



4月からはじまった講座も今回で終了です。長いよな...短いよな...でも毎月、ぎゅっと凝縮された2日間を共に過ごした仲間はいつのか家族のような心地よさになっていました。今回のテーマはライフデザイン。みんなの夢をみんなで共有する素敵な時間になりました。

11月8日 13時20分

近況報告レオリエンテーション

今回は集まってみれば4月に集まったメンバーが全員、顔を揃える事ができました。みなさん忙しい中、スケジュールを調整して下さって本当に嬉しかったです。春はちゃんと自己紹介したメンバーですが、も



う気心も知れています。オリエンテーションでは、嘘の自己紹介をしました。すると、みなさんの知られざる願いがよきによきと顔を出します。ハワイ出身のサーファーだったり、フィンランドで木下職人だったり、シバ神の嫁さんだったり、バリ出身の古い師だったり、スタジオミュージシャン(浜い)だったり、画家さんだったり、魔女だったり、落語家だったり...でも皆さんとなく、なるほどくな嘘つき自己紹介でした〜!

14時30分

ハッピーエイジング

その人らしく生きるための心の使いかたを学びます。インドの古い聖典「人は考えたとおりの人間になる」

キーポイント

1・全ての出会いは自分が選んでいると



いう事を知る。

2・この世に命を生んでくれた両親を無条件に受け入れる。

3・祖父母への感謝の気持ちを持つ

4・嫌な事を言われたり、嫌な事があつた日は脇のリンパマッサージ!

5・免疫力自然治療を高める胸腺のマッサージと短息呼吸、長息呼吸

6・不安や恐怖から解放される鎖骨下リンパマッサージ

7・プラスの言葉を使う

8・幸せを引寄せると豊盛&思い

9・楽しく自分が変わる気持法。笑気功

10・偉大なる存在ハイヤーセルフとつながる

11・マイナスの思い込みを手放す

12・やりたいことリスト、わくわくリスト、心地よい事リストをつくる

心の持ち方、習慣によって本当になりたい自分をイメージする力が強くなるのですね。

18時00分

ディナー

温泉タイムの後はお待ちかねのディナーです。さとしさんのペースという事もあってケーキが登場。アケちゃんも離片だったので一緒に祝い。さらにアケちゃんが一曲歌ってくれました〜とても美しい歌声です。知られざる特技。





食後も暖炉で話が盛り上がります。みなさんシエアし、シエアされ毎月この時間を楽しみにしているようです。火か心を和ませますね。

19時30分

超細胞革命

食後に、サヨコさんによるフィジカルサイコロジーによる細胞の浄化と細胞を行いました。灯りを少し落として、細胞に直接話しかけるようなヒーリングです。



11月9日 6時00分
ダイナミック瞑想

以前に朝の時間に挑戦したクンダリーニ瞑想も評判がよかったので、今回も和向のダイナミック瞑想にチャレンジしてみました。その名の通り、かなり体を動かして音楽も激しいものから静かなものに変わるダイナミックな瞑想法です。シャンティクティは周囲に家がないので、おもしろいことができますね。

8時00分
ティータイム

信州らしく漬物メインのティータイムでした。写真をご覧頂けると解ると思いますがかなりの量の漬物です。。。でも、みなでおしゃべりしているうちに全部食べてしまいましたー買袋つて正直です。



9時00分
縦復習

今まで学んできたことの中で疑問点を上げてもらい、アーユルヴェーダ講座を復習します。

シャンティクティは冬までケンさんがコンポストトイレのわきに踏み込み温床場を作っていました。苗床になります。パー

マカルチャーの塾生さんが作ったアースオープンと釜も出来上がっていました。屋根は草屋根なので、春が楽しみです。

10時00分
ランチ

朋子さんの野菜料理。サヨコさんのお友達も合流しました。

これでみんなで食べる食事は最後々と思いきや、夕食も一緒に食べる事になりました。



(@ぐるぐる庵詳細は次々ページに)

12時00分
ライフ・デザイン
自分らしい人生を育ぐる潜在意識の7つのポイントを学びました。潜在意識の大切さを痛感します。

1. 何でも引き寄せる想像力という魔法
 2. 時空を操る。時間と空間の魔法
 3. わくわくという感情の魔法
 4. セルフィメーションという不思議な魔法
 5. 驚くべき潜在意識の魔法
 6. 意識場というエネルギーの魔法
 7. 夢がぐんぐん育つ田舎現象の魔法
- 潜在意識やアカシックレコードの事についてなど。。。



13時30分

レヴェュー&シェアリング

ハッピーエイジング、ライフデザインをもとに、みなさんそれぞれの願いや夢をハズレル画にします。同時に文章でもおこします。

毎月、顔を合わせたくさん話したり、学んできた仲間の夢をきく時間はとても楽しい時間でした。(好きな事や好きな人の事を話すのも聴くのも、とても頭に入りやすいと伺った事があります)発表した後、全員でそれをイメージします。するとまたいろんな意見が出て、またそれをシェアするのが楽しかったです。

みんな少しづつ似ていて、そして全く違う夢なのですが、みんなそれぞれに納得！な素敵な夢が集まりました。

普段、日常の中でこうして夢を具体的にする時間を持てるでしょうか？なかなかできません。こういった時間が潜在意識に強力に働きかけ、夢の実現に大きく近づく事になるのだそうです。気の合う仲間と集まった時に今回のように絵を描いたりして発表しあうのは、とてもいいワークになるのではないのでしょうか？

夢も共有してしまっただけ！みんなのこれからがとても楽しみになってしまいました！一講座は今回で終了ですが、メールでの近状報告やチャットクテイにて同窓会をしたり、アーユルヴェーダ実践報告など、これからもき仲間として成長しあっていきたいです。よろしくお願ひします！



シェアで描いた絵はハートのモチーフが登場している絵がほとんどでした。来月のポトラックパーティー(一品持ちよりの忘年会のようなもの?)では、今回の講座がどうやって実生活に活かされてきたかなどの報告が伺えるので楽しみです。ココさんは、なんとこの講座の後、インドへ向かいパンチャカルマを受けられます。その報告会も企画しなくては！(レポート・オチアイサワコ)



アーユルヴェーダ講座番外編！

去年のパーマカルチャー塾生のとつちみんさん（オチアイと同期生）のお家は松本にあるのですが、先月の講座で受講生のアケちゃんとか近所という事でお友達になり、とつちみん邸、別々々々々々庵に講座終了後に、みんなで邪魔することになりました！

とつちみん先生はひょうたん細工や薬工芸、ぬかくとご飯、自然農の畑、養蜂、糸紡ぎなどいろいろな事に挑戦されているナイスなお方です。・・・自宅の離れをぐるぐる庵として仲間解放、味噌作りや醤油作り、楽健法の会や手仕事の会などを開いています。

どやどやと訪問した私たちを温かく迎えて下さいました。ぐるぐる庵の最近のヌター、ぬかくとさん（米穀をつかってじっくり炊き上げる安曇野地方伝統の釜）で美味しいご飯を炊いてくださり、さらにとつちみん先生のお友達しゅんじさんが新蕎麦を手打ちでうってもってきて下さいました。さらに畑でとれた新鮮野菜でちやちやつとおかずを作り思いがけず贅沢なディナーをみんなで頂く事ができました！サヨコさんのお友達としちゃんが実は同じ中学であったことが判明したり、いろいろな繋がりを感じる訪問となりました。楽しい時間をありがとっ！とつちみん先生！しゅんじさん！ぐるぐる庵！

とつちみん先生としゅんじさんの素晴らしいチームプレー。もてなしの心が満載です。本当にありがとっございました。

今回のご飯はホーム炊きたったためうまくいったそうです。成院の時はアウエー炊きだったので、少し失敗だったとか。・・・

あげちゃんもさくさくとお料理！おつかさんアキさんも本領発揮！でした。帰りの電車までの少しの時間でしたが、ぐるぐる庵の様々な試みを見られたり、充実した時間となりました！

