

おどそかなる真言密教の聖地、高野山を歩きましょう!



大人の遠足♪

vol.6

霊場・高野山にて内観する～写経と精進料理とお能の史跡の巻

密教は宇宙の真理を感じ邪念から開放される、人間性の根本に触れる教えです。身体・精神・感覚を澄まして本来の自分自身と対話しましょう

平成23年9月11日(日) Schedule

- 7:45 ●集合受付
南海電鉄難波駅3F 北改札口集合(入場したホーム側)
- 8:00 ●なんば発(むらや1号)※途中駅からの乗車可
- 10:00 ●説明 注意事項 ウォーキング指導
さあ、歩きましょう。まずはウォーミングアップと歩き方講座
- 10:15 ●壇上伽藍見学
高野山開創の聖地。胎蔵界曼荼羅を立体化しています
金堂・根本大塔・不動堂ほか→三鈷の松(能・高野物狂のおはなし)
- 11:00 ●写経または写仏画
無心に書写するうちに日常の雑念が洗われていきます
- 11:45 ●昼食 和のマナーのお話
覚法法親王開基、櫻池院で精進料理をいただきます
- 12:30 ●高野山ウォーキング
高野山の貴重な文化遺産を収蔵する霊宝館から
弘法大師の眠る奥の院へと歩きます
霊宝館(夏季特別展開催中)→金剛峰寺
→参道・墓所(お江・伊達政宗・曾我兄弟・敦盛・直実ほか)
(能・小袖曾我・敦盛のおはなし)→奥の院
- 17:30~18:00頃なんば着



参道は数多の著名人の墓所



真言密教の根本道場と三鈷の松



心静かに写仏(又は写経)を



櫻池院の精進料理



弘法大師の眠る奥の院

私たちがご案内します!

♪高岡よしみ ウォーキングインストラクター
芦屋市在住 射手座 O型
歩くことで得られるリラクゼーション効果を体感しましょう。歩行禅は思考が整理され、心身ともに健やかになれます。霊場の空気をカラダに取り込みながら散策を楽しみましょう。

♪瀧澤裕子 和のまな一講師
堺市生 魚座 A型
教授教授全日本作法会。着付講師
修行としての食、精進料理の精神と日常にも使える食事のマナーをお伝えします。

♪山下麻乃 観世流能楽師
広島市生 魚座 O型
大阪市在住。関西中心に活動。
本来浄めの儀式であった能には真理を求める透きとおった精神性が内在します。能の史跡をたずね、物語を解説します!

- 参加費 9000円(昼食 拝観料含) ●南海電鉄発行「高野山 世界遺産きっぷ」を各自必ずご購入ください
- お申し込みの方にお振込み先をご連絡します。●歩きやすい服装でご参加下さい ※雨天催行
- お申し込み方法 ●お申し込み締め切り 9月7日(水) ●お名前 参加人数 ご連絡先を明記して、メール FAXまたはお電話にてお申し込みください。
- お申し込み お問い合わせ mail: asano5163@r2.dbn.ne.jp fax: 06-6945-5755 tel: 090-4691-0856
- 主催 ●一般社団法人 日本姿勢と歩き方協会 <http://shisei-aruku.com/> ●遊び座 伝統芸能を楽しむ会 <http://asobiza.maibug.com/>

【大人の遠足お申し込み用紙】 下欄にご記入の上、FAX 06-6945-5755 までお送りください。

| | | |
|-------|-------|-----------|
| ふりがな | | ご参加人数 |
| お名前 | | |
| ご住所 | 〒 | 名 |
| お電話番号 | () - | |
| | | E-メールアドレス |