

仙台坐禅断食会

野口法藏師の指導による坐禅断食はその効果が顕著です。2泊3日と短期間にもかかわらず、期間中坐禅を行することで自律神経の機能を高め、断食の苦痛を感じることなく、あっという間に時間が経ちます。断食明けの食事の摂り方も他の方法と異なり腹一杯に食してあっという間に宿便の排泄がなされ、心身の浄化、体质改善にすばらしい効果が期待できます。

◆日 時：平成17年7月16日（土）～18日（月）

16日17:30集合 18日お昼解散

◆会 場：宮城県青年会館

〒983-0836 仙台市宮城野区幸町4-5-1
TEL 022-293-4631

◆会 費：28,000円

◆定 員：30名（定員になり次第締め切ります）

◆所持品・服装：ジャージ・作務衣等（安座に適したもの）

洗面用具、パジャマ等

※当日、朝・昼食は自主断食、水補給だけでお出かけ下さい。

（前日の夕食は軽く）

◆問い合わせ・申し込み先：中山歯科

〒981-0952 仙台市青葉区中山6-6-45

TEL・FAX：022-279-1024

E-mail : ddn8451a@ddn.ne.jp

宮城県青年会館Map



野口法藏 師



1959年 石川県七尾市生まれ

1980年 千代田工科芸術学院写真科卒

1982年 新聞社退職後、ソ連・中国・インド取材

1983年 ラダックにて得度

1986年 インド国立タゴール大学に滞在。

ダライ・ラマより寺名禪廻院寄与

1987年 帰国。新潟県阿賀町に住む。臨済宗妙心寺派。

14年前から坐禅断食を開催し、全国に10会場あり、

下は3歳から、上は80歳まで、延べ2000人にも及ぶ方々

が参加し、今まで只一人も脱落された方はいません。

著書『坐禅断食』『響き合う心と体』（よろず医療ラダック基金発行）等

● 概略

2泊3日の7食断食です。初日は朝・昼食を自主断食で、水補給だけでご集合下さい。（前日の夕食は軽く）坐禅は初日3回、2日目12回、3日目3回の計18回、1回あたり20分行ないです。最終日の断食明け昼ごはんは、独自のノウハウによる宿便取りの食事となります。大量の梅湯、煮大根、生野菜を食べて、一気に腹を下して宿便取りをします。劇的な体质改善が期待でき、気分も爽快です。

※断食期間中に合掌行を行います。指先から放射線を発し、癒しの手を作ると言われる行で、

坐禅のみより数倍効果があるということです。希望される方は般若心経を暗唱してきて下さい。

● 注意事項

1. 断食の前日は重労働をしない様に心がけましょう。（食事中、具合が悪くなるおそれがあります。）
2. もし断食中2日目に胃痛を感じましたら中止して下さい。
(ただれ、潰瘍がある場合があります。牛乳を飲んで続けられる方はそのまま継続して下さい。)
3. 大病をしたことがある人は前もって知らせて下さい(手術やガン等)。
大手術は1年間、小手術は半年間、断食はできません。
4. インシュリン、ニトログリセリンを使用の方や人工透析を受けている方は参加できません。
5. 現在服用している薬と病名(数値)を書いたものを持参して下さい。
6. 初めての人は初日朝食をとつてもよいです。(最終日の宿便取りの効果を高めるためにも、余程体力に自信がない場合を除いては、朝食抜きの7食断食に挑戦されることをお勧めします)

・アトピーについて

大人は断食を終えて2、3日目で症状が出ます。子どもは一定せず、後日出ることもあります。
症状がひどく出た後に治ります。

・花粉症について

断食を終えて多少症状が出ますが治ります。
重度の人は1回目では宿便が出ないので2、3回の断食で宿便が出て治ります。

● 予後について

一般的に断食道場は予後も拘束して管理するので、1週間とか10日になるのですが、この坐禅断食会は自主性を重んじて、初日と予後1週間の管理を本人にお任せしているので短期間で済むのです。このことをよく理解して予後の1週間を慎重にお過ごし下さい。

・断食明け3日間

- ・食べるものを制限し節制を心がけます。小食にして1日1食でも大丈夫です。
- ・体内のグリコーゲンが通常の2倍になります。
- ・性欲はひかえてください(不感症・早漏になります)
- ・主にそば・うどん・そうめん・パン(食パン・フランスパン、バターはダメ)、野菜(芋と豆類は少量、豆腐とコンニャクは可)、油ものはダメ。果物、少量の乳製品。

・断食明け4日目から7日目

- ・概ね普通食ですが、肉類、酒、タバコ、性交渉は避けて下さい。
- ・断食によって腸壁が瑞々しく再生され、体内に入った物が素直に吸収されるので、口にする物に制限があるのだとご理解下さい。

● その他

- ・断食で体質と嗜好が変わります。3ヶ月以内(2週間はあけて)に2回目の断食をするとよいでしょう。半年以内にもう一度(3回目)断食をするとより効果的です。

仙台坐禅断食会 参加申込書

FAX 022-279-1024

平成17年7月16日(土)~7月18日(月)

ふりがな		男 ・ 女	TEL	
お名前			FAX	
ご住所 (自宅・会社)	〒		会社名	