KOTOWARI SUMMER RETREAT 2023

Retreat Within,
To Advance Beyond.

私とは、世界を映し出す鏡だ。
外の世界で起きている問題は、
同時に私の内にも表れている。

私が変わることによって、
世界もまた変わるだろう。
私という鏡が変われば、
そこに映る世界の姿も
変わるのだから。

世界に変化を生み出すために、
他の人を変えるのではない。
まず私自身からはじめて、
世界に望む変化であろう。

マハトマ・ガンディー

主催者の言葉

２０世紀インド、イギリスの支配下にあった祖国を独立に導いたことで知られるガンディー。大国による植民地支配という問題を前に、彼は根本的な解決を求めて、１５年間を自らの内面の探求に費やしたとされています。南アフリカ時代に弁護士として彼の名前は国際的に知られるようになり、インド国民によるガンディーへの解放運動への期待は絶頂を迎えながらも、インド帰国後の彼はただひたすらに沈黙を守り続けました。過去に問題を生み出してきたのと同じ意識から解決策を考えようとしても、また名前と形だけを変えて同じ問題が生まれてしまう。世界を変えるために、自己の内奥と向き合う覚悟を固めた彼の周りには人々が徐々に集まり、インド独立を成し遂げるための礎が築かれていきました。

私たちはガンディーから遠い時代と異なる環境に生まれ、それぞれが成すべき仕事も同じものではありません。しかし、ガンディーの時代を超える規模と複雑さの問題に世界が直面している今、誰もがその重荷を自らの運命の一部として背負っていく定めにあります。そして、私たちが向き合う世界の問題が大きければ大きいほど、その分だけ深く私たちは自分自身を知る必要があるのです。なぜなら、世界の危機を生み出している問題は、多くの人々が向き合わずにきた自身の内奥を投影したものだからです。つまり、問題の根底には、私たちが自分自身を知らないという盲点があると言えます。

日本では古来から、自然を移し鏡として自己の内奥を知るための実践や慣習が伝えられてきました。この探求を通して表れる自然の本質への畏敬と感謝が、日本の伝統的な自然観や世界観を形作っています。今日、こうした自然から身も心も離れた現代の私たちが、自然の内に自己を観る実践から何を学ぶことができるのか？そのような学びは、どのように私たちと世界を変えていくのか？日本古来の探求の道を体現するゲスト講師、それぞれの道を歩むファシリテーターと、多様な背景や経験を持つ同世代の同朋たちと共に、私たちはこれらの問いに向き合っていきます。この奥会津での協働の探求を通して、私たち一人一人が真の意味でより自由になり、自分自身への道を歩むことができるようになっていくことを願います。繰り返されてきた歴史のその先に、故くも新たな自分と世界が顕れてきますように。

KOTOWARIの心得

一．答えを外側ではなく、自分の中に見出していく
二．他者の批判や訂正ではなく、開かれた問いかけをする
三．自分の中に存在する沈黙を信頼して、傾聴する
四．相手の真実を尊重しつつ、自分の真実を言葉にする
五．共に在る有限な時間に、できるだけ意識を向ける
六．対話で共有された内容は、対話の中に留める

作法（食事・掃除・講義）

古くから人々は作法を通じて心身のつながりを知り、日々の実践に根ざした自己の変化を生み出してきました。心身を整えるためのマインドフルネスの実践も近年は広まっていますが、たとえば食事や掃除といった小さく簡単なことでも、自分自身の所作のひとつひとつへの向き合い方を変えていくことで、実は大きく難しそうにに見える世界のあり方が、気づいたら変わっているということがあります。この世界はすべて関連して成り立っており、頭で考えたら不可能と思われることでも、身体の実践を通して不思議とわかってしまう。今この瞬間にこそ向き合うべきものがあり、精一杯なすべき仕事を与えられた場に自分はいるのだということを、作法の実践は教えてくれます。世界を巡り伝える禅僧の星覚さんから、日常生活における作法を学び、リトリート中の自分の在り方に目を向けていきます。思考や言葉だけでなく、身体的な実践を通して自分を変化させていき、そこからはじめて自分の在り方と世界の変化のつながりを学んでいきます。。

日々の流れ

GROUND SCHEDULE

6:00	起床
6:30 - 7:00	マインドフルネス・ヨガ ▶ 朝食
12:30頃	昼食
19:00	夕食
20:00	ジャーナリング・焚き火

DAY 1　内なる帰郷、リトリートという旅

ゲスト：山田博

リトリートとは、外界の喧噪や刺激から離れ、自己の深い内奥へと向かう旅です。それは遠くへ行くことよりも、自己の元へと帰ってくること。つまり、内なる本質への帰郷だと言えます。大げさなことではなく、例えば、自然の中にいて、自分の中に湧き上がる何かをただ感じること。森のリトリートの創業者の山田博さんと共に、リトリートの空間への心と身体の準備をします。余白の時間に潜っていくなかで、比較や分別にもとづいた思考から離れ、言語になる前の気づきが生まれてくることでしょう。

株式会社森へ、創始者。自分、相手、自然との対話を通して、自分自身や組織の原点に立ち返り、本質的な洞察を得る「森のリトリート」を開催。 リクルート勤務後、CTI。

DAY 2　知識と智慧、つながりの新たな探求

ゲスト：内山節

哲学者。1950年東京生まれ。東京と群馬県上野村を往復しながら暮らす。東京大学大学院、立教大学大学院21世紀社会デザイン研究科教授などを歴任。NPO法人・森づくりフォーラム代表理事。

自分自身と世界を「知る」とはどういうことなのか？自然の只中のいのちの在り方と、現代の世界との間にある歪みを哲学する思想家の内山節さんを招き、どのように「知る」ことが変化してきたのか、これからの時代に求められる「知る」の形とは何なのか、を探求していきます。知性による知識で「知る」ことは私たちが世界で生きるための外的な地図を提供する一方、内面の智慧によって「知る」ことは自分が何者であるのかを問い、他者や世界との深いつながりへと導く内なる羅針盤を提供します。あらためて「知る」ことを捉え直し、これまでの自分の在り方と世界とのつながりを内省していきます。

DAY 3　自然の叡智、アニミズムという希望　ゲスト：星覚

気候変動や環境破壊といった地球規模の問題が浮上している現代、私たちを取り巻く自然との関係について、アニミズムは旧いと同時に新しい視点を提供してくれます。違いによって分断されがちな世界において、私たちが全ての存在と共有する本質を認識することは、より調和のとれた関係やコミュニティの形を思い描くための土台となり得るものです。しかし、言葉や象徴が文字面そのままで理解されていたり、文脈から外れていると、誤った解釈や方向性につながる可能性もあります。修験道の伝統が生きる出羽三山の羽黒山で山伏をされている成瀬正憲さんと共にに、アニミズムの精微な世界観と実践、その今日的な意味を探求します。

雲水（禅の修行僧）。慶応義塾大学卒業後、曹洞宗大本山永平寺での三年間の修行生活を経る。中国、米国、ポーランド、ドイツなどで参禅。都市生活の中で修行を続け、禅を国内外で伝えている。

DAY 4 山伏と共に歩む、身体化された智慧

ゲスト：成瀬正憲

山伏。哲学研究のかたわら列島各地の儀礼や芸能に触れ羽黒修験と出会う。山形県に移住し、羽黒町観光協会勤務を経て独立。山伏の修行を重ねながら、大学で人類学の教鞭をとり、日知舎として活動。

ユネスコエコパークにも登録されている、奥会津只見地区の日本有数のブナの原生林を、山伏の成瀬正憲さんと共に歩きます。原生林を観察しながら、私たちが自分と世界の真実を知ることが、いかに身体化された智慧によって導かれているのかを体験します。身体は、一人ひとりに固有の状況において、何が真実であるかの答えに導いてくれる、経験や感情の貯蔵庫のようなものです。自分にとって真実だと感じられるもの、自分自身の真実をたしかに受け入れることで、身体化された智慧が生まれます。ブナ林で得た自分自身の智慧を持ち帰り、最終課題でリトリートを通しての学びをつなげていきます。

DAY 5　旅の終わり、新たな始まり

山田さんによるクロージングと最終課題のシェアで、最終日を迎えます。リトリートを終えて日常に戻っていくことは、リトリートそのものと同じくらい重要な旅の一部です。「最良の時は常に今であり、最良の場所は常にここである」という言葉があるように、リトリートでの在り方はいつでもどこでも実践されるべきものです。リトリートから日常に戻る中で、呼吸のひとつひとつ、関係のひとつひとつ、行動のひとつひとつが、自分にとっての真実に在る機会であることを思い出していきましょう。

フェローシップへの誘い

本当に意味のある、深い部分からの変化は、一夜にして起こることはありません。日々の積み重ねを通してはじめて、私たちは自分の内奥と向き合うための勇気と誠実さを身に着けていきます。このために、サマーリトリートの参加者を対象に、秋冬の４ヶ月間でフェローシップを開講しています。サマーリトリートという非日常の経験から受け取った変化を、より深く自分の内に落としこんでいくための、継続的な探求を共にしていく場です。西洋的な哲学から東洋的な内省の実践まで古今東西の智慧を学び、自分がどのように自分自身と世界を見ているのか、その枠を外した先に何があるのかを知っていきます。オンラインのグループセッションを重ねていき、対面での宿泊プログラムをもってフェローシップは完結します。

過去の参加者はフェローシップに関して次のように書いています。

「自分が見ている世界はなぜこう見えているのか、当たり前すぎて気づけない自分の世界の見方の癖にどうやって気づくのか、そのためのヒントをたくさん示してもらった。」

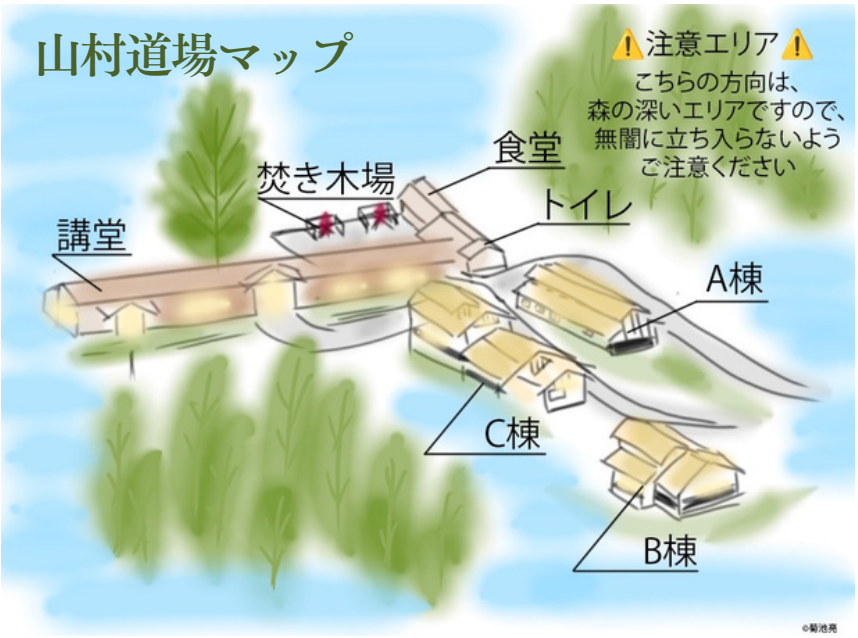
「自分の外の世界に対する分析的な思考にほぼ一辺倒になっていたが、そもそもの根幹を成す自分それ自体に対する眼差しはほぼ皆無と言っていいほど欠けていたので、フェローシップが後者の認識を生み出してくれた。」

「こうでもしないと分からないものがある、という「こうでもしないと」を今出来る範囲で出来る究極のところまで突き詰めていくような場所だった。」

会津について

縄文時代より肥沃な土地として栄えていた会津は、日本海側気候で全国有数の多雪地帯でもあり、冬場の厳しい自然環境を主にした節季で人々の生活が営まれてきました。冬場は厳しい雪と寒さに閉ざされ、自然の摂理とともに暮らしてきた人の習慣や知恵がいまだ感じられる地域です。

特に多雪地帯であった村落には、人間の手から守られてきた自然、ブナの原生林があります。また、自然資源としても生活の場として、自然環境と付き合い続けている人たちが身近に暮らすのも、会津の特徴です。自然そのもの、そして、これからの自然と人の関わりを考えていく上で、会津は貴重な学びのための場所となっています。



KOTOWARIの

宝

法螺貝

法螺貝はインドを発祥とする、アジアの修行文化に根付いた特別な音を鳴らすための道具です。ときに法螺貝の響きは警鐘として心の集中を促し、または神聖さの象徴として自然の摂理との調和を感じさせ、儀式や瞑想にも使われます。リトリートの重要な場面には、法螺貝の音が聞こえてくるかもしれません。

鐘

鐘の音が鳴ると自然にマインドフルな癒しの空気が辺りに生まれます。チベットではシンギングボウル、唄う鐘と呼ばれています。

ベル

ベルの音は終わりの合図です。そのときしていることを一旦やめて、呼吸の意識へと帰ってきましょう。

KOTOWARI SUMMER RETREAT 2023

開催日　2023年8月16日～20日

開催地　福島県南会津町、会津山村道場

主催

一般社団法人KOTOWARI

代表理事	青木光太郎
理事	竹内弘高・野中郁次郎
ファシリテーター	藤代健介・村山颯・渡邊慎也・渡邊友香
インターン	菊池亮・関龍太郎・高野朋己・若林仁菜
ボランティア	皆藤美沙姫・小林美樹・杉原遥平・徳安優子・寺島美羽・原有穂・西山七海・松浦由佳・松信早耶香・青木怜奈・山尾宥勝・吉村建哉
動画撮影	中村力也

協賛団体・企業

一般財団法人 三菱みらい育成財団

Creative 2

GPSS