

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」⑤



●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/>

「アネカント」の生き方

世界中の人と仲良くできることは素晴らしいことです。非暴力・不殺生・無所有など宇宙平和に欠かせず国際的視野が必要な時代、全人類の精神的向上と健康的生き方の実践的で基本的な教えの一つに、「アネカント」(非独善主義)があります。自分はこのような生き方をすべきか迷うとき、このような宇宙の秩序に適した教えを理解し恥じずに実行すると勇気が湧き楽になります。

良かれと思う言動以外に金銭力・権力等の不自然な行いがありうることや、人それぞれ立場や考え方の違いがあることをまず認め受け入れることで、地域・国家・民族・宗教の争いもなく、兵隊・兵器などが地球人の心の平和や幸せ・生活の安定を保障するものでもないことを多くの人が学び理解しています。その意思を多くの人たちと確認共有する生き方が大切です。人類皆家族

で己と地球環境・動植物も同じ仲間という考え方が日常生活で実践できれば、経済的問題や紛争等も、身内同士の間違えや誤算から生じた「歴史的な大家族の危機」と考えられます。愛情こそ家族の絆ですので、慎むことや改めるべきことを理解し協力し合えば生きるために本来に必要なことを実践でき、宇宙の秩序に適した形で判断が進み問題解決に向かいます。

深い愛情を養い魂のレベルから様々な形で多くの人たちと幸せを分かち合える生き方にシフトしている人が世界中で増えています。共通して「アネカント」の心得があります。正しいと思うことを押し付けず、一つの方法として自分自身が実践実行しその効能を確実に積み上げ信頼を得て認められている心身共に余裕があり精神的に幸福な人たちだと思います。

過去や未来へこだわり、心配・不安・愚痴が先行し過剰反応する生き

方ではなく、感謝や奉仕心が自然に湧き、時の流れに身を任せ「アネカント」などが理解できるバランスの良い心と身体を養う為の「知恵」を持つ要領が、マクロビオティックやヨガ・瞑想などの実践からも得られます。思い通りにならないとき、己の内面改革が総合的に実現され周りの物事のコア部分へも波及すれば、大きな病気や災難・事件に万が一遭遇した場合でも適切に対応でき人生の深みが増します。己の能力を日々の行いから積み重ね成長していく喜びを共に感じ合える仲間も大切です。

世間体やプライドなど脱ぎ捨てマクロビオティック的な生き方を実践する自由人でありたいと願い、マクロビオティックから広がる出会いと様々なご縁による幸せに感謝しながら、その気づきへのご恩を日々の行いにつなげ伝え広め、マクロビオティックとヨガを生涯楽しむ所存で今年度の連載を完結致します。

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

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

4月15日 瞑想法① 基礎編

5月20日 マクロビオティック・ヨガ修正法

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