

夏期 修練会

(東京会場)

令和六年
2024年



幸福実感

2024 コース

9.13 FRI → 16 MON

東京・天風会館

主催：中村天風財団

どんな境遇でも 価値高く生きる

幸福であり続けるための4つの鍵

「同じ生きるのなら、できる限り価値高く活きたい、幸福になりたい。そして、幸福になれば、その幸福を永続きさせたい」このような願いは誰にでもあるのではないのでしょうか。今回の修練会では、伝統あるプログラムに加えてワークショップを行うことにより、この願いを実現するための4つの鍵を探し出してご自身のものにさせていただき、永続的に幸福を実感できるようにしていきます。世界がどうであろうとも、境遇がどうであろうとも、あなたの人生はきっと価値の高い、幸福に満ちたものになることでしょう。



2024.9.13 FRI → 16 MON

2024年度夏期修練会 幸福実感コース

プログラム

初日 9月13日 金

2日目 9月14日 土

3日目 9月15日 日

最終日 9月16日 月祝

8:45	受付
9:30	開会式
9:50	【講話／実習】 修練会の意義・目的 養動法・安定打坐法
10:40	(萩原)
休 憩	
10:50	【誦句と瞑想1】 力の誦句
11:40	(村里)
11:40	ひとりマッサージ
11:55	
昼食・休憩	
12:55	ワークショップ 【第1の鍵】
13:55	(安倍)
13:55	安定打坐 (～14:05)
休 憩	
14:20	【実習】 呼吸法・運動法
15:20	戸外 (伊藤) 室内 (山下)
15:20	終礼
15:30	終了

16:00～17:30 懇親会

班 会

2日目・3日目終了後1時間程度
班会の時間を設けます。
所属の班の班会日程は初日の班長
会にて決定いたします。

(開館8:00) 室内実習	
9:00	朝礼
9:20	(大久保)
移動・休憩	
9:35	誦句／安定打坐
10:00	(岸本)
10:00	【誦句と瞑想2】 思考作用の誦句 言葉の誦句
10:50	(中西)
休 憩	
11:00	安定打坐
11:10	【実験】 腕曲げ／指輪
11:50	(堀田)
11:50	ひとりマッサージ
12:05	
昼食・休憩	
13:05	ワークショップ② 【第2の鍵】
14:05	(高瀬)
休 憩	
14:15	安定打坐
14:25	精神機能訓練
15:25	(山田)
休 憩	
15:40	【実習】 呼吸法・運動法
16:40	室内 (伊藤・山下)
16:40	終礼
16:50	終了
班 会	

(開館8:00) 戸外実習	
9:00	朝礼
9:20	(大久保)
移動・休憩	
9:35	誦句／安定打坐
10:00	(高瀬)
10:00	【誦句と瞑想3】 運命の誦句 大偈の辞
10:50	(吉田)
休 憩	
11:00	安定打坐
11:10	【実験】 重い・軽い 吊るし玉
11:50	(堀田)
11:50	ひとりマッサージ
12:05	
昼食・休憩	
13:05	ワークショップ③ 【第3の鍵】
14:05	(岸本)
休 憩	
14:15	安定打坐
14:25	精神機能訓練
15:25	(山田)
休 憩	
15:40	【実習】 呼吸法・運動法
16:40	戸外 (伊藤) 室内 (山下)
16:40	終礼
16:50	終了
班 会	

(開館8:00) 戸外実習	
9:00	朝礼
9:20	(大久保)
移動・休憩	
9:35	誦句／安定打坐
10:00	(吉田)
10:00	【誦句と瞑想4】 統一箴言
10:50	(佐藤)
休 憩	
11:00	安定打坐
11:10	【実験】 はし切り
11:50	(堀田)
11:50	ひとりマッサージ
12:05	
昼食・休憩	
13:05	ワークショップ④ 【第4の鍵】
14:05	(吉田)
休 憩	
14:15	安定打坐
14:25	精神機能訓練
15:25	(山田)
休 憩	
15:35	閉会式
16:05	
16:05	終了

事情によりプログラム変更の可能性がございます。
あらかじめご了承ください。

幸福であり続けるためのオリジナルプログラム

1. 誦句と瞑想……中村天風の密法である「安定打坐法」を行った状態で真理の言葉の注入を受けることにより、人間の生命に与えられている法則を自悟・自覚していきます。今回は、1日1コマ(午前中)×4日のペースで、「幸福であり続けるための鍵を探す」ことを主眼として行っていきます。そして、これにより「どんな境遇でも価値高く活きられる」ように、自己を確立していきます。

2. 実験……「割り箸をこよりで切る」等の様々な実習を通して、大自然の法則、力の法則、思考の作用等を、実際に身体を使って体感していただきます。ご自身の中の力を自覚し、自然の力と順応する方法を体得していただくことにより、望ましい心身の状態を常に保ち、より良く生活することができるようにし、幸福であり続けるために必要な土台を作っていきます。

3. 精神機能訓練……言語・表情・身振り等を介さずに思いを伝える「テレパシー」能力がご自身の中にあることを確認し、磨いていただきます。この能力は本来誰にでもありながら文明化の過程で衰えたもので、訓練することで復活させることができます。これにより、家族関係・人間関係を良くしたり、危険を回避したりすることが期待でき、幸福であり続けるにあたっての極めて頼もしいツールとなりえます。

4. 呼吸法・運動法……中村天風創見の錬身法により宇宙に遍満存在する「いのちのエネルギー」を分量多く取り入れて、常に幸福を感じられるような活力に溢れた身体を作り上げていきます。具体的に期待できる効果は、呼吸機能が旺盛になる、血液の状態が良好になる、自然治癒力が高まる、普段使われない裏筋肉が鍛えられる、気力が充実し精神・身体が活発になる等、多岐にわたります。

5. ワークショップ……幸福になり、幸福を永続させるための4つの鍵を他の参加者と一緒に探していきます。講義と対話を繰り返し、これに安定打坐法を組み入れるという構成により、深い学びや気づきを得ることができます。それぞれの鍵によって開かれた扉の先には、以下のように様々な幸福の種(=ワークショップの効果)が待っています。各コマで扱う主題・内容は、当日のお楽しみです。

ワークショップの効果……開かれた扉の先にある幸福の種

第1の鍵 自分の中に眠る力に気づく 自分の価値観で活きられるようになる

第2の鍵 気持ちが楽になる 前向きになる 行動力がアップする

第3の鍵 他者・世界と繋がれるようになる 感謝の気持ちが溢れてくる

第4の鍵 エネルギーが湧き出てくる 自分の使命に邁進できるようになる

担当講師



安倍敏明 伊藤秀樹 大久保信彦 岸本京子 佐藤昭明 高瀬一弘 中西政文 萩原いづみ 堀田亜希子 村里泰由 山下晃司 山田真次 吉田章人

●参加要領

◎定員 150名（全席椅子席）

◎参加費（昼食代含む）※下記参加費は修練会開始時点でその区分条件を満たしている方のみ適用となります。

区分	参加費
参加費	88,000円
参加費（大学生・専門学校生・高校生）	33,000円
参加費（中学生以下）	16,500円
中村天風財団賛助会員の方は以下の金額となります。	
賛助会員（個人賛助会員・法人賛助会員・特別賛助会員）	44,000円
初年度賛助会員	70,400円
学生賛助会員（大学生・専門学校生・高校生）	17,600円
学生賛助会員（中学生以下）	11,000円
特別功労賛助会員	12,000円

未就学児の参加については、事務局にご一報のうえご相談ください。

◎参加申込方法

★定員は150名です。お早目のお申込みをお願いいたします。

事務局まで下記のいずれかの方法にて**事前にお申込み**をお願いいたします。

○郵便振替用紙

夏期修練会専用の郵便振替用紙にてご入金ください。

○銀行振込・クレジット決済（Peatixでの決済となります）

中村天風財団公式ウェブサイトよりお申込みください。

案内に従い参加費をお支払いください。

（クレジット決済は中村天風財団事務局窓口でも承ります。）

※事前のお申込がなされていない場合、ご参加を受け付けることができません。あらかじめご了承ください。

※ご入金確認後、受付票を郵送いたします。

※夏期修練会は名簿・名札を作成いたします。参加者の氏名・都道府県まで掲載した名簿・名札を配布します。

（住所・電話番号は掲載いたしません。）

◎申込締切日とキャンセル料

締切日は9月4日(水)17時です。

ご参加を取り消された場合はキャンセル料を申し受けます。ご返金にかかる振込手数料はご負担いただきます。

キャンセル料

9月4日(水)17時より前日17時まで……10% 前日17時以降……………100%

（クレジット決済の方も銀行口座へのご返金となります。）

●携行品

★体操のできる服装 ★運動靴 ★汗拭きタオル ★筆記用具 ★誦句集（黒）

必要な方はお持ちください……★羽織もの（冷房対策）

マスクの着用については参加者個人でご判断ください。

※更衣室はございます。施設はいたしませんので貴重品は各自で管理をお願いいたします。

昼のお弁当付きです。

●会場へのご案内

天風会館（東京都文京区大塚5-40-8）

東京メトロ有楽町線「護国寺」駅2番出口直通

（1番出口を出て右側の建物です。）

※会場には駐車場はございません。

（会館裏手に民間の時間貸し駐車場はございます。）

宿泊施設はございません。各自でご手配ください。

状況により感染症拡大への対策をお願いする事があります。

事情により予定されたプログラムより変更する可能性があります。

★割引特典1

8月開催[理想実現コース]へご参加の方は、本コースの参加費が**10,000円割引**になります。詳しくは[理想実現コース]ご参加の方へお送りした受付票にご案内がございます。

★割引特典2

ご家族でご参加は2人目の方より**5,000円割引**いたします。

割引特典のご利用は、ご本人によるお申し出が必要です。

※上記割引は学生・特別功労賛助会員、中学生以下の参加者は適用いたしません。

中村天風財団公式ウェブサイトへはこちらからどうぞ



宿泊のご手配はお早めに！

連休中の都内宿泊施設は**混雑が予想**されます。**ご予約はお早めに**されることをおすすめします。池袋が天風会館へのアクセスがいいですが、東京メトロ有楽町線・西武池袋線・東武東上線の沿線もご検討ください。

修練会とは・・・中村天風自らの体験を基に研究し創りあげた方法により、自己を確立して生きる力を甦らせる、最重要と位置付けられる行事です。数日間集中的に心身統一法を学ぶことにより自身に内在する力を充実させることができ、「**修練会に参加して初めて天風教義の真髄に迫ることができる**」とも言われています。

初心者・未参加の方には、特にご参加をお勧めいたします。

修練会で自覚した信念を完全に確立させるために――

秋期瞑想行修会

【関西会場】10月26日④～27日⑥

【東京会場】11月 2日④～ 3日⑥