

南海電鉄プレゼンツ 人気仏教イベント『高野山カフェ』プレイベント

「高野山カフェ・プチ修行 in 東京別院」開催

 阿字観^{あじかん}瞑想、精進^{しょうじん}弁当など、東京で世界遺産の修行体験ができる

日程：2014年3月15日(土) 2部制(10:00~/15:30~) 場所：港区高輪 高野山東京別院

南海電鉄(社長:亙 信二)と、高野山真言宗総本山金剛峯寺(管長:松長 有慶)は、世界遺産・高野山の修行体験ができる限定イベント『高野山カフェ・プチ修行 in 東京別院』を、東京・高輪にある高野山東京別院で、3月15日(土)に開催します。

『高野山カフェ』の人気コンテンツである真言宗に伝わる瞑想法「阿字観^{あじかん}」や、高野山で精進料理に定評のある中央食堂『さんぼう』が監修する特製「精進^{しょうじん}弁当」をご賞味いただきます。また、高野山現地の魅力や楽しみ方をご紹介する高野山ミニ講座・旅行案内を合わせて実施し、参加の皆様を高野山の旅へと誘います。(参加費一人 3,800 円)。慌ただしい日常を離れ、都内で初心者でも気軽に世界遺産・高野山を体験できるプチ修行イベントです。

※一般参加者の申し込みは、高野山カフェ公式ホームページ(<http://www.nankaikoya.jp/cafe/>)にて、2月14日より開始。(定員:午前・午後各50名)

<見どころ>

★高野山の瞑想法を体験できる「阿字観瞑想」

「高野山カフェ」の人気コンテンツである、真言宗の瞑想法の一つ「阿字観^{あじかん}」の体験講座を行います。阿字観の修行は精神の集中力と想像力を養い、人間の潜在能力を呼び覚ますと言われており、密教修行のなかでも重要な瞑想法です。東京別院の本格的な本堂で、阿字観瞑想指導の名手で20年以上の実績をもつ高野山真言宗相模宗務支所下千手院住職の川上 修詮(かわかみ しゅうせん) 師を講師にまねき、呼吸法からわかりやすく指導頂きます。自身の内面と向き合うことで、普段とは一味違った非日常を体験することができます。


 「阿字観瞑想」前
 僧侶による事前指導の様子

 阿字観を指導する
 川上 修詮師

★素材を活かす伝統と技を味わう「精進弁当」

日本の懐石料理の発祥である精進料理。野菜など旬の素材を最大限に活かした調理方法や、そのヘルシーな食文化が海外からも注目されています。高野山カフェ・プチ修行では、本場高野山の精進料理が手軽にいただけると人気の中央食堂「さんぼう」の監修による、特製精進弁当をご賞味いただきます。

※当日の内容は、天候や会場の都合により予告なしに変更される場合があります。



さんぼう 精進料理(一例)

高野山で人気の中央食堂「さんぼう」監修 特製「精進弁当」

本格的な精進料理を手軽にいただけることで人気の「さんぼう」。素材を活かし春の息吹を感じる特製の精進弁当は、見た目も美しく、食べていて驚きのあるお弁当です。



写真はイメージです。

★春の高野山の見どころを紹介。高野山ミニ講座・旅行案内

高野山は、今から約 1200 年前、弘法大師空海によって真言密教の道場として開山されました。古来より修行の地として多くの人々が訪れ、2004 年 7 月には、世界遺産にも登録され、世界各国の方々が数多く訪れています。現地へのアクセスや春の時期ならではのイベントや体験コンテンツ、山内に多数ある宿坊の魅力や楽しみ方を紹介します。



春の金剛峯寺



展望デッキ付きのこうや花鉄道「天空」

「高野山カフェ・プチ修行 in 東京別院」実施概要

- ・日 時 2014 年 3 月 15 日(土) (午前の部 10:00~13:00/午後の部 15:30~18:30)
- ・会 場 高野山東京別院
〈住所〉〒108-0074 東京都港区高輪 3 丁目 15-18 〈電話〉03-3441-3338
- ・交 通 〈J R〉JR・京急本線 品川駅より徒歩 10 分
〈都営〉都営地下鉄浅草線 高輪台駅より徒歩 5 分
都営地下鉄浅草線 京急本線 泉岳寺駅より徒歩 10 分
- ・主 催 南海電気鉄道株式会社、高野山真言宗総本山金剛峯寺・協力 高野山東京別院
- ・定 員 約 100 名(午前・午後の二部制 各 50 名) ・費用 一人 3,800 円
- ・応募方法 公式ホームページより
〈高野山カフェ公式ホームページ〉 <http://www.nankaikoya.jp/cafe/index.html>

読者・視聴者からのお問合せ
「高野山カフェ・プチ修行 in 高野山東京別院」事務局
メール：koyasan-cafe@jtbc.com.co.jp