

いつもお世話になっております。
今月分の請求書を送付いたしますので、何卒ご査収の程よろしくお願い申し上げます。

いつもありがとうございます。
寒暖の差がはげしい秋でしたが、すっかり冬らしくなってきました。
皆さまはいかがお過ごしでいらっしゃいますでしょうか。

急に冷え込んできた10月下旬、2泊3日の『瞑想と家族の座のリトリート』に参加するため長野県を訪れました。瞑想といっても、座禅のように静かに座る瞑想だけではなく、飛んだり跳ったり叫んだり寝転がったり・・・筋肉痛になるほどアクティブな瞑想も体験しました。

『家族の座』というのはドイツ人心理療法家、パート・ヘリンガーにより確立されたワークです。「家族」と名がついていますが、仕事やお金、病気、ストレス、職場での人間関係など、あらゆる課題に焦点をあてることができます。心理療法や内的な気づきにご関心があれば、ぜひ検索してみてください。私も初めて参加しましたが、すごい体験でした。

このリトリートでは3日間『水輪^{すいりん}』という施設に滞在しました。JR長野駅から30分ほど車で移動すると、あっという間に街の喧騒から遠ざかり山の中へ入っていきます。別荘やペンションが立ち並ぶ一角、広大な敷地が水輪です。セミナールームを備えたゲストハウスが複数あり、水輪主催の心や体の健康に関する宿泊型セミナーや農業体験をしたり、今回の企画の様に施設を借りて合宿をしたり、養生・療養のための滞在もできるようです。京セラの稲森会長のグループも利用されている音響にこだわった建物もあるそうです。

「食事は朝10時と夜18時の2回。野菜中心のメニューが食べきれないほど出る。」と聞いていましたが、本当にそれで足りるのかちょっと心配でした。水輪で育てている無農薬野菜は新鮮で力強く、ここで採れない物は全国から取り寄せるこだわりの食材とのことで、バリエーション豊かで美味しい料理に大満足でした。(本当に食べきれませんでした。)

こちらのスタッフにはボランティアや実習生の方も多くいらっしゃって、引きこもりだった方や繊細すぎて社会に馴染みにくい方などが、ここで働きながら生き方や働き方を学ばれているそうです。夜遅い時間に食堂の床を丁寧に磨き、早朝まだ真っ暗なうちからお手洗いの掃除をされている姿に、私の方が励まされたように思います。

環境も空気も水も食べ物もフレッシュで、2泊3日の間に身体も心もどんどん浄化されていくようでした。普段の旅行では、なかなか利用できない施設ですが、ぜひまた訪れたいと思いました。

2016年もあとひと月。年末に向けてますますお忙しいかと存じます。

皆さまもどうぞご自愛くださいませ。



長野で一足先に紅葉をみました。
この時すでに紅葉も終盤だったそうです。



宿泊のお部屋もシンプルですてきでした。