

6月16～17日にわたり、神道の谷口令郷先生を導師にお迎えして、第5回アースヒーリング「日向の神子になる日」を開催いたしました。今回のテーマは「浄化から浄輝へ、花開く光のうずしほへ」。清らかに輝ける存在になっていくための、心の持ち方と日々の過ごし方、祈りの力などについて、分かりやすく講義いただき、翌早朝より紗侖良花に設けられた祭壇にて祭祀をとり行いました。私たちが育み、生かして下さる日本の大地、世界、そして地球全体に感謝を捧げ平和と癒しが満ち溢れるように、すべての人々が明るく、元気に暮らしていけるように、真心を持ってお祈りさせていただきました。



母なる大地に感謝を捧げ、世界の平安を祈らせていただきました。



導師を務めて下さった神道の谷口令郷先生



子供たちのリードによる「マイランド」でキルタンバンドがデビュー!



5月26～27日は、「スワン瞑想」についての講義と実習を指導していただきました。自分の長所、短所、人生の目的、必要なことを客観的、かつ多角的に識別していく瞑想法で、練習を重ねることで自分の個性を知り、生れてきた時に課題として持ってきた本当の目的や、それを叶えるために必要なことをリアルに理解することができるという非常に意義深いメソッドです。現在、これを教えられるのはサッチャダルマ師しかいらっしやらないそうで、今後教える予定はないとのこと。今回はとても貴重な機会をいただきました。



6月2～3日は、「クリヤ・ヨーガ」で、BSYの奥義中の奥義。クンダリーニヨーガを練習するための瞑想法で、チャクラを刺激することで、エネルギーを再生し、精神を覚醒させる科学的かつ実践的なメソッドです。20あるうち4つの方法を伝授いただきました。年齢を重ねても、ヨギが若さとエネルギーを持ち続ける秘法でもあるそうです。瞑想未経験の方でも、このプロセスに従って練習することで頭と心、身体のリチャージができる素晴らしいメソッドでした。

7月8日(日)に紗侖良花にてグルーペニマが行われました。インドにおいて、グルーペニマは師に感謝を捧げる大切なセレモニーです。チャンティング、キールタンを通じて、私達の師であるまさみさん、まさみさんのグルーであるスワミ サッチャナンダ師に感謝を込めてお祈りさせていただきました。また、まさみさんからブラサードを御下りいただく時に、手紙やプレゼント、近況の報告など、メンバーがそれぞれの形で気持ちをお伝えしました。今回はキルタンバンドがデビューを果たし、スワミ サッチャダルマ師作「マイランド」を、子供たちのリードに併せて、フルート、ギター、マンジラが加わり、新しいスタイルでのキルタンを披露。大盛況でした。



たくさんのメンバーが紗侖良花に集いました。



まさみさんは、愛情溢れる暖かい笑顔で、メンバーの気持ちを受け止めてくださいました。



70人近い方々が参加していただき、日常生活にすぐに役立つ具体的な実践的な内容に、感動の声とともに大きな反響をいただきました。



にこやかに話されるスワミサッチャダルマ師。あらゆるヨーガメソッドを修め、BSYの中でも最高位にいらっしやる方です。世界中にお弟子さんをお持ちですが、現在は直接ご指導なさる機会には「シャントイパット」だけです。

去る5月25～27日、6月2～3日の4日間、インドを代表するヨーガ大学(「BSY(ビハールスクールオブヨーガ)」より、スワミ・サッチャダルマ師をお招きし、ヨーガセミナーを開催しました。自分自身を客観的に観察し、本当の個性と人生の目的を知り、よりイキイキとした人生を送るためのヨーガメソッドや、心と体を元気にするためのパワフルな瞑想法を指南していただきました。ヨーガの正統をいく、本物の知識と技に触れ、習得できる大変貴重な機会となりました。

アメイジングな日々を



私がニューヨークに住んでいた時、びっくりするようなあまりに素敵なことが起きる度に、アメリカ人の友人たちは、「Amazing!!」と口にしました。その、「すご〜い!!」というニュアンスのアメイジングという言葉の響きにとってもワクワクしました。たくさんのアメイジングな出来事にワクワクする人生を誰もが楽しむことができます。自分自身の思い込みで決めていた自分自身の枠を、本来のあなたが持っている無限の可能性へと解放するだけで良いのです。人生のワクワク度が全く別の次元へとアップします。

- ① 体力に自信がありますか?
- ② エネルギーチャージを心がけていますか?
- ③ 日々の達成感がありますか?
- ④ 一番時間を費やしていることは何ですか?
- ⑤ これからの人生の目標は明確ですか?
- ⑥ 最もお金をかけていることは何ですか?
- ⑦ 年齢を言い訳にしていませんか?

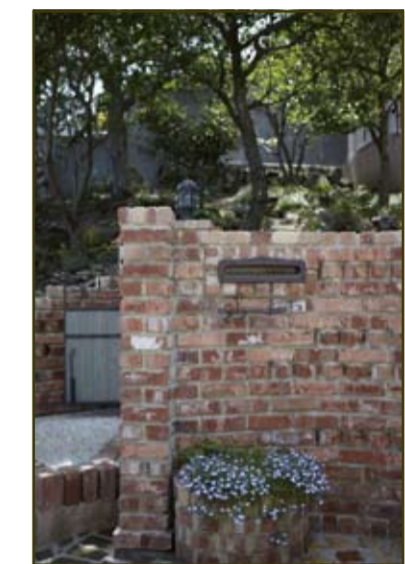
まずは、この7つの項目をチェックしてみてください。毎日不完全燃焼かも…、もっと充実感が欲しいと感じたら、アメイジングな日々を楽しむ最初の一步を踏み出しませんか? ぜひお手伝いさせてください! 体が軽く、みるみるしなやかに元気になります。性別・年齢は関係ありません。

☆詳しくはホームページをお読み下さい。
ホームページアドレス <http://shanti-path.com/>

紙やまさみ

さゆらばな つうしん Vol.7

発行日: 2012年7月24日(火)
テキスト: 安田さん
写真: ゆみこさん・具島さん・ゆかり
デザイン: ゆかり
発行: Shanti Path



この建物は、紙やまさみが主宰するヨーガ&ダンス教室「シャントイパット」が運営する「リリングスペース 紗侖良花」といいます。ヨーガとダンスに関する様々なワークショップや健康に関する勉強会、サークル活動などを行っています。

さゆらばな 紗侖良花のワークショップ 9月のスケジュール(入会金不要)

あなたは何にお金をかけますか? 豊かな日々、美しい時間を生きるために、自分自身に投資して人生のグレードをあげましょう。ヨーガセラピスト 紙やまさみ

ヨーガ

世界唯一のヨーガ大学、B.S.Y.に学び、指導歴30年のキャリアを誇る紙やまさみが、ヨーガの奥義のエッセンスをわかりやすく指導します。

- 内容
- アーサナ(ポーズ)
 - プラーナーヤーマ(呼吸法)
 - ナダヨーガ(スワラ・サーダナ) チャクラを意識しながら、特別の音を使ってチャクラを開発する。
 - クリヤ・ヨーガ入門① 門外不出の秘伝—自己の能力が最大限に引き出されるクンダリーニ・ヨーガ 怖れ、恐怖、葛藤、憂鬱、誤った考え、条件付けなどを潜在意識から取り除く。
 - ヨーガニドラ なりたい自分になるための潜在意識の浄化と究極のリラクゼーション。ヨーガ未経験でもマンツーマンで丁寧に指導します。

日時: 16日(日) 午前 10:15~12:30
23日(日) 午前 10:15~12:30
(メンバーは通常レッスンの1回分で参加できます)

参加費: 5,000円 / 会場: 紗侖良花

サルサ & ボディーワーク

キューバ、コロンビアにダンス留学後、体幹を鍛えることがヨーガにも役立ち、美しい体を作ることを実感。サルサの音楽にのって楽しく汗をかきながらストレスを解消し、しなやかにスリムな体を作ります。

日時: 16日(日) 午前 9:00~10:00
23日(日) 午前 9:00~10:00
参加費: 2,000円 / 会場: 紗侖良花



45畳の広々とした紗侖良花室内 東京・代々木スタジオでのアーサナ(左)とボディーワークのレッスン風景

●参加希望の方は前日までに申し込みください。

電話: 090-2568-7873 (午後1時~6時)
e-mail: info@mail.shanti-path.com

●自家製無農薬野菜中心で化学調味料無添加のスープランチをご用意します。(700円/要予約)