

つこころと
 がらだめ
 トータル
 ハルスケア
 10.11.10に



民さんのインドからのお友達・シタール奏者のゴパール・クリシャン・シャーさんとタブラ奏者のディネーシュ・チャンドラ・ディヨンドイさんの演奏をというスペシャル企画ありの講座です。芸術の秋にぎわしいとても豊かな時間となりました。

10月11日 13時20分

近況報告とオリエンテーション

今回はアケちゃんのお友達がスポット参加。なんだか雰囲気としては前からずっと



参加していたかのような感じでした。引越しや転職、仕事の一段落がついたり、みなさん一月の短い間でも変化があつて面白いですね。

14時30分

レイキヒーリング

レイキという言葉はよきよきけれど、実際にはどういったものかよくは知らない。レイキの歴史やレイキを作った臼井先生の教えである『五戒』などを学んだ後に、実際にレイキヒーリングを経験してみます。

レイキは海外に広まり、逆輸入する形で戻ってきたものと、海外へ伝わらなかった霊氣(真伝・伝統的霊氣)とがあるそうです。『五戒』とは？
 ・今日だけは、怒るな、心配するな、感謝して、業をはげめ、人に親切に』

実践①ペアで。頭部と首のレイキ、上体全面のレイキ、背中と腕のレイキ、最後の治療として仕上げにやること

実践②セルフヒーリング。目、頭頂部、あご、後頭部、耳、喉、心臓と太陽神経叢、下腹部、膝、足首と足、セルフトリートメントのしめくくり

レイキトリートメントの後はずむし荘で温泉。その後、シャンティクティから車で



15分の成徳院にて、夕食夕飯。その後でお待ちかねのシタールライブです。

民さんの菜食夕飯@成徳院 ダールカレ、野菜スープ、野菜のマリネ、ヤマブドウなどのフルーツ、白湯。成徳院のお母さんは

とても楽しい人でした！民さんとのやりとりは漫才のようでした。

14時30分

シタール&タブラ演奏会 成徳院本堂

Gopal Krishan shah(ゴパール・クリシャン・シャー)シタール演奏会@成徳院

今回の来日は Chakra noon (宮本夫妻) が企画、運営しました。この演奏会は、Nada Brahma ~ 神の音 ~ Japan Tour 2008の1講演です。

※このコンサートツアーは「NGOカトマンドウ」の支援をしています。売り上げの一部を寄付するだけでなく、各会場では牛乳パックを集めます。15枚の牛乳パックが1本の苗となり、やがて森を作ります。そんな活動も一緒にされていたのですねーすばらしい。

会場には食事付きで申し込んだお友達たちがすでに沢山でした。成徳院はとても広くてきれいなお寺さん。広間で沢山のひとと食べる食事はとても楽しかったです。食事の手伝いなど、安皇親バームカルチャーの期卒業のとちみんさん、チャクラムーンに参加しているアミちゃん、ヒトミちゃんがサポート。

いよいよ、シタールライブ！民さんの話には聴いていたけれど、幾重にも重なる音の層はまさに神の音。タブラのディネーシュさんのリズムもすばらしい！



アキさんのお嬢さんナノちゃんはいつのまにかぐっすり眠ってしまっていました。6月の講座に参加された堀さんも演奏会にいらしていません。なかなか聴くチャンスのないシタールの演奏会。成就院の素敵な空間とシタール&タブラの音色を思う存分、楽しみました。

10月12日 5時00分
起床・サンライズメディテーション

シャンティクティから車で15分ほどの乗鞍高原に、サンライズメディテーションに向かいました。乗鞍高原も、何度も氏子さんのお話に出ているので皆さんお待ちかねの場所です。

がんばってみんな5時に起床して、日の出に間に合うように向かいます。到着すると既に、朝日を写真に始めようと数人のカメラを構えたおじさま達がいらつしゃいました。

雲が少し厚い日だったけど、5時40分くらいから太陽が山の向こうから登ってきます。澄んだ空気の中で、すごいエネルギーを発して太陽が登ってきます。雲海もとても奇麗でした！

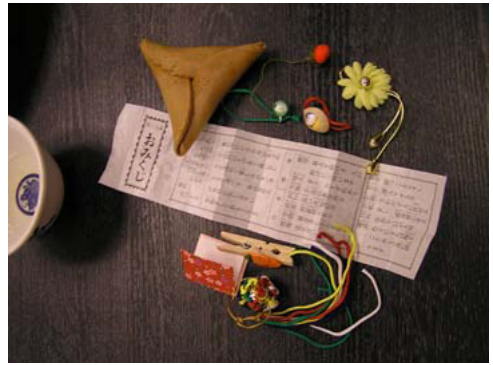
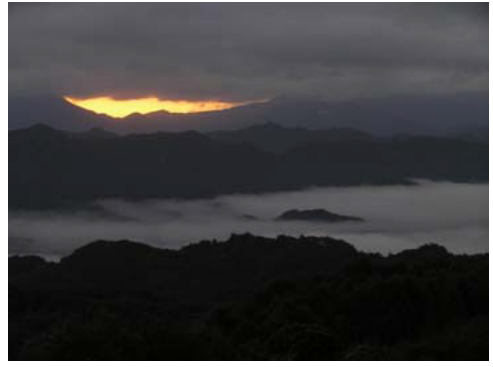
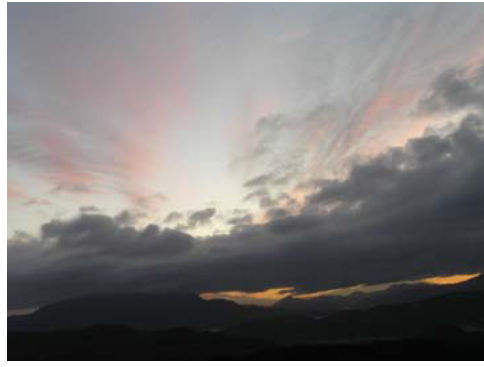
乗鞍高原には有名な大楓があるのですが、赤く色づき、こちらもちょうど見頃。その姿は威風凜凜という感じでした。またヒンクや白のコスモスも咲き乱れていて、なんというかとても幻想的な景色を楽しみました。サンライズのエネルギーを沢山頂き安曇野の自然の大きさを体験することができました。

そしてサンライズを楽しんだ後は、きのうライブで向った成就院に向い、お茶を頂きました。昨日から主伝っていたメンバーが、だるまストロブで焼いた焼き菓とまつたけを作ってくれていました。とても楽しい朝

の時間です。高原で冷えたからだを白湯で温めます。白湯を飲む私たちを、成就院のお母さんは、『白湯でいいか？』とじつに不慮をう。パンダのエプロンをしていたり(次ページ写真はそのエプロンをアキさんが借りたところ)彼女のまわりは

笑いでいっぱいです。お寺が出して下さったお菓子で、中におみくじや小物が入っている楽しいものがあります。みんなでどんなものが入っているかわくわくしながら楽しみました。(次ページ写真)





7時00分
作務・写経や坐禅など
 白湯やお茶、おかしなどであったまだった後は、坐禅か写経のどちらかを選んで体験させて頂きました（作務）。成就院では普段から、写経や坐禅などを体験させて頂ける
 そうです。なかなかこうした精神を集中させる時間というのは日常のなかで持てませんので、貴重な体験となりました。成就院の和尚さんは、実はとても裁縫が上手で、ご自分の袈裟など丁寧に縫われた作務を見させて頂きました。



チャクラマンの皆さん、成徳院のみなさん、講座のメンバー、ゴパールさん、デニッシュさんと記念撮影。気持ちのよい朝でした。

8時30分

ヴァイスヒーリング

昨日のシタールに引き続き、音で体や心をチューニングする方法、ボイスヒーリングについて学びました。チャクラの位置に手をおいて、それぞれのチャクラに対応する音の音を出すことによってヒーリングを行います。行ったあとはオーリングでヒーリング前の状態と比べてみます。みんな後の右がしっかりとっていました。

第1チャクラ 尾てい骨部(グランディング・赤)、第2チャクラ 下腹部(丹田)といわれるところ(感覚・オレンジ)、第3チャクラ みぞおち部分(エネルギーポンプ・黄色) 第4チャクラ 胸の中心(感謝・愛情・緑)、第5チャクラ のど(自己表現・青)、第6チャクラ 眉間(直観・第三の目・藍色)、第7チャクラ 頭頂部(宇宙とのつながり・白)



8時30分

ランチ!

今日のメニュー

- ・にんじんサラダ
- ・キャベツと豆煮
- ・野菜スープ
- ・キノコの煮込み
- ・シャロムの石釜ハン
- ・デザート

秋は乾燥して、冷たく、暖かかったり寒かったりと不安定な季節です。この特徴はVata(ヴァータ)そのものです。ですから、

- 1、体を冷さない事
 - 2、温かい食べ物や飲み物を摂る
 - 3、重さのある食事
 - 4、規則正しい生活 など
- 重さのある食事とは、重い性質を持つもの

(油脂、乳製品、新米、塩、酸など)です。(民さんのキッチンファーマシーのHPから採りました)





12時00分

自然治癒力・免疫力を上げる気ワーク

自然治癒力とは？

恒定性（ホメオスタシス） 11体の状態をある一定の範囲で保つメカニズム。病気とは、その状態が崩れた状態。

自然治癒力を養うためには、心（脳と自律神経）、免疫系、内分泌系（ホルモンを分泌するシステム）を整える必要がある。

気とは？

天地自然に偏在する生命エネルギー。ヴァア・ダ哲学では、『プラーナ』と呼ばれる宇宙エネルギーがあり、これが全ての生命の源とされている。中国ではこのエネルギーを気と呼んでいる。陰と陽の二極の力が動いていて、このバランスが崩れると病気になると思われている。

「元気」を維持するためのワーク、自然治癒力を高める方法

- 一、呼吸法
- 二、基本功
- 三、セルフマッサージ
- 四、セルフ・レイキヒーリング
- 五、爪もみ療法
- 六、ぐつすり眠る
- 七、森林浴
- 八、半身浴
- 九、ウォーキング
- 十、新鮮で良質な食事
- 十一、声を出す（大きな声を出す、笑う、泣く）
- 十二、ポジティブシンキング
- 十三、自分の好きな趣味を楽しむ、わくわくすることをやる、考える。
- 十四、タッチコミュニケーション（肌のふれあい）
- 十五、寝る前寝る前の二日の悔い、ねたみ、恨み、持ち越し苦勞、とりこし苦勞がすべて消え去った「安心とぬくもりに満たされた温かい光につつまれる」と肯定的な想いで満たし、深い呼吸をしながら休む。

以上15点のワーク・注意点を教えて頂きました。日帰りにトライできることなので、早速ためてみたいと思います。

14時00分

レビュー&シェアリング

今回は、庭に出て秋色になった葉巻や実な



どの自然物をつかって寸劇を2グループに分かれて演じます。ここでは、ナノちゃん本領発揮！いつも議席中は一人で遊んでいた事をみんなで一緒にできるのでとても嬉しそうでした。ナノちゃんのおかげで大盛り上がり。二つのグループ両方面方ともアーユルヴェーダの特徴をよく取り入れた

劇になっていました。

いよいよ次回は最終講義、全体を振り返って解らないところをチェック！それからライフデザインという大きなテーマを取り上げます。

