

# 待ちに待ったSWANメソッド・ワークショップが、いよいよスタート!!

# さゆらばな つうしん Vol.10

発行日：2013年4月29日  
 テキスト：安田さん・芝根さん  
 写真：岩澤さん・ゆみこさん  
 アドベンチャー農園だより：かつみさん・みえちゃん  
 モモイラスト：ひらたくん  
 デザイン：ゆかり  
 発行：Shanti Path



真剣な中にも笑いの絶えないグループワーク。新しい自分の発見があります。



難しい理論をシンプルに。身近なたとえ話に納得。目から鱗のレクチャーでした。

3月23日・24日に基礎コース、4月8日には実践コースが開催されました。スワミ・サッチャダルマ師直伝の秘法が、紙やまきみによって、さらにわかりやすく伝えられました。



記念すべき第一期生の誕生。これからたくさんの、新しい人生が始まります。



まさみさんより一人ひとりに修了証書が授与されます。

## Masami's COLUMN 4



アイルランドは私の大好きな国の一つです。石を積み上げただけなのに、見事なバランスが際立つ石垣がきれいな曲線を描いて

走り、顔の黒い羊たちがのんびりと、その間で風に揺れる緑の草を食む。白く塗られた石壁に真っ赤な屋根の納屋の前には、使われなくなった木製の馬車の車輪が立てかけられている。今にもエンヤの歌がどこからともなく聞こえてきそうなアイルランドならではの風景が好き。

ダブリンで知り合ったドナはヨーガ・インストラクター兼モデル兼歌手兼小学校の教師をしていた。チャーミングな美しさとはびっくりの明るさが人の心を魅了する素晴らしいエネルギーを放っている。ヨーガという共通項が、会った瞬間から私たちを旧知の友との再会のように興奮させた。彼女は私を実家へ招待してくれた。スライゴから東南へ約70キロのキャバンという田舎町に実家があった。門から車で数分かかる大きな敷地の丘の上に立つ平屋で、玄関の前にもう一つガラス張りの玄関があるおしゃれな家だ。この日も雨だった。アイルランドに着いて1か月以上も経つのに、お日様を感じた日は殆どない。毎日雨か曇りだ。7月だというのに。

ドナは「散歩に行こうよ！私のお気に入りの場所を見せてあげる！」と、例のキラキラした瞳で私を誘った。「でも...こんなに雨が降っているのに、散歩？」と聞き返す私。「な～に言ってるのよ。この国は殆ど毎日雨なのよ。雨じゃない日を待っていたら、散歩なんてできないわよ」と笑った。雨の降りしき中、レインコートを羽織って歌を歌いながら歩き始める。着いた先は湖だった。レインコートをパッと脱ぎ捨てると、彼女は服を着たままザブーン！といきなり飛び込んで気持ち良さそうに泳ぎ始める。振り返って私に手を振った。呆気にとられている私をお茶目を楽しんでいる。別のある日、ゴールウェイからアラン島に渡ろうとして船着き場までタクシーに乗った。この日も雨が降っていた。運転手さんがニコリ微笑んでごく当たり前のように、"Enjoy yourself! (楽しんでね!) Keep trying. (何があってもね)" とウィンクした。全ては自分自身の気持ち次第、捉え方次第と、アイルランドの雨が教えてくれた。

祭司に谷口令郷先生をお招きし、先祖をいやす特別な秘伝の儀式も執り行われました。3月の寒空の中、先生のお導きのもと、参加者全員、大なるエネルギーに包まれました。



早朝の相模湾は今回のテーマ同様に鏡のように光っていました。2012/03/03



前日には谷口先生による第六回となる日向の御子になる日を迎えるにあたっての講義と身体操作についてのご指導をいただきました。

## 3月2日(土)～3日(日)にわたり、アースヒーリング第六回 日向の神子になる日「光の衣に包まれて」が開催されました!



谷口先生から神をお授けいただき、謹んで祭壇に奉納しました。2012/03/03



夜明け前から始まり、日の出を経て、祭祀は佳境に。まさに「光の衣に包まれる」体験をさせていただきました。

## アドベンチャー農園だより



アドベンチャー農園で収穫された甘夏を使ったかつみさんの簡単レシピをご紹介します。

### ママレードの作り方

材料  
 甘夏 2個 (800g)  
 水 300cc (450g / 甘夏の重量の50~60%程度)  
 レモン果汁 レモン1個分

#### 作り方

- 1 甘夏は皮をたわしで良く洗い鍋に熱湯を沸かし、上下各5分ずつひっくり返して浸ける。
- 2 皮に切り込みを入れて4枚になるように剥く。

- 3 スプーンなどで白いワタの部分をこそげ落とす。ここに苦みがあるので皮を傷つけない程度取り除きます。
- 4 皮をカットする。私は皮の存在感がしっかり残るように仕上げたので、厚めにカットしましたが好みの幅で。
- 5 カットした皮はたっぷりの水に順次つけておく。
- 6 すべて皮がカット出来たら、しっかり揉み荒いする。2~3回水を変えながらやってください。
- 7 鍋にたっぷりの水を入れて揉み荒いした皮を入れ、そのまま2時間ほど放置する。
- 8 放置してる間に、房から身を取り出し、軽くほぐしておきます。あまり神経質にならず適当に。

- 9 二時間後、つけていた水を一度捨て、さらにたっぷりのお湯で一度ゆでこぼす。お湯を捨てて、皮はざるに上げる。
- 10 鍋に皮、ほぐした果実、分量の水、グラニュー糖を入れ、灰汁を取りながら煮詰めていく。
- 11 白っぽい泡みたいなのがあくです、しっかり取り除きながら煮詰めてください。
- 12 だんだんあくも出ずに透き通ってきます。弱火でコトコト、さらに水分が減ってとろみがつくまで煮詰めていきます。
- 13 水分量が最初の半分位になったらレモン果汁を加える。あとは、好みの状態まで煮詰めれば完成!

### <かつみさんからのアドバイス>

レモンは使わなくてもOK、砂糖はこの半量くらいでもできます。柔らかなジャムなら水分を多くして煮込んでください。あくもほどほどに抜いています。(レシピほどゆでこぼさない)



クラッカーにクリームチーズをのせたまマレードをトッピングすればちょっとしたおつまみに。(写真はみえちゃん)

## 受講者の声 < 基礎コース >

自分のことがいかにわかっていないか、客観視できていないか、よくわかりました。自分の長所・短所など、なんとなく「こうかなあ〜」などと思っていただけでした。特に、グループワークで他のメンバーから意見を聞いてビックリしました。自分の使命を果たすためには、自分の特徴がわからなければきちっとハマらないことも、とても納得できました。自分の長所・短所、Needs を組み合わせることで、自分の大望にたどり着けるなんて、ほんとうにすごいなあ〜と思います。一つの光が見えました。まずは素直に続けること、やり続けることで、教えていただいたことを生かしたいと思います。[T.K. (F)]

ついに、今まで自分ではできなかった作業に着手できました！ ようやくスタートが切れたという感じがします。いろいろなものが見えてきましたが、まだまだ漠然としており、やはり日々の作業を積み重ねてこそ意味があるのだなあと思います。定期的にワークショップを受けることでより精度を高め、自らの大望を実現するために頑張りたいです。ありがとうございました。[Y.H. (M)]

他人から指摘されて初めて気づいた長所があり、改めて自分が考えている自分と他人が思っている自分の違いが大きいことを実感しました。継続しないと意味がないので、長所・短所を明確にし、今はまだわからない大望・目的を見つけられるよう頑張ろうと思います。[D.K. (M)]

グループで話し合い、自分では全く気づかなかった自分の面を聞いて、今まで自分で考えていたことは、思い込みの自分だったかもしれないと思いました。初日の宿題で書き出したリストと、2日目に書いたカードでは内容が変わったのも多かったのですが、これから毎日練習して自分の使命を明確にしたいと思っています。最後の瞑想がとても印象的でした。スワンのもつ美しさや力強さ、存在感を体験できたように思いました。[S.N. (F)]

大望、願望、必要なものの3つが区別できてよかったです。長所と短所が場面によっては入れ替わる。だから優越感を持つことも劣等感をもつこともナンセンスなことなんだということが、よくわかりました。[E.S. (F)]

自分だけで自己分析するよりも、他人を入れてするほうが新たな気づきが多く、思っても見なかったような長所を見つかることができたり、身体的・心的・感情的な長所の関連性を発見するなど、予想外のことが多く、大変役に立ちました。自分の資質を立体的に考えるトレーニングになったので、短所も長所で補った、使う場所を考えるなど、自分のことを受け容れることがさらにできるようになりました。自分の思い込みが強いことを、瞑想やグループワークで気づかされたので、これを常に客観的に見なくては...と思えました。[A.A. (F)]

グループワークで、自分の長所・短所を他人から言ってもらって、意外なものもあり、びっくりしました。自分でも細かくもう一度見直すことができました。大望・目的、Needs の区別や、感情的・心的・精神的という見方も少し整理ができました。カードを使ったワークのとき、スルスッと浮かんでなくて、いかに自分を客観的に見れていないか、よくわかりました。カードを並べることで思い浮かべるときの位置関係がつかみやすかったです。でも、瞑想中に浮かんだ位置は違って、不思議でした。これからもっと客観的事実を感情と切り離して行けるように練習したいと思いました。[U.T. (F)]

目からウロコでした。SWAN メソッド以外の願望実現方法では、目的や願望を何度も何度も潜在意識に言い聞かせます。でも、SWAN メソッドでは逆です。書いたら手放す。瞑想中も無理やり考えない。心に浮かぶに任せる。浮かんだら、また手放す。驚きであると同時に、これが本物だと思いました。やり続けることで、必ず人格の統合が起こる。それまでひたすら続ける。日々の習慣にします。グループワークの素晴らしさを改めて実感しました。手段 (Needs) が目的化していたことに気づきました。誰でもできるほど簡単。あとは続けること。[H.S. (M)]

グループワークで、自分の考えていた長所が他の人からはそう思われていないことがわかりました。良い人のつもりでいたので、現状を受け容れようと思います。カードを組んでいくやり方はとてもイメージにのこりました。SWAN メソッドを職業に当てはめて考えてみたところ、長所がどんどん見えてきてとてもうれしく、深める努力を頑張ろうと思いました。SWAN メソッドはいろいろ応用できることを知り、驚きました。[F.Y. (F)]

グループワークで、お互いの考えていることがよくわかり、理解の速さ、意思の疎通のスムーズさを強く感じました。自分の短所を話すことに楽になります。カードを使用すると整理がしやすい。思考ではつきりしないことが、瞑想で明らかにになります。[K.O. (F)]

人生の四住期において、内面開発が重要な時期が近づき、内的なニーズ、大望をしつかりと捉えていきたいと感じました。大望における自己中心的な目的と、無私の目的を上手に識別することができるとなりたいです。[T.I. (M)]

グループワークで、普段顔を合わすけれどあまり話したことがないメンバーから、自分で気づかないようなことを言ってもらえてびっくりしました。他人のことはよくわかるのに、自分のこととなるとまったくわかっていないことを改めて知り、もっと自分について観察して書く練習をしないといけないと思いました。瞑想の練習の前にカードを実際に並べてシミュレーションをしたおかげで、瞑想が今までよりもスムーズにできました。[T.I. (F)]

自分ひとりでは選ぶことができない長所・短所です。グループワークができたことはよかったです。短所だらけだと思っていますが、いざ書き出すと、同じ意味の言葉が違った表現で出てくるだけだったりして、意外と書き出すことができません。長所で短所を補う自信が付いた気がします。今回のケースでは、大望すべてに長所が役立つことがうれしかったです。[T.Y. (F)]

## 受講者の声 < 実践コース >

実践コースに参加し、日常抱えている自分の問題点が良くわかりました。大望と目的、長所・短所を感情と切り離し、事実を自分の中できちんと整理できず、いつの間にか自分の“我”や“感情”が入ってしまっているために問題点が膨らんで、物事がうまくいっていないということがハッキリと分かり、とても腑に落ちました。グループワークで、他のメンバーから短所を補う長所を教えてもらったとき、まったく自分では考えていなかったもの、使おうとも思っていなかったものが出て来て、ビックリしました。確かにそれを使えば解決できるとスッとわかりました。それを使えば大望が実現できるという結果が見えます。とてもよかったです。[T.K. (F)]

今回は衝撃的でした。大望を書くときに非常に観念的ですがすぐに実現しようもないことをあげていたのでした。「開かずの納戸」の話で、今の段階ではまったく意味がないことに気づかされました。まずは物質レベルの願望から出していかないと、本当の大望 (目的) は見えてこないということが、ものすごく腑に落ちました。今ならまだ軌道修正ができるので良かったです。もっと日常的なレベルで具体的に書き出していこうと思います。[Y.H. (M)]

SWAN のそれぞれについて深く質問されて、どうして長所なのか考えたとき、「自分の好きなこと」が大半だったことが新鮮でした。自分の思い込みで機械的に作業をこなしていたことがわかってよかったです。今回も、カードは視覚的で理解しやすかったです。[F.Y. (F)]

グループワークで、短所をカバーすることのできる、意外な方法 (長所) を指摘していただきました。相手の身体的・感情的な長所はすぐわかるのに、メンタル面があまり出てきません (内面を見れていないのかもしれない)。エゴが自分の短所をみせなくしていることもわかりました。[E.S. (F)]

なんとなく納得させているが、実はそこで引っかかっている短所...ただ、その短所が長所と密着している。それが、原動力でもある。それが、自分の核でもある。やり抜いて、徹底して、何かを見るまでやるしかない。徹底することがと思います。[K.O. (F)]

午前中のQ&Aで、自分の弱点を隠す習慣があることに気づきました。今後のSWAN メソッドに活用できそうです。また実践コースに参加させていただき、自己分析を進めていきたいです。[T.I. (M)]

グループワークでの発見はためになります。人と話すことは大切だと改めて思いました。心の“納戸”の話、恐ろしかったです。私はあえて大望にあげるものではないと思っていましたが、たくさんの言い訳をみつけて Needs にしてしまいそうです。やり続けることが大切だと思います。ありがとうございました。[T.Y. (F)]

グループワークで、基礎コースのときとは違うメンバーと組むと、全かいとは違う長所を言ってもらえて、また気づきにつながりました。カードを使ったワークでは、今回はグループで言っていたものをスッと書くことができました。大望や目的は漠然とした単語になり、深い分析には至っていません。最初は何でも洗いざらい書き出していくことで、自分で納得してみたいければ、そこから解放されると教えていただきました。それを知っただけでも少し楽になった気がします。目的意識を見失わず、日々の積み重ねのモチベーションにつなげていこうと、改めて感じました。[U.T. (F)]