

# 恒例の“抱負発表”新年会が催されました！

去る1月15日、紗侑良花にてキールタンと新年会が行われました。冷え込みの強かったこの日、午前中のキールタンではあまりの寒さに最初歌声もこもりがちでしたが、徐々にヒートアップ。リーダーを務めた子供たちの熱唱もありました。持ち寄りの料理をいただいた後は、いよいよ抱負発表。「今年は特に、目標を言葉にして口に出すことが大事」というまさみさんのご挨拶の後だけに、みなさん具体的な抱負を発表していました。それぞれの目標が実現しますように！



まさみさんの抱負発表では、5月のサッチャダルマさん来日のお話も。今からワクワクです！



おなじみ、持ち寄りのオーガニック料理。今回はスイーツもたくさんあって秀作ぞろい！



さゆらばな  
つうしん

Vol. 6 新春  
特大号

発行日：2012年2月12日(木)  
テキスト・編集：安田さん・川上さん・ゆかり  
写真：ゆみこさん・ゆかり  
モモイラスト：千帆ちゃん  
デザイン：ゆかり  
発行：りれいしょんず・Shanti Path

**Swami Satyadharma 師来日！**  
5月24日(木) → 6月8日(金)

- 5月26日(土) 27日(日) セミナー1……スワン瞑想・メンバーとメンバー家族のみ
  - 5月30日(水) ワンデーセミナー……メンバーと家族及び一般
  - 6月2日(土) 3日(日) セミナー2……クリヤヨーガ入門・メンバーと家族及び一般
- 在籍メンバーはセミナー1又は2のいずれかに全員参加してください。

## 竹炭づくり

毎年行っている松野さんの竹炭小屋での竹炭づくりもクライマックスを迎えています。紙や竹林で伐採された竹を割り、窯の中へ並べ、火を組んで燃やすこと数日。この日は、土のフタを開けて、竹炭ができているかを確認する日でした。わくわくどきどきの瞬間です。ところが、中を見てみると、炭になっていない半生状態の竹がちらほら。松野さんのお話では、どうやら「一升瓶一本分」燃やす時間が足りなかった(笑)との事。(火を燃やしている間、窯の前では、お魚を焼いたり、お酒を飲んだりと楽しく過ごします) 気を取り直して、再び火を入れる事に。メンバーも手慣れた手つきで火を組めていきます。フタをとじて2週間程このままの状態になります。お楽しみは次回への持ち越しとなりました。



土の壁を崩していきます。



窯の中の様子。確かにちょっと半焼けです。



松野さんにご指導いただきながら、火をおこしていきます。

持ち時間は1人3分、指名制で抱負発表。具体的な目標をしっかりと言葉にできました。

はっぴ姿が凛々しいまさみさん。笹川さんがシメに祝いの謡を披露してくださいました。

みんな順番にお餅をついて1年の邪を払いました。ベト先生も楽しそう。

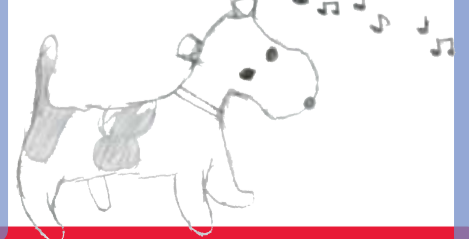
昨年  
**12月4日に恒例のお餅つき大会が開かれました！**

素晴らしい晴天に恵まれ、清らかなエネルギーに満ち溢れた紗侑良花で、楽しくおいしくお餅をついて2011年の邪を払いました！ゲストもたくさん来ていただき、サルサチャンピオンのベト先生&お友達のほか、江戸の粋を伝える師匠笹川さん、いつもお世話になっている吉浜の松野さん、たくさんの子供たちに囲まれたにぎやかな会となりました。



紗侑良花での今後のスケジュール

- 3/4(日) キッズヨーガ<スタート>
- 18(日) キッズヨーガ
- 25(日) 新月の kirtan+kirtan 練習会
- 4/8(日) 第10回ワークショップ  
「Asanaの部位別効果的活用法」
- 22(日) 新月の kirtan+kirtan 練習会
- 5/24(木)-6/8(木) インドより  
Swami Satyadharma 師来日滞在
- 6/16(土)-17(日)  
第5回アースヒーリング  
「日向の神子になる日」
- 7/8(日) グループニマ





# 夢の扉がついに開かれました！構想20年、まさみさんが思い描き続けてきたシャントイヨガファームがついに完成！

駅から遠いへんぴな場所でも、電気や水道もなく、あるのは背丈を越えるほどの草ぼうぼうの土地と、まさみさんとメンバーの情熱だけだった伊豆のヨガファーム。野菜を育てたり、おもちつき、リトリートキャンプができるようになるまで整地されましたが、土地の性質上、この場所には建物を建てる事ができず、シャントイパットで日々鍛錬しているメンバーならまだしも、設備のない場所では、虚弱体質の方には体力的に参加することが難しい。マサミヨガを必要としているすべての人が参加できる全天候型対応の建物を建てたいと思い続けていらしたまさみさん。紆余曲折の後、ついに2011年12月、湯河原町吉浜に完成しました。シャントイパットヨガファームには、大きく分けて3つのエレメントがあります。ホール(紗侑良花/さゆらばな)「アドベンチャー農園」「紙や竹林」をご紹介します。

## 1. ホール

ヒーリングスペース紗侑良花(さゆらばな)と名付けられたこのホールは、エクステリアも素敵に仕上がって、さらに気持ちのいい空間になりました。まるで南仏のプチホテル!? のような可愛くて温もりのある佇まいにうっとり。海を望むテラスは時間を忘れてしまうほどの心地よさです！リトリートはもちろん、ワークショップや地元の子供に向けた「はつらつヨガ教室」もスタート。キルタンやシタールのコンサート(音響がとても良いそうです)やサルサのレッスン他、その使い方はアイデア次第で無限にひろがります。



エクステリアも完成しました。



45畳の広々とした紗侑良花の室内。フローリングの床は、全面床暖房装置です。



エントランスを入るとクロークの扉があります。



階段を昇ると紗侑良花の入口です。



エクステリアのベンチから見る景色



“ANAHATA cakra” のモザイク



“SAYURABANA” のモザイク



天井は釘を使わず昔ながらの工法で組まれています



紗侑良花からの景色



クンジュール台



トイレも複数完備

## 2. アドベンチャー農園

広さ約2,000平方メートルの敷地を借りて、育てている野菜はすでに30種類をこえる程の充実ぶり。地元農家松野さんのご指導や、やまけんからのレクチャーを受け、メンバーが丹精こめて作っています。お子さんを連れて家族ぐるみで参加される方もいらっしゃいます。因にこの連休では、アドベンチャー農園のニンジンを使った、ニンジンジュースを飲むリトリートが行われます。



この日は、ニンジン、白菜、サトイモを収穫！



トイレ横の洗面台には屋根もついています

東京から東海道線で1時間半ほどの真鶴駅。駅からはタクシーで5分程の便の良さ。都会の生活に疲れたら、リトリートに参加するもよし、畑体験をしたいと思えば、アドベンチャー農園で汗をながし、シタールの音色に耳をかたむけ、キルタンを口ずさみ、農園でできた野菜やオーガニック料理に舌鼓を打つのもよいでしょう。母屋では、家族気のあった仲間同士の宿泊も可能です。参加の仕方はあなた次第です！

## 3. 紙や竹林

竹炭づくりにかかせない竹は、紙や竹林の竹からつくられています。

