

センター スケジュール

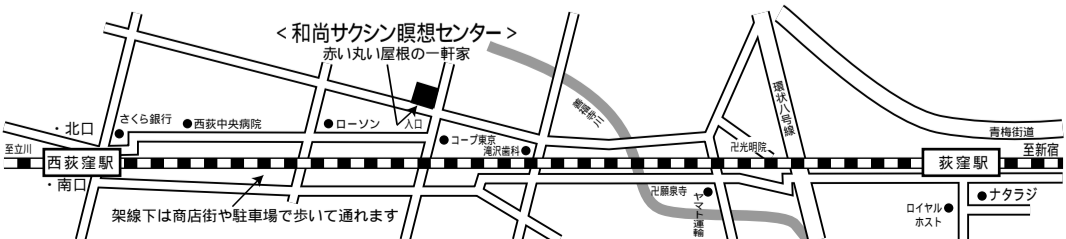
1月

	7.00~ 8.00		17.30~ 18.30	19.00~
1	火			
2	水			
3	木			
4	金	ダイナミック	クンダリーニ	ナタラジ
5	土	"	ナタラジ	ホワイトローブ&講話
6	日	"	"	ナーダブラー
7	月	"	"	チャクラサウンド
8	火	"	"	ナタラジ
9	水	"	"	ナーダブラー
10	木	"	"	チャクラサウンド
11	金	"	"	ヴィバサナ
12	土	"	ナタラジ	ホワイトローブ&講話
13	日	"	子供キャンプ	ナタラジ
14	月	"	(プレム・ソナム)	ナーダブラー
15	火	"	"	チャクラサウンド
16	水	"	"	ナタラジ
17	木	"	"	ナーダブラー
18	金	"	"	チャクラサウンド
19	土	"	ナタラジ	和尚セレブレーション
20	日	"	"	ヴィバサナ
21	月	"	"	ナタラジ
22	火	"	"	ナーダブラー
23	水	"	"	チャクラサウンド
24	木	"	"	ナタラジ
25	金	"	"	ナーダブラー
26	土	"	ナタラジ	ホワイトローブ&講話
27	日	"	1日瞑想会	"
28	月	"	"	チャクラサウンド
29	火	"	"	ヴィバサナ
30	水	"	"	ナタラジ
31	木	"	"	ナーダブラー

2月

	7.00~ 8.00		17.30~ 18.30	19.00~
1	金	ダイナミック	クンダリーニ	チャクラサウンド
2	土	"	ナタラジ	ホワイトローブ&講話
3	日	"	"	ナタラジ
4	月	"	"	ナーダブラー
5	火	"	"	チャクラサウンド
6	水	"	"	ヴィバサナ
7	木	"	"	ナタラジ
8	金	"	"	ナーダブラー
9	土	"	ナタラジ	ホワイトローブ&講話
10	日	"	1日瞑想会	"
11	月	"	"	チャクラサウンド
12	火	"	"	ナタラジ
13	水	"	"	ナーダブラー
14	木	"	"	チャクラサウンド
15	金	"	"	ヴィバサナ
16	土	"	ナタラジ	ホワイトローブ&講話
17	日	"	"	ナタラジ
18	月	"	"	ナーダブラー
19	火	"	"	チャクラサウンド
20	水	"	"	ナタラジ
21	木	"	"	ナーダブラー
22	金	"	"	チャクラサウンド
23	土	"	瞑想キャンプ	ホワイトローブ&講話
24	日	"	(プレム・ソナム)	ヴィバサナ
25	月	"	"	ナタラジ
26	火	"	"	ナーダブラー
27	水	"	"	チャクラサウンド
28	木	"	"	ナタラジ

- ・瞑想 1回 ¥ 800
- ・1回券 ¥ 7,000 (3ヶ月間有効)
- ・1ヶ月券 ¥ 15,000 (1日2回目以降の瞑想半額)
- ファミリーメンバー (¥50,000) を申し込むと各種割引有。(瞑想キャンプ30%引、セレブレーション、1日瞑想会10%引他)



西荻窪駅北口徒歩7分、荻窪駅南口徒歩15分 (JR中央線、総武線。土、祝日は中央線は西荻窪に止まりません。総武線は平常です。)

1日瞑想会

One Day Meditation

1月27日(日)、2月10日(日) 各 10:30~ 18:00
会場 センター 参加費 ¥8,000(昼・夕食込・要予約)

何気なく過ぎていく一日、その一日を瞑想の貴重な時間へとむけてみませんか。瞑想的なエネルギーフィールドに包まれる中、活動と静寂の瞑想を通して本来のあなた自身と出会い、新たな次元へと入っていきます。和尚の代表的な瞑想法を中心に、瞑想を実践体験します。朝8時45分からのダイナミックにもフリーで参加できます。(ダイナミックは空腹の状態で行います)瞑想が全く初めての方もお気軽にご参加下さい。(動きやすい、ゆったりとした着替えを用意して下さい)

個人セッション (要予約)

カウンセリング

with Sw サティアティルス・バルティ 1回 60分 ¥20,000
日常の中での問題や瞑想途上における疑問など、何でも質問することができます。対話の中で自分を解放することで、深い理解と気づきへのきっかけが訪れるでしょう。単に答えに満足するのではなく、自分自身を見つめ直すよい機会となります。(通訳可)

和尚マルチダイメンショナル・ボディワーク

5つの身体への働きかけ
with Sw プレム・ソナム 1回 90分 ¥12,000
人間としての存在において、私たちは7つの身体を持っています。マルチダイメンショナル・ボディワークはこれら各エネルギーの内、肉体を含む最初の5つの身体に働きかけていきます。このセッションでは、リバランス、クラニオンセイクラルバランス、レイキ、チャクラバランス、カラーバンクチャー等のテクニックが使われていきます。

チベタンパルシングヒーリング

ハートの鼓動から生まれる変容
with Ma アンタル・ギャノ 1回 90分 ¥15,000
チベタン・パルシング・ヒーリングとは、チベットや中国の寺院に古くから伝わる穏やかでリズム豊かなボディワークです。このワークは私達の神経組織に直接的に影響を与え、あなた自身の内側の意識の変容を起こしていきます。

タイチ (太極拳) クラス

Tai Chi Class with Sw ソハン
予約レッスン制 (センターにて)
1回 時間 ¥2,000 4回 ¥6,000
基本の練習も含めて、簡化二四式、競技用規定陳式太極拳の指導を受けることができます。初めての方も、お気軽にご参加下さい。(Soham)

瞑想スケジュール

ダイナミック瞑想 7:00~ 8:00 AM
Dynamic Meditation 5ステージ 60分
深く早い呼吸とカタルシス(浄化)を伴った、和尚の代表的な瞑想です。(空腹時に行います)

クンダリーニ瞑想 17:30~ 18:30 PM
Kundalini Meditation 4ステージ 60分
足からのエネルギーの上昇を感じながら、全身を震えるがままにします。ダンスと静寂が後に続きます。

ナタラジ瞑想 15:00~ 16:05 PM (土)
Nataraj Meditation 3ステージ 65分
自由な踊りの瞑想です。

ナーダブラー瞑想 Nadabrahma Meditation
楽な姿勢で座り、ハミングをします。3ステージ 60分

ヴィバサナ瞑想 Vipassana Meditation
座ったまま吐く息、吸う息を見つめます。2ステージ 60分

チャクラサウンド瞑想
Chakra sound Meditation 2ステージ 60分
音楽に合わせて声を出し、7つのチャクラに目覚めていきます。

ホワイトローブ瞑想 & ビデオ講話
White Robe & Video 19:00PM ~ (土)
和尚の臨在とともに音楽と沈黙のなかへ。

新作和尚講話録「そして花々が降りそそぐ」(市民出版社)より抜粋

僧侶が南泉に尋ねた。「どの師も説いたことのない教えはありますか?」
南泉は言った。「ある」
「それは何ですか?」と僧侶は尋ねた。
南泉は言った。「マインドでも 覚者でも 物質でもないものだ」

目覚めた者の「教え」は、全く教えなどではない。それは教えられないものだ。だからどうしてそれを教えと呼ぶよう? 教えとは教えることができるものだ。しかし、あなたに真理を教えられる人はいない。それは不可能だ。それは学べるが、教わることはできない。それは学ばなければならない。吸収し、摂り入れることなら可能だ。師と共に生活し、それを起こらしめることなら可能だ。だがそれは教えられない。それは全く間接的なプロセスだ……

教師は教え、師は生きる。あなたは師の生き様、彼の仕事、あなたに対するまなざし、あなたに対する触れ方、彼の在り方から学ぶことができる。あなたはそれを吸収し、それが起こるのを許し、常に待ち受け、オープンで傷付きやすいままでいることができる。それを直接、語ることはない。だから知性志向の人々のはがしてしまふ。なぜなら彼らはひとつの学び方、すなわち直接的な方法しか知らないからだ。彼らは「真理とは何か?」と尋ねる。そして答えを期待する……

……あなたが期待していないとき、はじめてそれは起こる。あなたが客人のことを全く考えていないと、客人はあなたの扉のもとに来て、戸を叩く。それはいつも見知らぬ人のようにやって来て、あなたを驚かす。あなたは何かが起こったと、ふと感じる。だが、起こっていることについて考え始めると、あっといふ間にのがしてしまふ。「なんて素晴らしいんだ! なんて美しいんだ!」と言ったら、それはもはや去り、マインドがやって来る。あなたは再び、同じ惨めさへと投げ返される。

美しいものはすべて間接的であることを深く理解しなさい。あなたはそれを襲うことはできないし、攻撃的にもなれない。存在から奪うことはできない。あなたが暴力的で攻撃的なら、それは見つからないだろう。それに向かって酔っぱらいのように進みなさい。どこにあるかも知らず、なぜかも知らず、酔っぱらいのように。あなたは完全に失われ、それに向かって進んでいく。

すべての瞑想は、あなたを酔わすための微妙な方法だ、あなたを未知なるものや神聖なるものの心酔者にするための微妙な方法だ。あなたはもはや意識的なマインドを働かせたり、期待したり、未来のことを計画しながらそこにいない。あなたはいない。そしてあなたがいないとき、突然、花々はあなたに降り注ぎ始める。至福の花が、スプーティのように、空っぽで……あなたは驚く! 全く期待もしていなかったし、知りもしなかった! 自分がそれに値するとは思ってもみなかった。恩寵のことし、それはそんなふう感じられる。なぜなら、それはあなたがもたらしたのではなく、ハプニングだったからだ。

和尚サクシン瞑想センター

OSHO SAKSHIN Meditation Center
〒167-0042 東京都杉並区西荻北 1-7-19
Tel. 03-5382-4734 Fax. 03-5382-4732
郵便振替口座 00100-3-547887
e-mail: osho@sakshin.com
http://www.sakshin.com