

昨年、芦屋道場ティアラでは、長谷川浄潤先生の出張講座として「季節春々冬」の体と健康法&整体」講座（計4回）、「心理指導特別講座」そして「瞑想会」を開催致しました。

ティアラは阪急芦屋川の駅から歩いて1分程のマンションの4階の一室、深いグリーンと白を基調にした洋の空間。

袴姿の浄潤先生を囲み、毎回15名様の方が受講され、息深く熱心に学ばれ、まるで平成の寺子屋の如く密度濃く凝縮された纏まりのある素晴らしい講座でありました。

講座・個人指導の後にも その感じや雰囲気が残り、場に沁み込んでいく様に感じます。

中でも『瞑想会』講座の後の変化は大きく、皆様の瞑想力の深さに誘われ、場も瞑想したかの様に思えます。

浄潤先生が、瞑想のご利益は沢山あるけれどそれを期待して行つてはいけないと仰っていました。皆様のお蔭でティアラは大きな贈り物を戴いたように思い感謝しております。

『瞑想会』が行われたのは10月29日午後3時〜6時、3時間の講座でした。

瞑想とは何か？ というお話から、瞑想法という事について、そして瞑想状態について判り易く説明して頂き、氣道での瞑想（ただ座る）の手順

調体（座り方：上体の無駄な力を抜き丹田に意識が集まりやすい格好、ポカンとしやすい格好&印の組み方）

調息（息を整える：丹田の辺りに意識を向けゆっくり呼吸する）
調心（ポカンとする、全てを手放していく方向に向かう）

————— を学び実際に瞑想を行っていきました。

意念を持たず、目を閉じてただ座る（ポカンとする）瞑想は、一言で言えばとても気持ちが良いです。

心に残った講座

瞑想会

間口珠利 (芦屋道場)

愉快（3）を行っている時の様に、ポカンとした領域に入った時は独特の快があります。

言葉化するのには私には難しいですが、平和であり、安心であり、ほのかに神神しくもあり、けども何も無い、ただ快がある感じ・・・

雑念が湧いてくるとそれに気付き、思考が浮かべば思考にただ気付き流していき、ポカンとなる・・・

寝ても良い。
意識が集中しづらければ、調息、丹田を意識し呼吸すると良い。

また、天心の愉快の深さと瞑想の深さは同じことですので、講座では二人組みになり、内感をし、愉快（相手の体を当てポカンとする）を

そして、更に心の学校で紹介している「Who are you?」（ヒマラヤでの瞑想法で浄潤先生が改良された瞑想法）を行いました。

瞑想会は本当に素晴らしい、今講座を思い浮かべても息深く真空へと導かれるような感じになります。

★★★★★

ティアラでの『瞑想会』講座のCDがこの度販売されることになりました。CDをお聴きになり乍ら、ご自宅でも瞑想を行えることと思えます。

氣道の瞑想にご興味のある方、健康を増したい方、愉快を深めたい方にはぜひお勧めです。

※CD/DVD 目録にあるFAXで注文下さいませ。)

また、横浜・東京、関東方面の方には、毎月横浜道場にて行なっております「瞑想会」にご参加される事をお勧め致します。