

南国の楽園バリ島発

★幸せに生きるタントリック・ライフ
10のコツ！★



ネオタントリック瞑想スクールMEZAME

I.

踊る！



ガムラン・バリ舞踊・・・芸能溢れる、バリ島の地元文化。

そんな島に住む在住外国人の私たちは、機会があれば、踊ります。

踊る文化が、コミュニティに根付いていて

実際、通りで石を投げれば、DJに当たるぐらいの感じ！

音楽に合わせて、自由に身体を動かすことで

心も感情も、解放されていきます・・・



自宅で、自由に踊りたい人は、タントリック・ダンス・オンライン4回パックをどうぞ！



ヨガのキールタンなど、みんなで歌うことが多いバリ島のコミュニティ。

かつて、どんな社会でも、バランスの良いコミュニティでは、

必ず、みんなで歌い、踊る習慣がありました。

盆踊りやお祭りのある日本でも、そうでしたね。

みんなで歌って、踊る！ことは、

ハッピーホルモン・オキシトシンを、分泌させてくれ、

人生の折々で、誰しものが経験する、鬱の状態を、スキッと破ってくれます。

ヨガスタジオのキルタンに参加したり、

歌うカルチャーに、足を踏み入れてみましょう！

3. 自然に祈り、自然に浸る！



自然の精霊に祈り、自然の豊かさを享受する・・・

熱帯のバリ島は自然にあふれ、日本のように、高山もあれば、海にも囲まれています。

星空の下で踊り、海の前で歌い、山の前で祈る。

日常的に、ワイルドな自然からエネルギーを得て、ハッピー度をあげることができています。

生活の中で、大自然に足を運ぶ回数を増やす事を、まずはオススメします。

もしできるならば、少しでも、自然へアクセスしやすい立地に、お引っ越すことすら、オススメですよ！

4.

今、この瞬間に、生きる！



未来・過去に囚われず、今この目の前にあるものを、
最大限に、楽しみ切る！というバイブの人がたくさん、ここバリ島。
未来にある期待や、過去のストーリー・トラウマから、
今起こっている事を解釈すると、辛いことも起こりやすいのが、人生。
期待通りの現実を、コントロールする事で作るよりも、
今、この瞬間にある心地よさに、つながり、
すでにある豊かさに、最大限にオープンになって行くことで、
深い喜びをうちに見いだすことを、オススメします。

5. 深く自由なリレーションシップ！



バリ島の外国人のリレーションシップ・カルチャーは、とても多様です。

ポリアモリーと呼ばれる複数愛が、一般的であったり、一方で、超深い1対1のカップルコミュニティもあれば、シングルで禁欲期間をハッピーに過ごす人々も。

形態にこだわるよりも、より大切にされているのは、今この瞬間、自分が大切にしている愛の表現は、何か？

そして、よりそれぞれを自由にする関係とは？ という、問いのように、感じます。自分の中に、どんなリレーションシップのタブーがあるのだろう。より深い愛と自由さを可能にするリレーションシップとは？

折にふれて、振り返ってみましょう。



自分のリレーションシップを見直して、癒し、解放したい人は、[タントリック・ライフコーチング](#)無料お試しをどうぞ。



人との身体的な距離を置くのが礼節とされる、日本文化ですが、その上にAI彼氏彼女も一般的になり、私たちの身体の触れ合いは、これからどうなっていくのでしょうか。

私たち人間は、もともと、ハグなどの身体の接触を自然に求める生き物。

赤ちゃんの頃から、変わりありません。人間のコミュニティでは、安心して触れ合えることが、大切。

ハッピーホルモン・オキシトシンを出してくれる、ハグとコンタクト。

あまり触れ合わない友達にも、思い切って「ハグしていい？」と聞いてみる。

優しく、ハンドマッサージなど受け取ってもらったり、身体を通じて愛をシェアすることで、

さらに優しい人間関係が、育っていくかもしれませんね！



自分の身体にさらにつながっていきたい人は、LINEの3day無料講座の、セルフタッチの瞑想をお試してください。

7. 自分の中の2つの性質に素直に！



日本でも、フルイドが新しい世代に増えてきて、男性・女性だけではなく、自分の中に、女性性・男性性と呼ばれる二つの性質があるという、理解が一般的になりつつあるかもしれませんね。

バリ島の多国籍コミュニティでは、性別に関わらず、多様な女性性・男性性バランスを見かけます。意識して、両方を大切にしている人が、多いように感じます。

大切なのは、“その時に自分の中に鮮やかにあるものを、抑圧せずに、感じて表現する”という事です。



自分の女性性男性性バランスを、太古の叡智に基づいて、より深く整えたいかたは、[MEZAMEの様々なプログラム](#)、覗いてみてくださいね。

8. 心を開いてつながれる仲間を増やす！



どんな風に自分を表現したい？ どんなライフスタイルを生きたい？

どんなコミュニティに属したい？どんな世界と一緒に作っていききたい？

じぶんらしい生き方について、ジャッジなく話し合えたり、経験を共にできる友達、仲間を探して、増やしましょう！

仲間は、何かあった時の支えになり、新しいアイデアを形にする事を、助けてくれます。

世の中の常識やルールに縛られすぎず、今ここの充足感と感性、そして自分を超えた宇宙とのアラインメントを軸にした、タントリックな生き方は、まだまだ、時代の先端です。

コンシャスなリトリート、フェスやワークショップのようなところでは、そんな友達が、比較的、見つかりやすいかもですね。

9. お金にならなくても大切なことを優先する！



私たちはどうしても、お金がいくらかかるか、お金が儲かるか、など、お金を中心に世界と関わりがち。行きすぎると、お金が自分を縛り、支配する生き方が骨身に染みこみ、人生の順序が、逆転してしまうことに。この地球で人が死ぬ時の後悔No.1は、「仕事しすぎずもっと自由に生きたかった」です。

バリ在住の人々は、魂が求めるもの、それが何であれ、今これが響く！というものを、我慢せずサラッと人生に、取り入れるのが上手。

お金にならなくても、魂を満たしてくれる経験・時間や人間関係に、惜しみなく時間を使いましょう。そうすることで、最終的に、好きなことが収入につながる道も、開いてきますよ～。

10. 全てを超える超越の意識を培う！



ここまで書いてきた、タントリック・ライフをみると、ずいぶん快樂主義的だなあ、と思うかもしれませんね。

実は！

タントリック・ライフの究極のコツは、実は快樂主義の反対にある、全てを超越した意識なのです。

瞬間瞬間の快樂に囚われ、虜になることが、苦しみの始まりであると、ブッダは言いました・・・

快樂の先にある超越こそが、真の“至福”。

まずは、瞑想を、日々の生活に取り入れていきましょう。瞑想を通じて、快樂や快感を享受しながらも、全てから自由な超越の境地にあり、本当の“幸せ”とも呼べる境地が、自分の中に、育っていきます。

瞑想を日々の一瞬一瞬に取り入れたい人は、[自分のペースでできるタントリック瞑想講座](#) へどうぞ！

タントリック・ライフを、自分の中に取り入れていきたいあなたは、
ネオタントリック瞑想スクールMEZAMEのメディアもチェックください♪



www.meza-me.com



Instagram [@mezame_meditation](https://www.instagram.com/mezame_meditation)



Youtube [@meza-me](https://www.youtube.com/meza-me)