

健康セミナー便り 講師 森山幹麗

瞑想・呼吸法からアサナを学ぶ

「生き方としてのマクロビオティックヨガ」④



●PROFILE

もりやま・みきよし
1975年生まれ。東京都国立市出身。北海道農業専門学校農業本科卒業。リマッキングスクール師範科卒業。マクロビオティックインストラクター。マクロビオティック・ヨガ主任講師。くつろぎ工房主宰

くつろぎ工房HP
<http://kutsurogi.ciao.jp/>

新しい価値観の発見

人生の喜びや物事の「価値観」、マクロビオティックやヨガ・瞑想等も、個々に必要な受け入れ方・実践方法があり自由なものです。意識改革は時間と労力を要しますが結果が得られず無駄がわかれば、真の指導者を探し手段や方法に執着せず新しい物事に取り組みべきでしょう。何事も初心を忘れ我欲が強くなり、利益の追求や権力や名声に執着しても、逆に不安や恐怖を抱え自身で限界を作り挫折し長く続かないものです。必要以上に組織の傘下に甘んじたり、洗脳的教育に囚われ惑わされ物事本来の「価値」や意味を純粹に観られない学びはとも損です。

や生活環境整備など、変化の早い時代に法律や規制の限界を超越する精神的な社会改革と意識の共有が新しい時代にふさわしい「価値観」を創造し、世界人類の平和に必要なことではないかと考えます。

人それぞれ自由の度合いは違いますが、古い価値観に気づき依存しあう状態から自身の執着を勇気を持って手放し自立した人々で協力し合える関係を社会構築すれば、万事に通ずる無双原理が実践を通じた真実から伝わり感動や喜びを共有して、過去の柵なども乗り越え大きな奇跡が起こせます。そして共存共栄が無理なく行われるような生活環境が広範囲に確立され「新しい価値観」を生み、社会的格差も極端ではなくなる時代の流れに対応した文化が発展していくことでしょう。常に自分自身の幼い心に向き合いそれを癒し成長させ、他人への慈悲と感謝が自然と生まれる純粹な意識（生きる為に必要な価値観など）を研究し、心身の調和が実践できる生き方を願うこ

とで、身の回りから改善し効果が現れてきます。

今までの常識が覆る政治経済の動きや科学的研究の発見が相次ぐ中、昔から受け継がれてきた良い教えを、現代の生活環境や人間社会のシステムに無理無駄なく調和する方法を見出し取り入れ実践できれば、どんな時代でも楽しく自由な生き方が可能になることでしょう。

今まで良いと思っていた価値観（価値「感」ではない）に執着せず、客観的に内観黙考する自己改革能力が備われば、大きな物の見方と考え方を総合的に実践できて、どのような物事が必要で真実であるかを見極められる自由人になります。ご縁のある方々との調和でエネルギーを交換しあい心を動かし通じ合う能力に目覚めれば、自分の力は微力でも狭い地域や環境の範囲を超え、争い無く地球を大切にできる生命力と愛情のある強い絆が生まれ「素晴らしい価値観」を見出ししてくれることでしょう。

（つづく）

瞑想・呼吸法+陰陽五行集中講座 ~瞑想・呼吸法 集中講座~

開講3年目となる集中講座。マクロビオティックの理論を“ヨガ・瞑想・呼吸法”に応用し、それぞれの理解を深め、永続的に実践できる真理を総合的に短期集中で体得できる充実したヨガ教室です。

陰陽五行と自然食とヨガの密接な関係を、誰でも納得できる万国共通の宇宙の秩序として体験できます。

参加費：一回5,000円

場所：日本CI協会2階ホール 10:00~13:00

講師：森山幹麗（マクロビオティック・ヨガ講師）

【スケジュール】 いずれも木曜日

12月17日 復習② 連続ポーズ③

新年度 2010年

1月21日 瞑想呼吸法理論

2月18日 瞑想呼吸法の歴史とジャンル

3月18日 呼吸法①

お問い合わせ、お申し込みは日本CI協会まで TEL.03-3469-7631