【心の学校】～ご感想～

（＝幸せの学校 ＝愉氣の学校）

夢のような楽しい期間に改めて感謝申し上げます。

心の学校を通じて、これまで染み付いてきた固定観念をゼロにし、本来の自分（≒個性）に合った夢の再構築を経験させて頂きました。

例えるならば、身体的には生きていながら、心の面で一度死んで新たに生まれ変わったような心境です。

６日間はあっという間でしたが、胎児がおなかの中で成長するように時間の経過速度を超えたスピードで変化出来たように感じています。（中略）

本当に素晴らしい講座でした。

講師の長谷川先生を初めスタッフの皆様の細やかなお心配りと航海を共にした受講生の皆様の励ましには心から感謝致します。

心の学校で学んだツールを今後人生でどう活かしていくか、これからが本当の心の学校であるという先生の言葉を胸に夢の実現に向けて進んで行きたいと思います。有難うございました。

（M.O 様より）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

おそらく、一人で取り組んでいたら最低３～５～10 年かかっていたかも、もしかしたら一生かかえこんでいたかもしれない、私にとっては根深い葛藤を解決することができました。（中略）

もし参加しなければその期間あるいは一生、同じ問題で苦しんで余計な人生の回り道をしていたかもしれません。とてもいい有意義な心の旅でした。（後略）

（関西風お好み焼き様より）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

（前略）

ずっと苦しくもがいていたものに対し、ほとんどのものがとれ、思いだしてつらいこともあるけれど内観するともっと強くあったものが弱くなっており、時にはすっとぬけたり、出たり抜けたりくりかえしつつも、以前に比べて、ずっとずっと楽に生きられていることがほんとうにうれしいことです。

これからの自分を信じたいです。

クリアーな感覚で近所で見た初日の出、今まで何度も見てきたけれど、一番静かに穏やかに美しく輝いて見えたように思います。

先生の話を必死で聞き、課題や宿題をし、毎日通い、いっぱいいっぱいな毎日、苦しいような楽しいような泣いたり、笑ったり、怒ったり？しながらでもそれを全部受け止めてくださった先生、スタッフの方々に感謝しています。この時点で、そのような場にいれたことも絶好の時だったと講座を開催して頂いたことに感謝です。（後略）

（K 様より）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

関西と東京同時開催の【心の学校】…に、有難う御座いました。裕先生から、関西の話を聞いて、合同の感じもしています。東京道場は、今回、受講生二人という、とても贅沢な日々を味わいました。

自分のことで、いっぱいで、二人のワークは数える程でしたが、先生も一緒の三人の氣の密度は濃くて、いろいろあったりもしましたが、打ち上げも叶って良かったです。

いろいろというのは私が人前で「出来ない」を感情的に押し通してしまうのですが、初めて、受け止めてもらって、私にとってうれしいことでした。お二人に御迷惑をかけました。

又、その次の日は、ゆっくりと出席させてもらいました。

夢の学校（【心の学校】後半）のカリキュラムも、私に合った誘導で進めてくださり、最後、成り切り法で統合を、私に合った言葉を下さり、一緒に考えたりして下さって、たっぷりの練習時間も頂きました。

夢の学校の最後の日、内へ意識が向いすぎているので、雨の中、散歩を進めて下さり、草木をと教わりました。

これからも散歩をしていきます。

（T 様より）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

〈ご挨拶〉

淨潤先生、１０日間、今までの人生で一番満たされ、凝縮した時、空間でした。

本当に有難く感謝申し上げます。

handring は、とてもうまくいっています。すぐ母の許にあれから直行したのですが、私が母となり、すべてを私が作り出したと思うと周りが変わり、驚いています。

それから、それから、いちょうの葉がすごいです。おくと、そのままあっという間に、0（ゼロ）の世界につれていってくれます。

アンケートぶっつけ本番で、心の友に報告しようと書いていったら、友達とそっくりの字に変わってしまい、元に戻すことが出来ず驚いています。彼女は、私の字が好き…でも、私は彼女のような字が書けたらいいな･･･と思っていたんです・・・。

次回、お会いするのを楽しみに。

〈感想〉

どうだったって・・・言葉で言い表せないけど・・・。あえて、皆んなが解るとしたら…

「すっごく良かった」・・・。

あなたが思うすごく良かったの幾千倍！かな。

そう･･･それで今までと変わったの？

変った、変わった。

どう変わったの？

どこが変わったの？

何が変わった？

・・・それが・・・全てなの。

丸ごと私が変わったみたい。

全てがつながっている無意識の世界に下りて行って、私の潜在意識が・・私の源が・・・愛によって満たされ・・・・宇宙の息で洗われ・・・・私の元々、根っこ、私の始まりが変わってしまって・・・だからかな〜。

ふーん、なんだか難しそう…。

ううん、全然難しくない。無の世界、氣道では０（ゼロ）の世界っていうんだけどそこにいる私は全てなので気持ちがいいよ。

楽しくて終わって一日たったんだけどその楽しさは、ずっとあって全てがつながって楽しい。しっかりと真実がそこにいて、確かな感じ・・・

こんどはあなたの番ね。

氣　道丸という船に乗って心の意識の旅をするのは！

（T 様より）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

「無限に広がる無の空っぽから、無限に広がる可能性を知りました。

そして、私は、いま「ここ」にいます。今、ここにいる私はとても穏かで、とても幸せに満ちています。

すばらしい旅へ導いて下さった淨潤先生、じゅりさん、同じ時を共有した皆さま、本当にありがとうございました。

私のいのちの全てが喜びました。

ただ、ただ、感謝です。

（Y 様より）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

（前略）

風の学校では、あらゆる観念や感情をひとつ残さず愉氣し、完全にクリーニングしていくワークが続くので、自ずから深い瞑想状態が現れてきました。

風の学校二日目には、もともと都会嫌いにもかかわらず、伊勢佐木町の町が天国のように美しく輝いて見えて驚きました。

氣道からの帰り道でも、まるで異次元の透明人間になったかのような感じで、静寂と安らぎとともに街を歩いていました。（後略）

（I.Y 様より）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

（前略）

今回二回目の受講でしたが前回とはまた違う旅をさせていただきました。新たな気づきを沢山いただいた本当に幸せな旅でした。

「体の学校」でゆう先生が丁寧に種蒔きをして下さり静かに風の学校が始まりました。

「夢の学校」では「夢」＝「風」、夢は風そのものであることを今回実感しました。

別の方向から瞑想に向かうイメージが一新され「夢」と「風」そして生きる事が何か大きな力に動かされているようなそんな感覚を持ちました。

苦手だった「なりきり法」や他のワークで自分の中がシャッフルされ自分の内側も大きく変化したようです。「夢」や「幸せ」について今までと少し違う感覚で捉えることができました。

そして「風の学校」では様々なワークやセッションを通して「あぁ自由って解けるってこんな感じなんだ」「幸せって本当はこんな感じなのかも」と感じられたことはとても貴重な体験でした。

温かく満ち足りた世界でした。

内側への旅も今回はとても愉しく行うことが出来ました。

クリーニング自体がこんなに気持ちが良く幸せなものだったとは知りませんでした。

このような自分自身と向き合う時間をくれた家族にも心から感謝しています。本当に素晴らしい体験をたくさんさせていただきました。せっかくのこの体験を無駄にしないよう今後本番である日々の生活に生かしていきたいと思います。

今回課題も沢山みつかりました。今後の自分自身への宿題は「外、内共に抵抗感を抜いて愉氣をする」「今ここに在る」「出来るだけ何も持たない状態でいる。そしてそれを俯瞰する。」ということです。特に内感愉氣は集中してやっていこうと思っています。

「あなたはそれをすることができますか？」「はい、やります！！」

自分が創り出してきた「今」を慈しみながら自分の望む未来も創っていきます。「私は幸せそのものです」

今後共ご指導の程どうぞよろしくお願いいたします。

皆様このたびは本当にありがとうございました。

（KAYO 様より）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

（前略）

少しでも無になろうとしつこい観念のクリーニングをしていた時に「思考が働くことをクリーニングしてはいかがですか？」とゆーこ先生からのアドバイス。

一瞬思考が止まり、数日前の個人指導の時に「今回クリーニング進みますよ」と長谷川先生から言っていただいた事、本の中で様々な人が観念は無いと言っていることなどを次々と思い出し、それが、前日のガイド瞑想での宇宙の外に出る感覚と交差し、深い納得感が訪れました。

私の身体にあった物語は消え、肉体的な浄化としてクリーニングが始まりました。（胃や胸が物理的に痛かったです）

そして迎えた最終セッションでした。美しいリズムの最終章には全体性とはこれだよという感覚の教えを頂いたように思います。とてもクリアな感覚で氣道を後にした昨年末でした。

美しい空の学校へ参加させていただいた事に、感謝、感謝です。

（T 様より）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

（前略）
「心の学校」「ただ愉氣を深めていく」ことが、氣道の整体を学ぶことに直結するのだなと、今回改めてそう思いました。
そういう意味では“集中して、でも限りなく力を抜いてリラックスして意識を向けること”“何の期待も想像も予測もなしに‘それ’と一体となろうとすること”については、特に大きな学びとなりました。
また‘そのものになりきる’ことが自分にとってもこんなに気持ちよくクリーニングにもなってるのだとすれば、私が愉氣しているというより、愉氣させてもらっているという感覚の方が近いのかもしれないとも思いました。
今後も楽しく学び続けたいと思います。
（N.A 様より）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

（前略）
１か月経ってみての感想は、いかに余分な観念というものが自分をしばりつけているか、それが本来誰の裡にも在る幸せ、静けさを感じることを邪魔しているのかということです。学校の終了時は、その間徹底して瞑想をしましたので心も軽くなり、それとともに体の力も抜けたのはビックリしました。
整体の施術をしても、いつもよりリキみが少なく相手の状態も自然に良くわかるし勘が良く働くのです。整体という生身の肉体にアプローチをするうえでも瞑想の大切さ（観念をフリーにする大切さ）を痛感しました。
また学校以前よりそちらの方が本物（静けさの自分）という認識が少し深まったような気がします。（もちろん、まだまだゆらぎます）
観念を良い悪いとつい区別してしまいがちですが、なるべくありのままを受容し、愉氣することを心がけ様々な観念からよりフリーになっていきたいです。
とても貴重な一週間でした。ありがとうございました。
（T.J 様より）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

（前略）
今回はまた前回とまったく違う旅となりました。私なりの「心の学校」イメージをまったくもって覆すほど違う旅でした。
「心の学校」の素晴らしく、そしてすごいところは、参加者は同じ事をしていても、それぞれまったく違う旅をすることです。
それぞれの潜在意識での引っかかり（問題）がそれぞれ違うので当然なのかもしれません。それでも同じ講義を聞いても、同じ散歩をしても、解決方法・気づきがまったく違うのです。また参加者というのもこれが申し合わせをしたかのごとく、私にとってはすごい役者ぞろい！
やはり私の気づきに大きな影響を与えてくれました。これも未来から決まっていたことでしょう。
細かい気づきを書くと多すぎて書ききれないのですが、今日日常生活に戻って驚いたことが２つあります。
一つは観念という付箋がない分、なんでもスイスイと仕事が運ぶことです。観念だらけの「会社」（人が集まる場なのでね）でも、瞑想が流れている感覚があり、同じ業務量をこなしていても全てのことが落ち着いて丁寧に行えた事。
会話というのは単に観念の確認作業に過ぎないのだから、相手を攻めるのでもなく、私の感じた観念も素直に伝えて作業する。
相手が悪いわけでも、私が悪いわけでも、出来事が悪いわけでもない。
私に必要で起きている。ただそれだけ。
同じ場所にいてもとても新鮮で、楽しい一日でした。
そして二つ目は、私は雑誌の切り抜き等で夢をビジュアル化したノートを持っているのですが、それを見たときにすべての切り抜きに入り込んでいました。
この感覚はすごくて電車広告を見ても女優さんになりきったり、その場に居る感じがしたり・・・と、どこに居て何を眺めても空間や場所を越えられた感覚が楽しく不思議でした。
また、誰と居てもどこを眺めても瞑想に入り込めて、次元を超えた感覚をもちました。昔はこんな感じだったのかなぁ、ここにいる私に未来から何か感じて欲しいんだなぁ。「大丈夫。私は感じているよ」といった感覚がありました。
曖昧な「感覚」の羅列で分かりづらいのですが、今言えることは自分の「観念」という付箋はいつでもどこでも取れるという静かで優しい自信があり、私は決めさえすれば何にでもなれる、どこにでもいけるという軽やかさを感じています。
これもひとえに長谷川先生と佐野先生のお心遣いの細やかさのお蔭だと心から思います。何回受けても、本当に素晴らしい講座だと改めて実感しています。
本当に素晴らしい旅をさせていただきました。ありがとうございました。
（K.O 様より）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

心の学校を旅立って、更なる旅が続いています。
終了日、翌日は悲しみに包まれました。仕事でしたが涙があふれて仕方ありませんでした。大きなものを失った悲しみ、大切な人をなくしたような悲しみ。
母親の姿が見えなくて泣きじゃくる子供はこんな気持ちなんだ・・・。
こ　んな風になるとは思ってませんでした。「あ～この６日間大きな愛に包まれてたんだ。」と気付きました。
朝、起きてあたり前に向かう芦屋道場。そこは淨潤先生がいて裕さんがいて、珠利さんがいて、皆さんがいて‥。
あたり前だと思っていました。そこで何を学ぶかばかり考えていました。もちろんたくさんのことを学びました。
でもこの６日間にあったのは愉氣

だったんだ、愛だったんだと痛切に感じました。淨潤先生の裕さんの珠利さんのまなざし、表情、声、声をかけて下さるタイミング、存在全てに愛があふれていたんだなぁ。全ては芦屋道場にあった愛によって色んなことに気付き、出会え、進んでこれたんだなぁと。はじめて大きな愛、無条件の愛の存在を感じました。本当に素晴らしくて涙があふれます。

講座中、無に近くなると生きてるのも死んでるのも同じじゃないか、観てる世界も絵空事に思え、感情すらないんじゃないかと思いました。

私なんて本当はいない･･･。でもやっぱりいる。存在している、心もある、思考もある。

それが素晴らしい、それでいい、私は私としてここにいる。

全てを感じる。生きている。それが嬉しい。面白いと思えます。

本当にこの６日間、いえ、その前から、そしてこれから先もたくさんの愛をありがとうございました。私はその愛から生まれてきました。

また皆様とお会いできること、心より楽しみにしております。

（H.R 様より）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

（前略）

瞑想からお戻りになった皆さんが、水から上がったイモリのようにつやめいて静かにきらきらと薄く目を開けていらした様子、「ひとりである」ということさえほどけるような旅の中、いつでも帰れる鳥の巣のような東京道場、どんなに深く潜っても、きちんとロープで母船につながっていて、待っていてくださる人々（先生方）がいることの安心感、そんな丁寧にでもうっすらとしたいつでも大丈夫な感じは、私のみたことのない尊いものに感じました。（中略）

野菜などを切るとき、どうしたら野菜が心地よいのか切り方が変わったように感じます。

なんにも焦らなくて大丈夫なんだと、新しく出会うときどきを感じられたらと思います。（後略）

（す様より）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

長谷川先生、サブの先生方、ご参加の皆さま、大変有難うございました。今回も沢山の宝物を戴きました。

「風の学校」のお散歩では生物と無生物の判別も出来ず「飛び出す絵本」の世界の中を歩いていました。

そこは物の素粒子が全て微妙に違っていて、ただ「氣」だけが存在していました。（中略）奥底の部分で自分自身をゆるせたように思います。

ホテルに帰ってからも思考が働かず付箋文字が記号にしかみえない日がありました。書いた時の感情自体が全く思いだせないほどです。

（ただ、自分の中の大きな観念２つほどは薄ぼんやりと体の中などに感じることができましたが・・・。）

内感愉氣が作動しない・・・

その状態になった時改めて「瞑想はオールクリーニング」なんだということが分かりました。

そこで（本当は気にならなくなったら付箋は捨てるのですが）、もう一度その感情をつくり直して内感愉氣をするということを少しだけやってみました。やりながら「あ、これは成り切り法と同じだ」と。

「風」で書き出した付箋も「夢」の付箋も本当に全て自分でつくり出しているのですね。そして「夢の学校」ではその「成り切り法」を行っていた時、成り切っている自分（正確には無意識に近い所で成り切っている自分）を keep し続けるのが難しいことに気づきました。脱力体操のような感じです。成り切りも強く印象に残りました。

日常生活でも何かを夢中でしているとその出来事を覚えていなかったりする仕組みが何となく分かりました。

今回も風の学校の３、４日目、夢の学校の１日目はホテルに帰ってから日中道場にいたことすら覚えていない状態でした。（講義内容は大丈夫、しっかり把握しております！！）

集中する中でたくさんの気づきを戴いた本当に有意義な旅でした。

毎回シンプルなワークの中にたくさんの宝物が詰まっていることに驚かされます。今後の日常生活で今回教わったことを使いこなしていく中で新たな宝物を発見していくことができればと思っております。

受講させていただく度に自分はなんて幸せなんだろうということに気づかされます。もっともっと自分自身も幸せでありたい、そして氣の道を自然に顕すことができる自分になりたい、そう思った旅でした。

旅をご一緒させていただいた皆さまありがとうございました。

（昆夏代さまより）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

参加させて頂き本当によかったです。ありがとうございました。

受講させて頂く前は「自分を一度整理して新しいよいスタートがきりたいなぁ」くらいの思いでした。

「夢を叶える」という言葉には何故か今まで抵抗がありましたが、それは自分の命や生きることと向き合うことだと教えて頂きしっかり取り組むことができました。

ほかの皆さんと同じようにワークを進めることはできませんでしたが、それは私に必要なことが起こったからでそれを経て自分の人生の統合、そして再生ができました。自分の人生に愉氣をしたそんな感じです。

教えて頂きましたことこれからの本番に活かしてまいります。（後略）

（O.A さまより）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

７日間の旅をありがとうございました。体の学校、風の学校、虫の学校、夢の学校と続いたこのかけがえのない教室は、これまでに経験したことのない優しさに満ち溢れた空間でした。病気が少しでも良くなればと、藁をも掴む思いで参加しましたが、終わってみれば病気であることすら忘れていました。

教えていただいたのはどれも秘儀ばかりで、体調、気持ちの両方がこれまでになくリラックスできて、穏やかで、自分を、世界を味わい愛でて、肯定しながら、すっと落ち着いていくことができました。

長谷川先生には心身に関する秘儀をふんだんに、かつ体系的に教えていただきました。あれだけの豊富な知識、ご体験をもとにした大切な技をワークも通じながら、伝授していただきました。初心者でしたが、その内容、順番ともに入りやすく、徐々に深まっていくのを実感できました。風の教室の終盤に、拡げられるだけ拡げてみて、それも自分の内に感じてみるようにご指導を受け、実践してみた処、愉氣しているはずなのに、周りから愉氣されていることに気がつきました。感謝の気持ちに満ち溢れた気持ちになることができました。今回の教室を受けてみて、どうして「氣」の道にされたのか実感を伴って理解できました。とてつもなくうれしい世界をありがとうございました。施術も大きくて深くて、健康面で教えていただいたアドバイスにしっかり取り組んでいこうと思います。

それぞれの宿命を抱えて生きている参加者のみなさんも、お互いに認め合い、包み合い、それぞれの課題を離していきました。あれだけ共感できて、解決していける空間をいただけたことには感謝の気持ちしかありません。

ポカンと自分を無にして優しくなれると、周りに優しくなれる、すると更に自分も優しくなれる。そのために体からのアプローチと心からのアプローチに両面から取り組んでいく、この感覚を忘れないようにします（イメージは使わずに、ですね）。

現実の世の中は金融資本主義でさらに厳しさを増していくのではないかと考えています。その中でみなさまの活動はますますありがたさを増し、多くの場所で必要とされていくと思います。また次の機会を楽しみにしております。

（匿名ご希望）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

（前略）

夢の学校で気付いたのですが、過去に勉強やなんやでぎゅうぎゅう絞られてそのまま固まっていたのだと思いました。小さい頃はなりたいものには何にでもなれました。小さい頃に戻れていました。（中略）

「味わい愛でる」「自分で決める」をこれからも続けていこうと思います。本当に夢のような７日間をありがとうございました。　（T.T さまより）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

いろいろ今までしたことでも、取りきれなかったものが、スッキリしてクリーニングされました。長谷川先生の勉強されてきたことの集大成をコンパクトに聞ける貴重な機会でした。（中略）

自分の今まで積み上げてきた観念を一度 ZERO にすることは怖いが、一度 ZERO の気持ち良さを味わうと、ZERO になる怖さはない。いつでもどこでも戻りたい時に ZERO になれる。

元々観念は自分を守るためのものだったはずが、いつの間にか自分を苦しめるものになってしまった。誰だって皆、自分の事が大切で、大切に扱って欲しいと思っている。そして皆整体になりたいと思っている。そのために知識、情報を得る。しかし、本当の整体になるためには、反対にポカンすることが必要だった。私の今までの努力は、知識を得ることに費やされてきた。今後はバランスを大切にポカンとしたり、知識を得たりしたい。

（M.A さまより）

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

心の学校では大へんお世話になりました。その後、とても静かで、満ち足りた日々が続いています。体調も大へん快くなり、以前と同じことをすると全く反応が違うので驚いています。

周囲の人に対する感情の恐れ方も変りました。穏やかになりました。（後略）

（N.K さまより）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

ゴールデンウィークで「体の学校」（２日間）と「風の学校」（２日間）を体験。「『整体』で生きることこそ自分が求めていた生き方ではないか！」。ストンと腹に落ち、その流れでの今回の参加となりました。ただひたすら新鮮でワクワクした前回の体験とは少しちがって、「愉氣すること」の奥深さの入口に立っている気分です。

「これだ！」と思い定めた道筋にちがいのないことはますます強い確信となりましたが、ポカンと行う大心の愉氣は時に近く、時に遠い。物心ついた頃から「ポカンとしないこと」に力を注ぎ、心にも頭の中にも、できるだけたくさんのものを取り入れることに専心してきたので、その重さを持て余すこと多々あり。

しかし、しかし、そういう自分であることを払いのけるのではなく、ただ愉氣をしつづけていこうと、今、感じています。そして、自分がこうありたい、こうしたいという気もちをはっきりと感じて現実を創ってゆく。

生きてゆくうえでもっとも大切なもの、人生の背骨のありようを学んだ 1 週間。これから続いてゆく道をはっきりと照らしていただいたと思っています。これからの自分の変化を、日々を楽しみたい。

長谷川先生を始め、スタッフの皆さんの核心をつくアドバイスにはいつも感心することしきり。ありがとうございました !!　（K.I さまより）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

値段がつけられないほど良い講座でした。氣道協会はみんなからの感謝の愉氣に包まれていることでしょう。

この数日間で眼が見えるようになったのです！！！ 音の聴こえも良くなり！ 身体の感覚も！

こころの在り方を身につけると、全て、そうあるべくして整ってゆくんだなぁという実感。

澄み渡る実感。体験いたしました★

こころの焦点を合わせて見ることをじっくり学ばせて頂きました。（子供時代以来の有難いときでした～♨）

その結果、本を手に取りましたら文章がスルスル読めるし、以前の比較にならないほど、文字や書かれている内容が自分に飛び込んでくるようになりました。

こころの旅以前は読みたいんだけど眼が疲れるせいか、また、情報にアップアップしていたせいか、消化しきれずに本や資料を棚に積んでました。これからは気持ちよく必要な情報をどんどん摂取できそうです。これも心がクリーニングされたからだなぁと実感します。

そして一番の気付きは、わたしは全ての存在になれるわたしだった！という気付きでした。

（K.U さまより）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

心の学校の素晴らしさは以前から話を聞き勧められていましたが、自分には無理だろうという思い込みでずっと避けてきて、今回 10 年越しでやっと参加を決めました。

だから「こうすべき」と頭ではわかっていても自然とすることができなかったんだ、だから苦しかったんだと気づき風の学校が終わる頃にはこれまでが嘘のように本当に楽になりました。

また、風の学校の最終日には身体がないくらい軽くなったのですが、同時に骨折の後遺症で長年痛んでいた足の痛みが消えていることに気づき、体の痛みさえも自分の心、観念が作り出していたものだったのかと驚きました。

身も心もすっかり軽くなり、まだまだ可能性は沢山ある、もっと幸せになれるという自信をもたせていただき、人生の後半をさらに充実させようとワクワクしています。

皆さま本当にありがとうございました。

（Y 子さまより）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

風の学校では、時計のローマ数字表示が読めなくなるくらい思考が止まる体験し、自分の「素直」さに我ながらおどろきました。

割箸――久しぶりに割れて、うれしかったです。

（T.T さまより）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

この度は本当にお世話になりました。

ふり返れば、正に参加すべきタイミングで参加させていただいたのだなァ！と感謝で一杯です。

３月末に申し込みをし、４月に入ってから持病の偏頭痛、頚の痛みが毎日のように続き、吐き気も強く強制断食状態で、参加することさえ危ぶまれる状態でした。

２日目に長谷川先生の個人指導をお願いし、愉氣や瞑想が進んだ４日目にはすっかり症状が取れていました！ 観念が及ぼす影響がどれほどのものかつくづく痛感しました！

瞑想についても今までここまで深く、そして思考が静まった経験がなかったので半ば諦めていましたが、楽しく続けられそうです。

帰り道、自転車に乗りながら「人生最高の気分だ！」と思わず叫んでしまいましたが一番上手く言えたと思います。山道にも関わらず飛ぶように走れました！ 電チャリですが（笑）

本当に有難うございました！

（M.A さまより）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

この度、心の学校に参加して、何より心の置き所を意識で変えることが出来る、ということが一番大きな発見でした。

悩み事や心配事でいっぱいですと、自分では心の状態を変えられないものですが、風の学校でのトレーニングを経て、意外な程早く心のクリーニングが出来るようになっていました。

心の中が静かになると、不安や恐れは減るのですね。自分が頭で作っていた観念が、自分を振り回してるのだと思いました。

最初からゴールの状態を目指すのではなく、段階的に気付きを得ながら進めていかれるようにサポート下さる長谷川先生とスタッフの皆様の在り様は素晴らしいと感じます。

風のように心爽やかに、そしてその心境で新たに夢を創造して行ける。本当にありがたい機会でした。どんどん生かして参ります。

（J.U さまより）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

ボロボロな感じも、翌日の虫講座、夢の学校とすすむにつれ、クリアな感じに大きく変化し、虫講座や夢の学校のワークでこんなに変わるなんて、ただただ不思議です。

帰ってから実感しているのは、何より内観愉氣が深まった…！ すっと感じて、それを味わい、味わいきったら手放す、ということがとてもやりやすくなりました。こんなにスムーズに軽やかにできる感じは初めてです。

道場に入ると非日常、道場から出ると日常、と分かれていたものが、普段の生活に氣道で教わったことがどんどん浸透してきて、混じりあってきて、氣道だけでなく、そのうち世界のありとあらゆるものが私の中にあると感じること、そこに至る変化がまた楽しみです。

（W.K さまより）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

10日ぶりに出勤の為、朝５時に起床。
夫の弁当作りなどの家事や出勤前の支度。なんだかわかりませんが、時間に追われる感じがありません。
どこから出てくる感じでしょうか？「私は大丈夫！！」という安心感が静かな感じで体の中？ それとも外？ にあるのです。

（M.T さまより）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

なんとなく、今受けるしかないと思ったので、素直にその声に従って参加しました。
これまでずっと探してた、気付きたかったことを思い出した時間になりました。
心も体も軽やかに、まるで子どもの頃の自分になったようでした。
ワークもたくさんあって、体験を皆でできて本当に楽しかったです。
どちらかで悩んだら、ぜひ飛び込んでほしいプログラムでした。
どうもありがとうございました。

（T.Y さまより）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

この講座を受講したら絶対私は変わる、と確信を持っていました。
でも私だけが変わっても…。周りの皆で変わらないと意味がないと思っていました。ですが私が変われば周りが、世界が変わりました。
講座が始まって数日、とっくに手放している思いをいつまでも「あるはず」としっかりかかえこんでいただけだと氣づきました。
ありもしない重い重い荷物をしょっていたなんて。
８日間の講座以外の生活の中でも発見や氣づきがありました。
終了して３週間がたとうとしていますが、穏やかな、どっしりとした（なんと表現してよいのやら）幸せ感がやってきたり、又、別の日には今までに感じた事のない周りのあたたかい目や思い、自分の感情に出会えたり…変化や発見が続いています。
今までも、すでにあったことを感じられる自分になれただけなのかもしれませんが…。
勇気を出して受講して本当によかったです。

（M.H さまより）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

今度も大変お世話になりました！！
今回は、GW の時とは違って体の学校で整えた神殿で、一日だけでしたが風の学校に参加できたため、スタート前の競走馬のような鼻息が荒い状態で終わることがなく嬉しかったです！！
心の学校は毎回全く同じではないし、たとえ単発参加となったにしても新しい学び+クリーニングができるので、是非また参加させて頂きたいです。
有難うございました！！！

（M.A さまより）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

心の学校を終えて、言葉ではあらわすことができないくらいの感謝の気持ちで一杯です。
淨潤先生、スタッフの方々、８日間本当にお世話になりました。
人生の棚卸しをしたい、という気持ちで参加させて頂きました。
風の学校で自分が持っていた凝り固まった観念や感情がワークに取り組んでいく中で徐々になくなっていくのが分かりました。
自己肯定間が薄く、一生懸命やってきたことへもダメ出しする自分を心から愛することのできない私でした。
ワークを通して、内感愉氣を重ねていく中で心の広がりを感じていきました。家族に対する思い、変容できていく実感、それは自分へも同じで、ダメ出ししていた過去の自分をまるごと受け入れられて「よく頑張ってきたね。」と素直に心から自分を認められて涙が出ました。嬉しかったです。
「今の自分が過去を変えられる」という先生の初日のお言葉は、その時はピンときませんでしたが、本当にその通りでした。
心のクリーニングができた後は反面教師としてしか見ていなかった母との関係性が修復されていくのを実感しました。あ、こういうことなのだ、と納得しました。
心の平安を得られたことが何より有難いことでしたが、心が変わると身体も変わる、というのは本当で、不具合だった右股関節も本当にもとに戻ったようによくなってきていることに驚いています。
愉氣の力はすごいです。
書ききれません…本当に沢山のことを教えていただきました。
お導き本当にありがとうございました。
感謝を込めて。

（柴犬さまより）

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

★【心の学校 初等&中等】(愉氣の学校)のお薦め★ (文責:佐野裕子)

「氣道の真髄」「瞑想が深まる」……そんな言葉が切り離せない【心の学校(初等&中等)】。
「なんだか少し難しそう」「敷居が高い」そう思われる方がいらっしゃるかもしれません。
けれども実は、氣道の講座の中で“一番学校らしくない学校”が、この【心の学校(初等&中等)】なのです。
全員集まってのレクチャーやシェアリングもありますが、多くは自分のペースで行う実習(それも最初はひたすらお散歩のみ)。
「自分」という存在のために、毎日時間とエネルギーをたっぷり使い、何より“真空”のような道場の気を体験できる贅沢な毎日――、それだけでも体や心は大いに育まれ、生き生きと変化してゆきます。
行う内容もとてもシンプルで、誰もが持っている「感じる力」を活用するだけ。これ以上ないシンプルなプログラムによって、禅のお坊さんが何十年もかけて行う深みを覗けるというところに、長谷川先生が「氣道流」に纏められたメソッドの力があります。
終了後は、意識するしないに関わらず、日常の中で【心の学校】の力が大いに発揮されます。
自分自身の“生命の力”との繋がりが深まり、自ずと「より自然な方向で」波に乗った生活をすることができるのです。
そして、生活の中の様々なシーンで(たとえば日々の雑念を活用したい時、気持ちを切り替えたい時、仕事のスピードアップを図りたい時、様々なことを一度に行えるようになりたい時、絶対に成功させたいイベントがある時など)、【心の学校】のメソッドをいくらでも活用することができます。

そして日常生活を体験された後は、いつかぜひ再受講をされてみて下さい。
(再受講はぜひ活用して戴きたいので、ご参加しやすい価格設定にさせて戴いております。)
一度体験したからこそ、様々な課題(ワーク)を使って自由に遊ぶように自分のペースで進めることができます。
初受講の時とは別の角度で受け止められたり、より深められ、より身につく部分が多い再受講には、本当に自由な学びがあるのです。
そしてまた、講座自体も毎回、本当に深まり感じられる形にバージョンアップしています!
私たちの毎日は常に新しく、夢も日々育ってゆきます。
自分の中の要求に沿って、自然に楽に生きるための最強メソッドを、ぜひご活用下さいますよう。