

## 【安曇野 「アーユルヴェーダ入門」 第1回目レポート】

今回は、13名が東京・千葉・神奈川・埼玉・群馬・山梨・三重・・・地元長野から参加していただきました。

13時、大糸線信濃松川駅 集合だったのですが、電車で来た12名の皆さんが時間どおりに勢ぞろい！！最初から息が合っていてビックリしました～。

車で10分くらいで「シャンティクティ」に到着。まずは、自分のニックネームをネームプレートに書くところからスタートです！

オリエンテーションでのフルーツバスケットは、すご～く懐かしくて、思ったより楽しめましたね！子供のころは、楽しかったな～なんて思った瞬間、違うよ、今を楽しまなくちゃ！と思い直したりしていました。ともこさん、オリエンテーションありがとうございました。

いよいよさよちゃんの「アーユルヴェーダ入門」がスタート！

アーユルヴェーダって何？自分の体質って何？ということ脈診もしてもらいながらシェアしました。さよちゃんの一生懸命さがすご～く伝わってくる講座でした。「人体の七不思議」をはじめ、アーユルヴェーダの世界は、広くて深くて。。。もったもった話を聞きたかったです。問診表や脈診を使って、一人ひとりの体質チェック。自分の体質を知ること、日常生活、どうバランスをとりながら、健康を保っていくかの「智慧」がアーユルヴェーダにはたくさん詰まっているのを感じましたね。



**温泉タ～イム！！**

長野といえば温泉！ということで、みんなで車で温泉へ。

温泉に行かなかった人は、シャンティクティでゆっくり。シャワーを浴びたり、ヘッドトリートメントを受けたり、寝たり・・・思い思いにすごしました。

そして、たみこさんの「アーユルヴェーディック・ディナー」の時間。

18時という時間は、アーユルヴェーダでは、「カパ」と呼ばれる時間。消化力が衰えて、眠るための準備の時間に入っているの、アーユルヴェーダでは、食事は消化に負担のかからない食事をとることをすすめています。

ということで、たみこさんが用意してくれた夜のメニューは・・・

- Dal (ダール) : 豆のカレー。インドでは日本の味噌汁的な存在だそう。
- Panner Bhujija (パニールブージャ)

：カッテージチーズの代わりにお豆腐を使った炒め物

○ Mix Veg (ミックスベジ)

：季節の野菜を入れてカレーリーフとココナッツミルクで煮た南インドのお料理。

○ Ingi puri (インギ プリ)

：新ショウガのカレー。タマリンドの酸味とピリリとしたショウガの味が決め手！

○ あずきと豆乳、バナナ入りお汁粉

：あずきはアーユルヴェーダの中でも最近使われるようになった豆。どの体質の人にも良いと言われているそう。



とってもカラダに優しい温かいごはんでした。

たみこさんありがとう！お腹だけでなく、ココロまで満たされました！

### 19：30～ 釈先生の日本人の感性と自然との調和

今回釈先生は、岐阜から駆けつけてくださいました。釈先生は、いろいろな宗教を学ばれ、たくさんの修行をしてこられました。その経験の中で学ばれたことエッセンスをお話してくださいました。「千日回峰行」を達成した「大阿闍梨」でいらっしゃいます

が、1000日間も約3年間、毎日毎日、晴れの日も、風の日も、雨の日も、雪降る日も休まずに、真夜中（夜中の1時ごろ）から、山を歩き続けることを続けることができるのは、余程の精神力がなければ、達成することはできないと思います。

その厳しい修行を達成するまでの、言葉では語りつくせない、気付きと学びがあったと思うのですが、何より、印象だったのは、そんな厳しい修行で、感じたことは、人間も自然の一部であると実感したというお話。まさに、体験した人でないと語れない、

自然との「生き字引」のような方と感じました。大自然の偉大さを体験すると、人間は本当に、謙虚になるのかもしれませんが。その中でも特に、人間だけが持っている「認証欲」（認めてほしいという欲）のお話が印象的でした。

日本に年間37,000人もいるという自殺者。その7割が男性で、50代が多いそう。戦争でもこんなにたくさんの犠牲者はでない・・・。

自殺・・・それは、認めてほしいという人間だけが持つ「我欲」の極み。自分を認めてほしいという思い、他人から認められていないという思いは、自分が他を認めていないことに対する裏返し。

まずは、自分を主張するのではなく、他を認めて尊重してみよう。その気持ちが相手（他）に伝われば、周りは、自分を立てて認めてくれる。そしてはじめて自分は存在します。

他のために尽くすことの大切さ・・・当たり前のことを当たり前に日々行うことの大切さ・・・今を生きること・・・そこにあるのが調和であり、ストレスのない社会への一歩。はたらく・・・他が楽になるために働くことの大切さ・・・。

世の中の見方が変わります。



**21:30～** 1日目の最後を飾るのは、「満月祭」と名づけられた懇親会。6月30日は、ちょうど満月、浄化のエネルギーが最も強い夜。残念ながら、お月さまは見る事が出来ませんでした。特別ゲストのチャーリーさんの素敵な演奏・音楽で心もカラダも浄化された気がします。音の波動・・・音楽の大切さを改めて実感しました。

チャーリーさん、また聞かせてくださいね！9月1日2日の第3回目にはチャーリーさんのミュージック・セラピーもありますから、皆さん、楽しみにしていて下さいね。



**【2日目】** 起きてみると朝も早くから、すでにお散歩している人の姿が・・・自然のエネルギーをもらって、本当にみなさん朝から元気です！

## 6:00～ 釈先生の座禅・声明

すがすがしい朝の空気の中、外のデッキで行いました。釈先生の声明・・・参加者・スタッフ全員がその声に聞き入りました。言葉・言霊の大切さ。釈先生がここから私たちのためにあげてくださった声明・・・言葉でその感動を表現することはできません。言葉の波動はすごいです。心からの思いのつた言葉を発することの大切さ、それが、ものすごいエネルギーを持つこと。少し分かった気がします。

そして、座禅、初心者の方もいらっしゃるのですが、時間は20分と短かったのですが、しばし、普段の忙しいばたばたした生活から、離れて、ゆっくりと、静かに座ることの大切さ。こういう時に私たちは全ての人が内に持っている、自分の中の、神性、仏性、ハイアーセルフとつながり、智慧を思い出すことができるのではないのでしょうか？インド古来から

伝わるアーユルヴェーダの教えでは日の出の96分前は「ブラーフマ・ムフルタ」といわれる太陽と月にバランスも整った一番、気の澄んだ時間帯といわれています。「早起きは三文の徳」と昔からのことわざもある通り、朝早く起きて、自分の中心としっかりとつながる時間を持つことは、何よりも贅沢で、精神的に豊かな気持ちで一日を過ごせるきっかけになるのではないのでしょうか？ 皆さん、日常でも是非とも続けて下さいね。



## 7:00～ 自然の中でのモーニング・ヨーガ

ヨーガとは「つながり」という意味です。ヨーガのポーズには約84000種類もあるといわれています。自然とつながりを持つこと自体が「ヨーガ」です。

ポーズをとる事だけではないのですよ！！ともこさんがゲームを作ってきてくれて、みんなでわいわい。グループに分かれて、「ギザギザ」、「ヌルヌル」などのキーワードに当てはまる植物を探しました。

フキもどくだみもへビイチゴもせみの抜け殻も、よく見てみるといろいろな種類の植物が。この時期のどくだみを干してお茶にするとおいしいどくだみ茶になるそう。とても気持ちの良い朝でした。



### 7:40～ ティーブレイク

ちょっとお腹もすいてきて・・・バナナとクッキーでティーブレイク。クッキーは「シャンティクティー」の元祖、「シャロム」のスタッフの手作りクッキーです。

おいしさが、食べ物のありがたみが身にしみます！みんなも、朝早くから、座禅によって、心も整い、散歩によって、体もほぐれて、おしゃべりに絶好調。釈先生から、オフレコの裏、日本の歴史のお話も聞くことができ、釘付けでした。釈先生は生きる歴史博物館みたいですね。



### 8:00～ アーユルヴェーダ：ディナ・チャリヤ

#### (1日の過ごし方)

アーユルヴェーダでは、日の出の96分前に起きるところから、夜寝るまでの1日の過ごし方をこと細かに教えています。さすがに全てを実践してみるのは無理ですが、その中でもぜひ挑戦してみたいものをピックアップしてお届けしました(それでも時間が足りなくて、最後までお伝えできずごめんください)。

その中で、特に楽しかったのは、ネイティロタといって、朝、鼻を洗浄するために使うもの。チャレンジャー6名が挑戦しました。はじめは、少し難しいのですが、コツさえ掴めば大丈夫！ハッスルさよちゃんの指導のもと、みなさん体得しました！ 目の疲れやすい人や、鼻がつまりやすい人、花粉症の人には特におすすめです！

朝のヨーガもみんな真剣に挑戦しました！



## 10:00～たみちちゃんの「オーガニック・ビューティランチ」

これが、今回のセミナーでのメインディッシュ！なぜならば、アーユルヴェーダでは10:00～14:00が、1日の中で一番、胃の消化力が高い時間帯だからです。

ということで、みんな食べる食べる・・・外のデッキでみんなでわいわい。食べるって幸せだね！『同じ釜の飯』を食べているとみんな、不思議と親近感が湧いてきて、リラックスして、色んな人が、自分の体験やら、感じることを話してくれましたね。こんな語らいの中に、一番学ばべきこと、気づきがたくさんあるように思います。直接インドで料理をみっちり学んできたたみちちゃんのお料理は、絶妙においしかったです。

<メニュー>

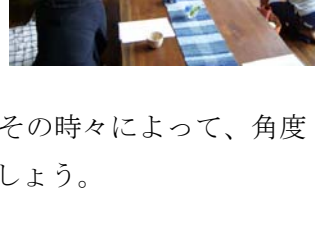
- トスカーナ風白いんげんと野菜のサラダ：シャロムの採れたてのお野菜、本当においしい！
- きゃべつと新たまねぎのペンネ：旬の新たまねぎの甘さとクリームソースがベストマッチ！！
- 野菜のパエリヤ：どの体質にも良いサフランを使った彩りもきれいなパエリヤ。ごはんのふっくら加減も新鮮なお野菜もすごくおいしかった！！
- 野菜スープ：スパイスがほんのり香るスープ
- シャロムの天然酵母パン
- ヨーグルトのインド風デザート：ヨーグルトの水気を切ったクリームチーズのような味わいのデザート。グリーンカルダモンの香りがアクセント！

## 11:00～「たみちちゃんのアーユルヴェーダ食事学」

食事学というよりも・・・たみちちゃんのインド話しや神様話し、楽しかったです。6つの味（甘味、酸味、塩味、辛味、苦味、渋味）のバランスが、食事には大切なこと。時間帯や体質によっても食べた方がいいもの、食べない方がいいものなどいろいろな考え方があるようで・・・もっと深く勉強したいと思いました。

## 12:00～「日本の礼儀作法～自然と人への思いやり」

日本には美しい着物の文化がありますね。着物をきていると、自然と背筋がすっと伸び、足もきちんとそろえ、手も指を合わせて、きれいな挨拶をしたくなります。お坊さんのお召しになっている装束・袈裟も実は、日本の白装束とインドのサリー、中国の衣とインターナショナルなものなのですが、受け継がれてきた所作、礼儀作法は美しいですね。皆さん、この習った時だけではなく、日々、日常から、さりげなく、美しく振舞えるようになりたいものですね。手をそろえて、その時々によって、角度をかえて、丁寧にお辞儀をする。日頃から心がけて礼儀美人になりましょう。



### 13：30～美しい心の持ち方と美しい言葉<言霊>の使い方

昔からもともと日本にはすべての自然にあるものを神様として崇拝し、感謝する「神道」の教えが、人々の魂に刻まれています。山、川、木、花、太陽、月、岩、すべてのものに命が宿っている。命=仏 この地球に存在するものすべてに無駄なものは何もなく、すべて存在するものに仏性があると敬って尊んできました。他を尊び、他との違いを認め合いながら、和する心、感謝する心、ありがたいと思う心。そんな日本人の素晴らしい感性と自然と調和して生きてきた原点を確認したような、気がしました。そんな日本に継承されている美しい心と言霊を大切にしたいものです。

後半はきいてびっくり、釈先生の世界数十カ国を回り、普通の人では決していくことのできない国、場所にも行っておられます。韓国、北朝鮮、中国、モンゴル、インド、スリランカ、チベット、ヨーロッパ各地、サウジアラビア（メッカ）、イスラエルなどなど数え上げたらきりがありません。そんな釈先生が体験してこられた、生の「裏・世界の歴史」これはどんなドキュメンタリーよりも、面白く、びっくり仰天する内容でしたね。これをここで全て公表はできませんが、また是非ともお招きして続きを聞きたいものです。



### 15：00～シェアリング

みんなでハガキサイズの用紙に言葉や絵を描いて、今回のワークショップで一番印象に残ったこと、感じたこと、思ったことをシェアしました。

1日目の自己紹介には、少しぎこちなさがあったメンバーもすっかり打ち解けて、「ワ」となっているのを感じました。皆の言葉、感想、絵、本当に美しかったですね。皆さん一人一人が、この地球上で、たった一人しかいない、「オンリーワン」の大切な、貴重なかけがえのない存在です。そんな素晴らしい皆さんと時と場所を同じくして、共に学び、感じ、気づきあったこの今の瞬間が宝のように、貴重な思い出です。みんなこのときの空気・気持ち忘れなさいね。



そして・・・みんなそれぞれの場所に戻っていきました。

みんなの笑顔が最後に見られてすごうれしかったです。本当にあっという間の2日間。みんなの心には何か種が蒔けていたらうれしいなあと思います。きっと、安曇野の豊かな自然の中で蒔かれた種は、元気に育つはず。

「アーユルヴェーダ入門」(全4回)を申し込んでくれている皆様・・・また7月28日にお会いできるのを楽しみにしております。

また、次回参加未定の方々も、またお会いできるのを楽しみにしています。

皆さんがこれからの新しい世界の光になって輝いてくださることを心から願っています。

今回は、にじあ初のセミナーということで、私たちスタッフにとって、セミナーに参加してくれた皆さん、シャンティクティのスタッフの皆さんに支えられての本当に思い出に残るセミナーとなりました。皆さまに感謝の気持ちでいっぱいです。

ハーモニック・スペース にじあでお伝えしたいのは、心と体を調和することで本来の自分を輝かせてほしいという願い、自然とのつながりを感じる取り組みを通して、一人一人が生き生きと明るく笑顔で過ごせるスペース、ワークショップを提案していきたいと思っています。皆さんの感じて下さった言葉が本当にどれも温かくて、安らぎの感じるもので、スタッフ一同、心から感動しました。これからも、今、生きている喜びを共に仲間と感じあえる色んな取り組みを提供していきたいと思っております。

本当にありがとうございました。



以上