

さゆらばな つうしん Vol.8

発行日：2012年11月22日
 テキスト：安田さん・ひらくん(農園)
 写真：ゆみこさん
 モモのイラスト：ひらくん
 デザイン：ゆかり
 発行：Shanti Path



10月6日(土)夜、梅ヶ丘パークホールにて、サルサパーティとまさみさんのお誕生日会が開かれました！途中、30分の停電に見舞われるアクシデントを乗り越え大いに盛り上がりました。サルサ部が新曲13曲を披露♪



彩旭ちゃんのピアノ、梅ちゃんのマジック、ベネスエラ人ベリダンサーのアマリさんのパフォーマンスが華を添え、さらに会場はヒートアップ！



サルサ部を指導して下さっているベト先生が特別出演。さすが、チャンピオン!のかっこいいステップにうっとり。



停電の最中、まさみさんのお誕生日会をお祝いしました。メンバーからは手紙の替え歌をプレゼント。ケーキは恵美ちゃんの手作り♪



私は二人に日拝とヒーリングの方法を教えながら震えました。テレビや新聞のニュースじゃなく、目の前にいる人が語る生々しい戦争の現実と自分の香気を日々へのショックからです。1992年、今からちょうど20年前の出来事です。

その震えの感覚が蘇る度に思っています。平和な恵まれた日本という国に生まれた意味を大切に、ともかく一杯、元気に、明るく、朗らかに涙刺と生きる。意識的な日々を生きていくこと。毎日を自分の夢につながる努力をすること。その夢を追い求めることそのものが誰かを幸せにできるように。

ヨーガはその全てを叶えてくれる道具です。

Masami's COLUMN 2



インドのB.S.Y(ビハール・スクール・オブ・ヨーガ)に留学中の出来事です。

私がいつも通り日拝をしていたら、白人の夫婦が近づいてきて「何をしているのか」と尋ねます。「太陽のエネルギーを吸収しているの」と答えると、「是非教えて欲しい」と言います。

二人は、「あなたは良いわね。平和な日本という国に生まれて、神道という自然の全てを神様として敬う精神性の高い文化の中で人生を送れて・・・」と言います。「私たちはユーゴスラビアからインドへ逃げてきたの。もう、ユーゴスラビアという国はなくなっちゃった。戦争で国が分裂して危なくて帰れないし、帰る国がない。両親もどこにいるか探せないの・・・夫婦が一緒に逃げ出せたことさえ奇跡なの」。

リトリート

11月3日～4日には吉浜の紗侑良花にて、リトリートが行われました。今回は「にんじんジュースダイエット+胃と腸の洗浄で軽やかな心身をつくり、軽やかな人生へシフトする2日間コース」。抗酸化作用や免疫力の活性化、コレステロール及び体内毒素排出効果のあるにんじんジュースでのデトックス&ダイエットと、クンジュールとシャンカブラクシャラナ、瞑想で、自分の心と体を立て直しエネルギーをチャージ。参加者の中には3kgの減量に成功した人も！効果絶大です。



紙やまさみの特別ヨーガセミナー開催！

自分の使命を知る、スワン瞑想

ありのままの自分が驚くほど簡単にわかるヨーガ的手法

スワン瞑想のSWANとは、私達の思考や行動に最も大きな影響を与える4つの要因の頭文字です。

- S**trengths (長所)
- W**eaknesses (短所)
- A**mbitions or **A**ims (目的)
- N**eeds (必要なもの)

自分自身で上記の4項目を分析する事によって、人生における優先順位を迷わずに決定し、実行できるようになります。続けて練習することで、ありのままの自分や果たすべき使命がはっきり見えてきます。これまで秘伝であり門外不出とされてきたスワン瞑想を、スワミ・サッチャダルマ師から特別の許可を頂き、紙やまさみが毎月1回、さゆらばなにで行います。スワン瞑想によって、迷いだらけの不透明な時間から抜け出し、明確なビジョンに向かって手応えのある人生を生きましょ!!

●日時につきましては、スケジュールが決まり次第、本紙にてお知らせいたします。

アドベンチャー農園だより

土づくり、いよいよ本格スタート!



自然農法を目指して早くも4年目。色々な情報や勉強会への参加を通して土づくりを模索する中、方針が見えてきました。アドベンチャー農園を含むさゆらばなにある植物以外は一切畑に混入しないで、微生物を増やし、土壌を活性化するという方法です。さゆらばなで剪定した木の枝や落ち葉、竹炭作りで出た竹を粉碎した粉や畑で刈った草を畑の畝間や空きスペースに投入し、微生物の発生と成長を促進させます。本来捨ててしまうこれらのものも一つも無駄にならず、自然の中で循環していきます。自然との共生です。

微生物の動きが活発になると「発酵」型の土地になり、そこで育った作物は人間の体に合った「発酵」型の作物となります。時間はかかると思いますが、地道に、じっくりと取り組んでいきます。



今年の夏野菜もそれぞれ成果が出ましたが、特筆すべきはトマトです。今回、コンパニオン・プランツ(共生植物)としてバジルと一緒に植えました。バジルはトマトの成長を促進する働きがあるとされていますが、期待以上でした。台風で倒れても、11月に入ってもなお収穫でき、瑞々しくおいしいトマトが取れるのです。コンパニオン・プランツの力に感謝するばかりです。今後は、ほかの作物にもコンパニオン・プランツを活用して、微生物と合わせた共生関係を築いていけたらと思います。

