

【心の学校】(愉氣の学校)を10倍活用するためのヒント

●参考書籍のご紹介。

お時間とご興味のある方には、【風の学校】の準備として以下の本・DVDをお薦め致します。

- ☆アニータ・ムアジャーニ著「喜びから人生を生きる！」(ナチュラルスピリット)
- ☆ヘイル・ドゥオスキン著「人生を変える一番シンプルな方法 — セドナメソッド」(主婦の友社)
- ☆ステファン・ボディアン著「今、目覚める—覚醒のためのガイドブック」(PHP 研究所)
- ☆五十部泰石著「わたしの参禅記」(東福寺退耕庵 075-561-0667)
- ☆ニサルガダッタ・マハラジ著「I am that」 「意識に先立って——ニサルガダッタ・マハラジとの対話」(ナチュラルスピリット)
- ☆ヒューレン博士「セルフアイデンティティ ホ・オポノポノ」(DVD に限ります)
- ☆タデウス・プラス著「なまけ者のさとり方」(地湧社)
- ☆クリシュナムルティ著「自我の終焉」(「自己の変容」でも「クリシュナムルティの瞑想録」でも可/篠崎書林)
- ☆成瀬雅春著「悟りのプロセス」(BAB ジャパン)
- ☆東豊著「リフレーミングの秘訣」(日本評論社)(特に心の学校(初等)にて)



(以下、「ヨコ軸」(現実レベルから幸せにする本です。【夢の学校】のためにも大変おすすすめです))

- ☆バラマハンサ・ヨガナンダ著「成功の黄金律」(三雅)
- ☆野口晴哉著「偶感集」(「碧巖ところどころ」でも可/全生社)→インターネット(全生社 HP)より購入できます。
- ☆ハリー・バルマー著「意図的に生きる」(PRESENCE /窓社)
- ☆エスター・ヒックス「サラとソロモン」(ナチュラルスピリット)

●自動運動をさせておくことは、非常に有効です！

自動運動は時間の許す限り行なっておいてください。

●コンタクトレンズの着用は、無理のない範囲で短めにさせて下さい。

【風の学校】の最初は視覚を通して瞑想を深めますので、なるべく目をリラックスさせることが大切です。眼球運動を抑制するコンタクトレンズの着用は、できる範囲で短くされると宜しいでしょう。コンタクトを使用されている方は、外したくなった時に自由に外せるよう準備をしておくか、違和感がなければ講座中は眼鏡にされることをお薦め致します。

●【風の学校】期間中はなるべく他の予定を入れず、ご自身のペースで過ごされることをお薦めします。

日を重ねるごとに静かなモードに入り、体感も普段とは変わってゆきます。連日行うからこそ得られる深い変化を大切に過ごして戴きたく思います。できればホテル宿泊をお薦めします。格段と深まります。

●期間中は、十分に体と頭を休めましょう。

普段使わない意識の使い方をしますので、意外に疲れを感じることもあります。その日の講座が終わったら要求に沿ってゆっくりと休養を取ること、そして余裕がある範囲でご自宅でも課題を行われることが、より着実に講座を進める秘訣です。

★【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。
全員集まってる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散歩のみ)。
「自分」という存在のためだけに、毎日時間とエネルギーをたっぷり使う贅沢な毎日——、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事ができるのです。
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ります。
そしてまた、講座自体も毎回大きく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せよう。