想を笑顔で話す体験者も少なくないそう。



布田 祇園寺

★布田駅下車徒歩12分 ④調布市佐須町2-18-1
 ⑤9:00～17:00 ⑥休無休 ⑦4,320円～(～30人)
 ⑧☎042-484-0811
 ⑨www.tendaitokyo.jp/jiinmei/gionji/
 [座禅体験予約用URL] www.asoview.com/item/activity/pln3000023336/
 ※詳細はHPをご確認ください

ればどこでもできるので、幅広い層の人々が訪れます。近年では、海外からの観光客も増えているそう。

「座禅体験のほかに、地元の和菓子店とコラボした和菓子作り&茶道体験や、青山御流のお家元を招いての華道教室なども行っています。どちらも行儀作法やおもてなしの精神を通じて心を磨くことで、新たな自分を見つけることができますよ」

お寺で自己改革、してみませんか？