

自然の流れを活用しよう

陰が深まる時期の
過ごし方

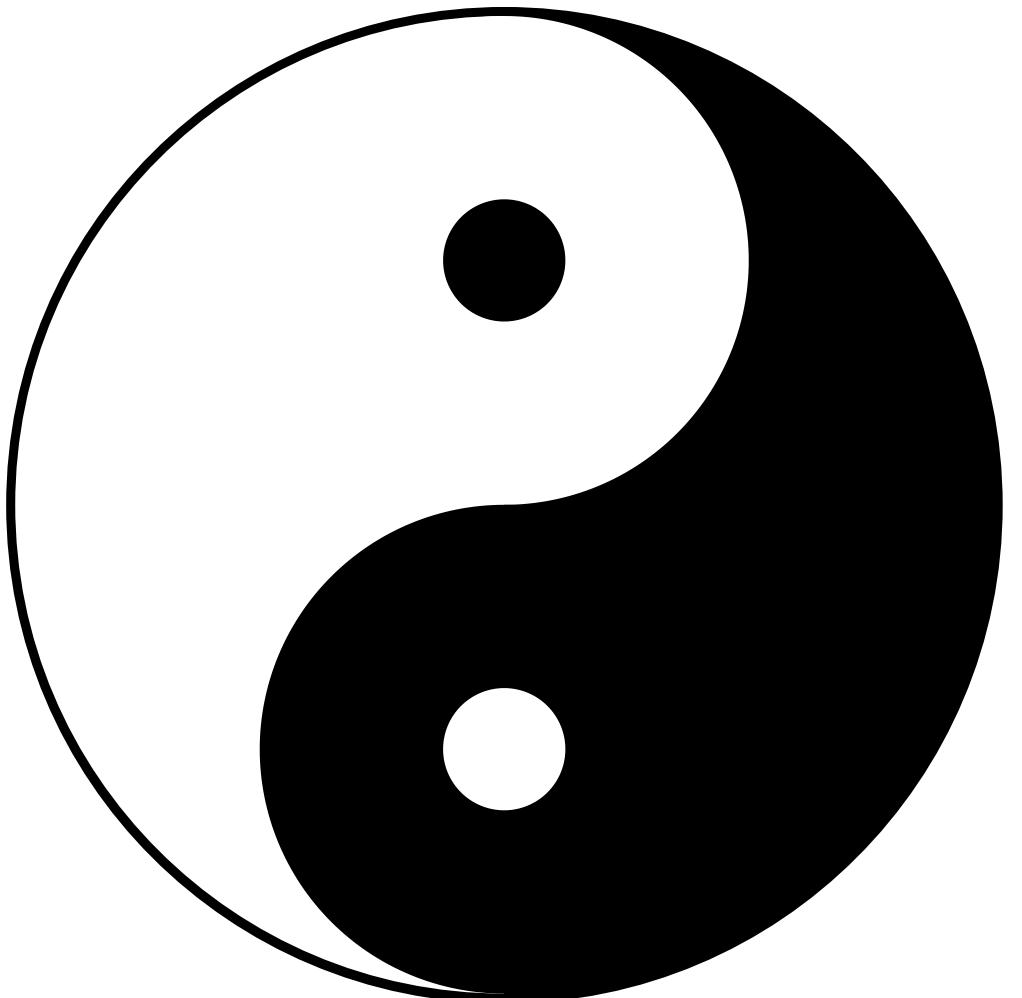
2024.10.10 グループレッスン

陰陽の法則とは？

陰と陽の2つの要素が
万物とその変化をつくる
という宇宙の法則のこと。

太極は「陰陽 合わせてひとつ」という
物事の全体性を表している。

太極図



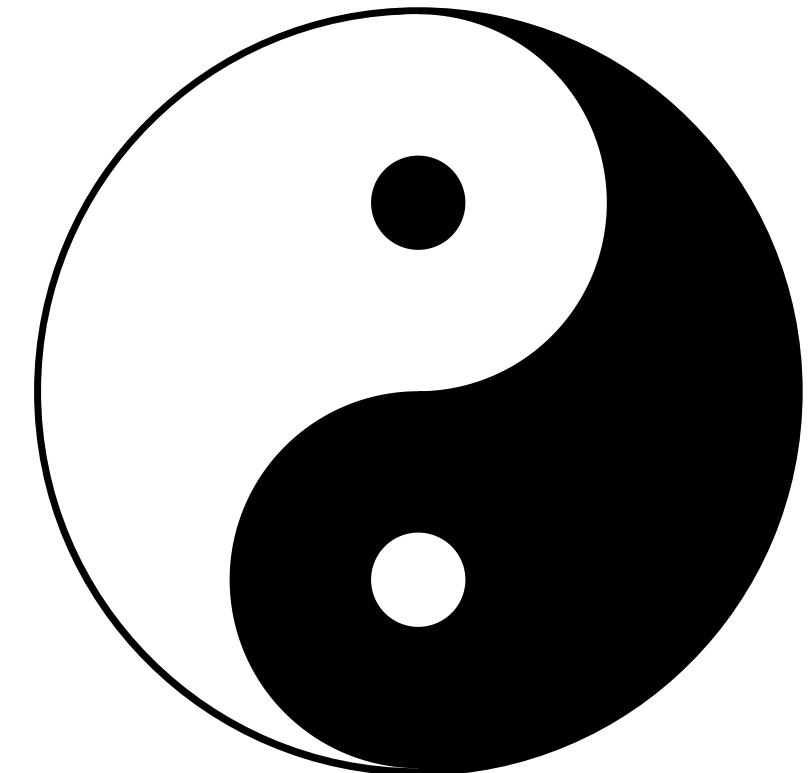
陰陽の概念

陽

運動、外向、上昇、温熱、明、無形、
氣、功能、興奮、推動、男性

陰

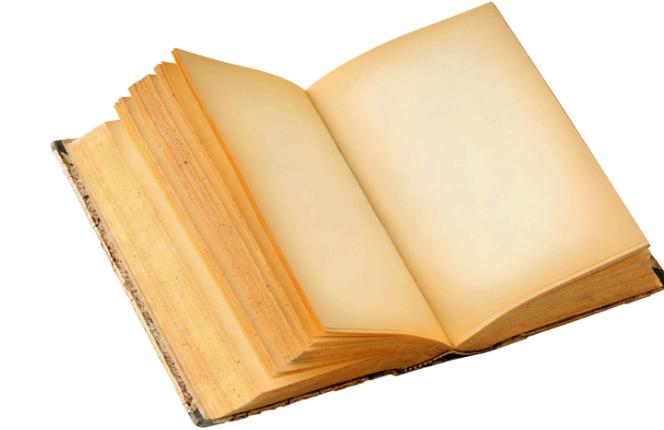
静止、内向、下降、寒冷、暗、有形、
物質、抑制、凝集、湿润、女性



陰陽論の誕生

易經

今から2500年前に孔子により完成したといわれている中国の古典。



易の三義

変易

森羅万象、全てのものは変化創造し続ける。

不易

変化には必ず普遍の法則が伴う。

簡易

その変化の法則性を理解すれば、天下の事象も推測しやすく、わかりやすいものになる。

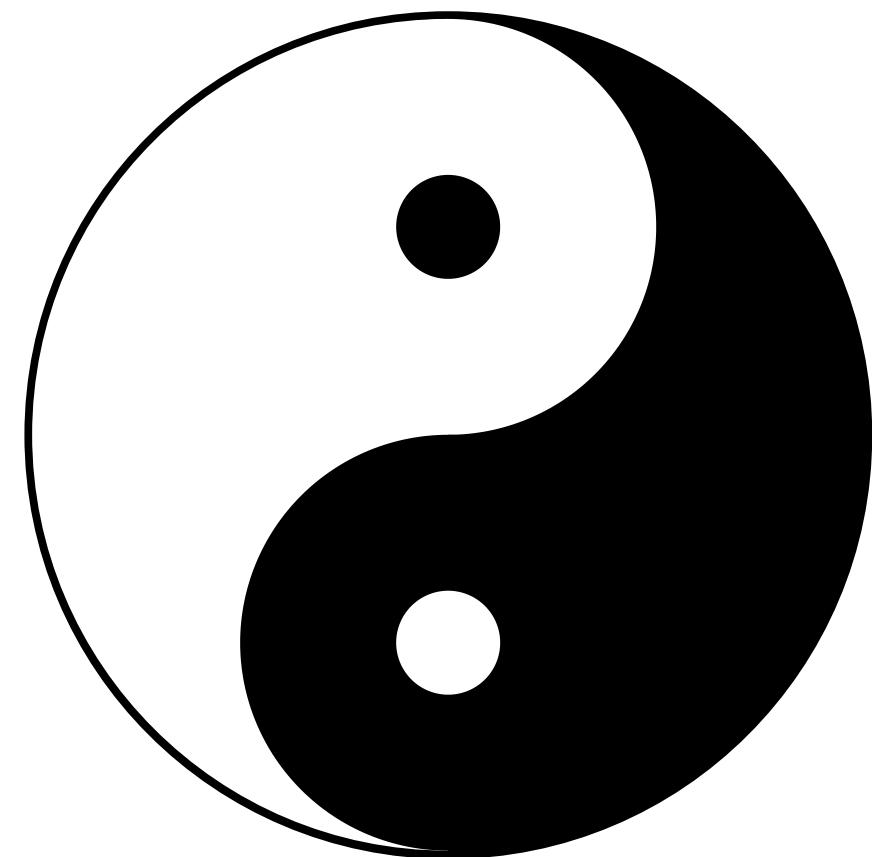
陰陽の基本的法則

①陰陽交換

②陰陽互根互用

③陰陽対立制約

④陰陽消長平衡

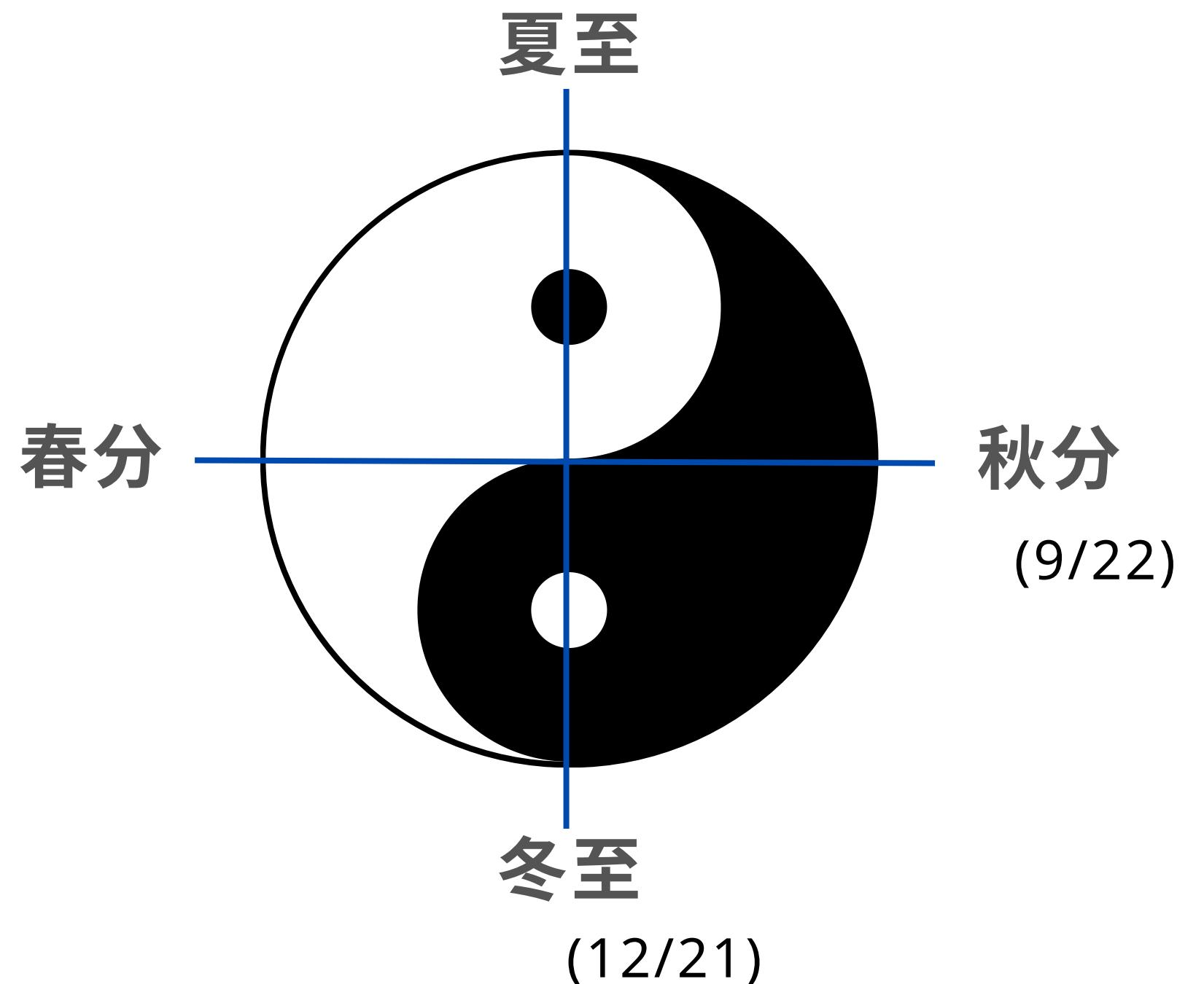


⑤陰陽相互転化

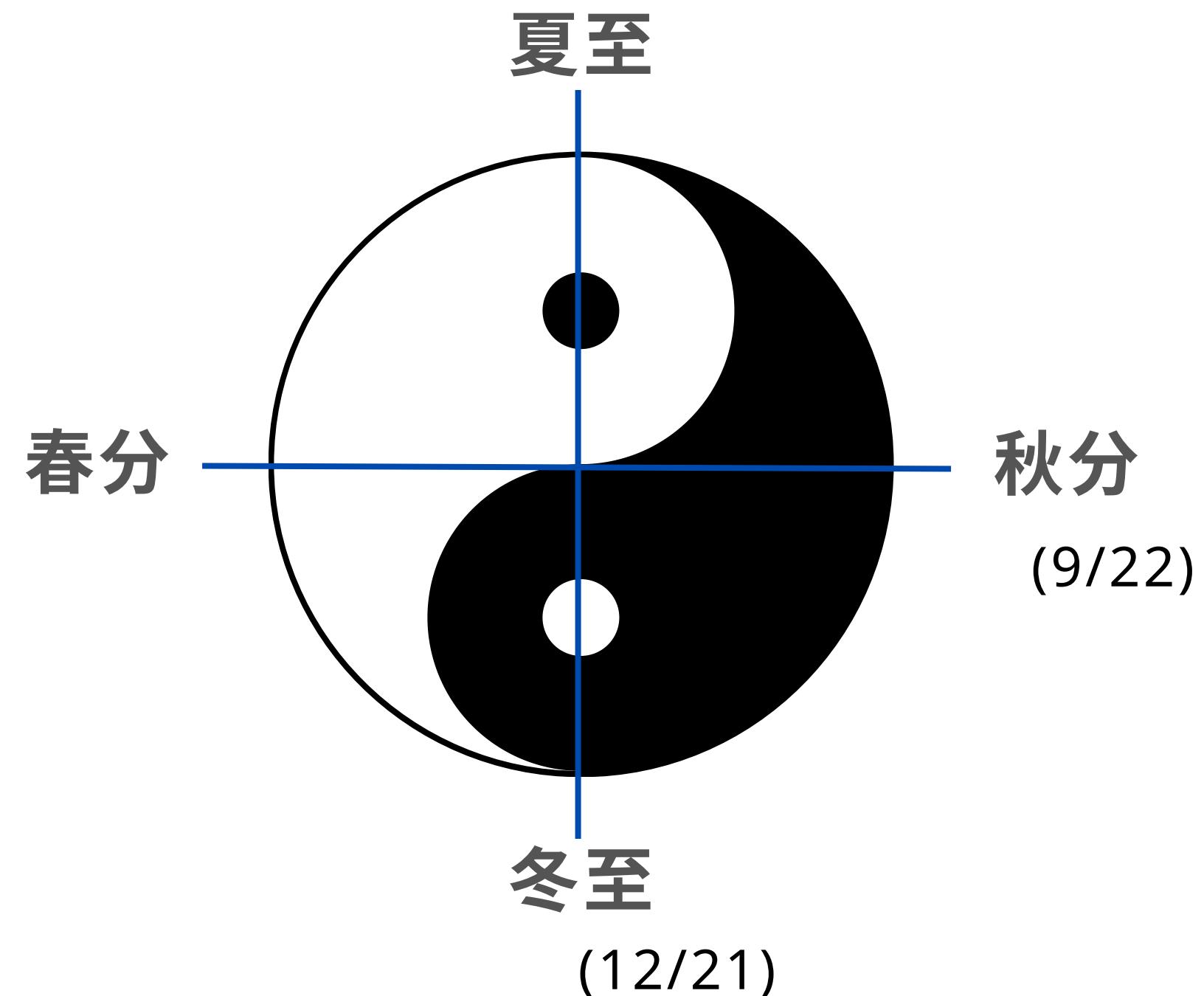
⑥陰中の陽、陽中の陰

⑦相対的な陰陽

最近、どんな感じですか？



今はどんな時期？



秋分から冬至は重要な期間で
一年単位で見ると仕上げの期間となる。

**自分に向き合い、
丁寧に手直し、修復していく時期。**

そして12月に
嬉しい収穫を受け取り、
次期に活かしていく。

陰は蓄えの時期

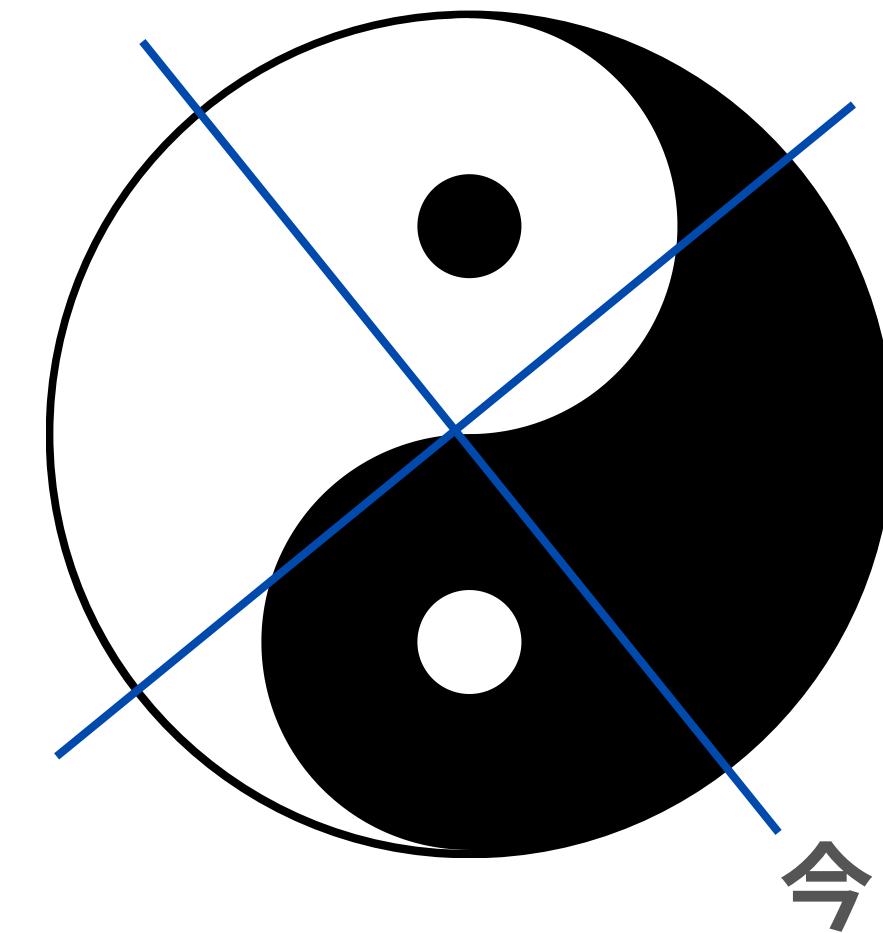
＜魂に陰のエネルギーを多く持っている人の特徴＞

穏やかさや優しさ、落ち着き、謙虚さ、清らかさなどの心の在り方がしっかりしている。

心の中で少しずつ陰の在り方を実践していくことによって、陰のエネルギーを養う時期。

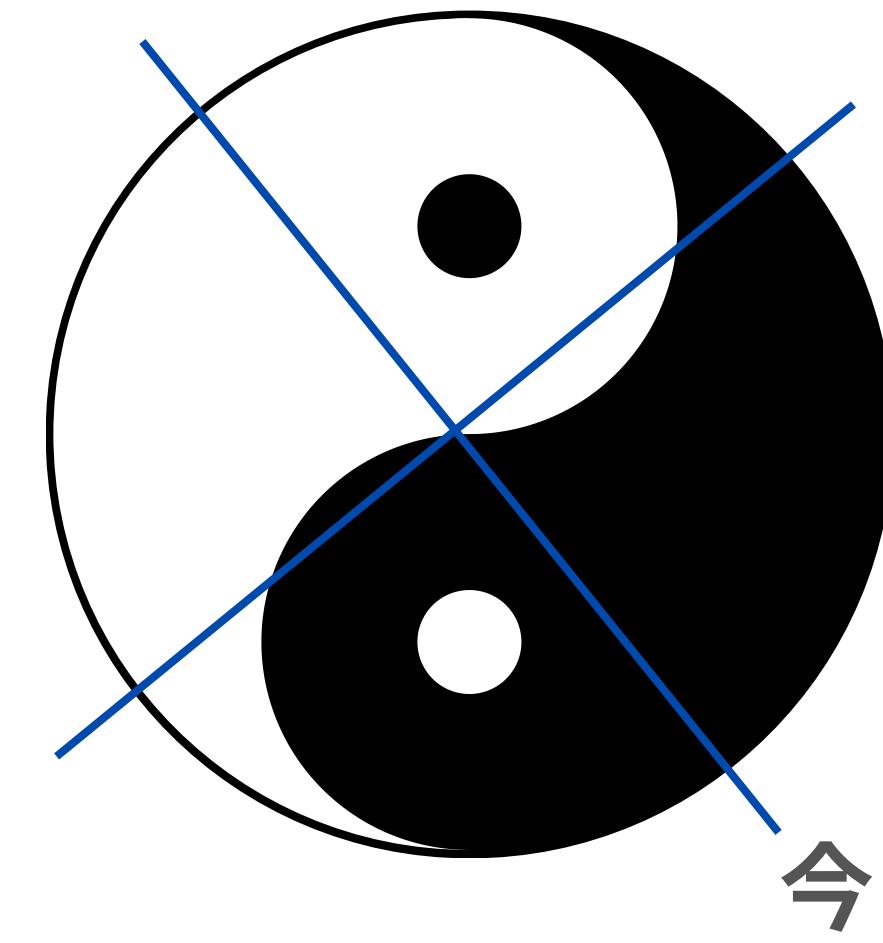
困難が起こったり心を乱される出来事があったりしても、あえて能動的に解決しようと考えず、困難が引き連れてくる不安や恐れ、怒りや悲しみ、心の苦しみを、まずは黙って受け止めてみる。

まだまだ陰に向かっていく時期



社会的ステータスや物質的な豊かさ、
血縁が意味をなさなくなり、
心の豊さや温かい人間関係、
生きがい、精神的な繋がりが必要とされ、
二極化がますます進む。

自分の深掘りにもってこいの時期



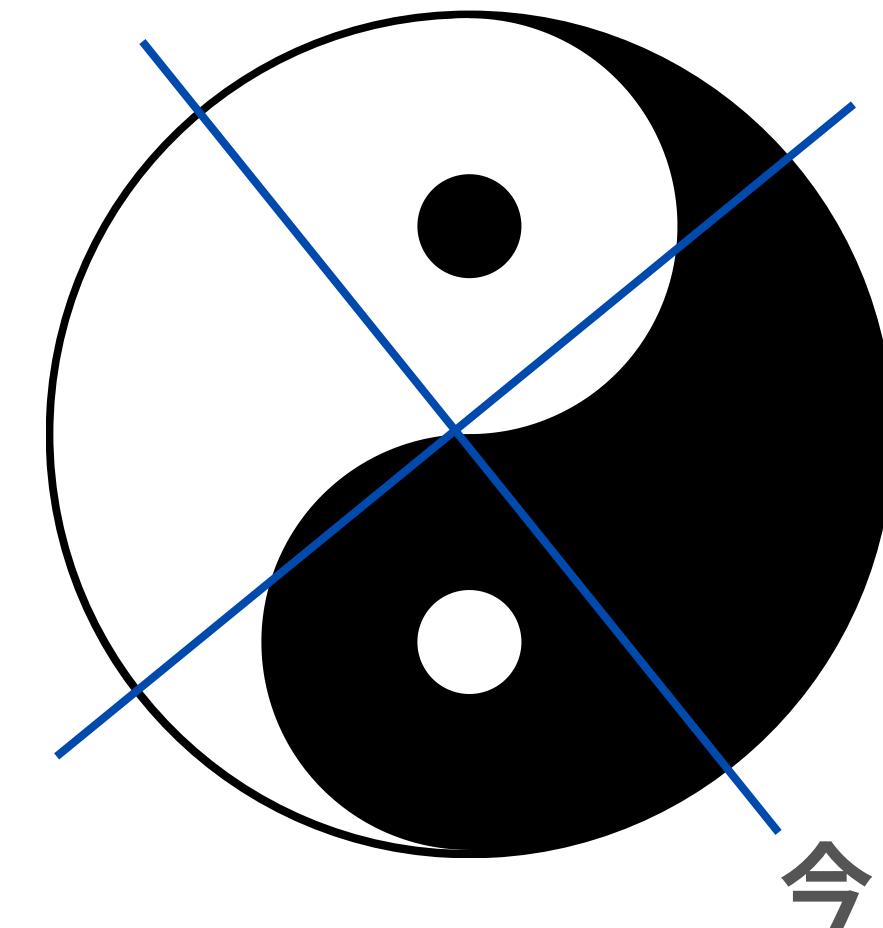
自分の好きなこと、嫌いなこと、得意なこと、苦手なこと、使命、大切にしている価値観、今までの生き方にはどんな意味があるのか？これからどんなふうに生きていくのか？

などなど、これからは自分の取説が分厚ければ分厚いほど豊かな人生を送れる時代に突入していく。



自分の深掘り、できてますか？

自分の深掘ができない理由



自分の陰の部分を見たくない。

しかし実際は、
1割の成果（陽）は
9割の陰が支えられている。

自分に合った生き方も環境も、
自分のことを探らなければ巡り会えない。

陰のエネルギーの性質

魂に陰のエネルギーを多く持っている人の特徴

穏やかさや優しさ、落ち着き、謙虚さ、清らかさなどの心の在り方がしっかりしている。

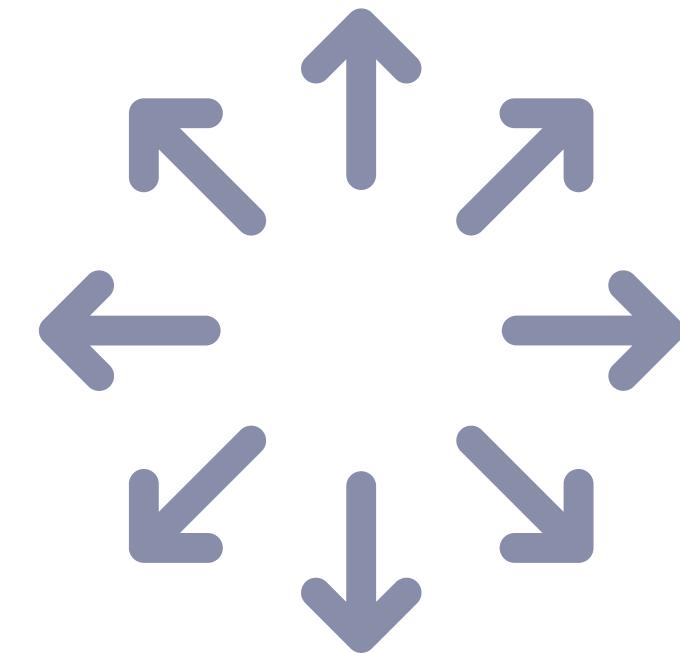
今は、
心の中で少しずつ陰の在り方を実践していくことによって、
陰のエネルギーを養う時期。

困難が起こったり心を乱される出来事があったりしても、
あえて能動的に解決しようと考えず、困難が引き連れてくる不安や恐れ、
怒りや悲しみ、心の苦しみを、まずは黙って受け止めてみる。



陰と陽のエネルギーの違い

陽のエネルギーは、困難が起こった際に
あえて積極的に外界と関わって、
外向的な手段で困難を乗り越えるエネルギーが強い。



陰だけだと停滞しやすい面があり、
陽だけだとアップダウンが大きくなりやすい面があるなど、
それぞれの在り方には、それぞれの長所と短所がある。



陰のエネルギーを
養うワーク

陰のエネルギーを養うワーク

最近、困難が起こったり心を乱される出来事はありましたか？
あるいは、いまだに後悔している過去や、許せない人がいますか？

それらをリアルに思い出してみてください。

特に解決しようとはせず、困難が引き連れてくる不安や恐れ、
怒りや悲しみ、心の苦しみを、まずは黙って受け止めてみてください。

陰のエネルギーを養うワーク

困難を持ってきた相手を責めないように、
もしくは、自分自身にあまり大きな責任を背負わせないように

できるだけ落ち着いて、徐々に気持ちを消化するように、
自分の心の動きを観察してみましょう。

今、どんな気持ちがしますか？

陰のエネルギーを養うワーク

この状態がさらに進んでいくと、
相手には相手の立場があることや、相手の心の状況などを察して
優しさや清らかさなどの慈悲のエネルギーが出てくることがあります。

さらに深めていきますと、静かな無心の状態になり、
その時は穏やかな慈悲のエネルギーが心と体に満ちています。

すると、相手だけではなく、
自分自身にも優しく、心の中で微笑みかけられるようになるのでしょうか。

陰のエネルギーを養うワーク

自分自身に微笑みかけられる状態になったら、

「なぜ、心を乱されていたのか？」

自分に問い合わせてみてください。

あなたの心の奥底にある、課題や、素直な感情が出てきませんか？

注意点

「自分責め」や
「闇雲に内省する」のではなく
「自分を探求する」という意識を持つことが大切。

陰が強くなりすぎた時におすすめなこと

1. トイレ掃除および玄関の拭き掃除。
2. 一輪でいいので花を買って「綺麗だね」と声を掛ける
3. 自分の好物の料理を作る
4. お散歩する
5. 好きなことをやってのんびり過ごす
6. ろうそくの炎を見つめる（火の浄化）

まとめ

今は季節的にも時代の流れ的にも陰に向かう時期

自分の深掘りをするにはもってこい

→自分と向き合うことで陰のエネルギーを養える

穏やかさや優しさ、落ち着き、謙虚さ、清らかさなどの心の在り方をしっかりと確立する。

