

ニュースレター

ヘリンガー インスティテュート ジャパンより

News-letter from Hellinger Institute Japan

このメールは、これまでに小林真美（チェトナ小林）のファミリー・コンステレーション、システムック・コンステレーションのワークショップにご参加いただいた方々にご登録の方々にお送りしています。

#17-2015/10/30

こんばんは。

きっと大半の方は、夜にこれを読んでくれているのではないかと思います。

ヘリンガー・インスティテュート・ジャパンの小林です。

10月25日は十三夜だったそうで、少しだけ欠けた美しいお月夜でした。
そのあとの数日間、浮かぶ円い月はとても大きく、幻想的な輝きを放っていました。

来年度のトレーニングの募集を開始したので、ちょっとトレーニングのことを書きます。

8期研究コース、9期基礎コース、10期基礎コースでは、早期申し込み特典があり、
各期とも先着5名様には私の無料電話カウンセリング（40分）も選択肢にあります。

~~~~~

## 「セルフイメージ」

私が提供しているトレーニングは、  
過去にもどこかで書いたことがあります、  
癒しを提供する場ではありません。

もう、ごめんなさい。

優しさのかけらもない書き方で一刀両断。

どの期のトレーニングであっても、  
毎回、3日目の最終日を終わると、  
多分その場にいる人は誰も、  
明るく、楽しく、ハッピーといった気分にはなっていません。

その代わりに、  
おそらく全員が自分の内側に静けさや、  
厳かさ、湧き上がる深い感謝を感じています。

私の仕事は、  
コンステレーションの手法を駆使しながら、  
本人が思いこんでいる  
「自分とはこういう人間なんだ」という、  
セルフイメージを壊していくことであり、  
真っさらになったそこに新しいイメージを外側から植え付ける代わりに、  
長いこと眠っていた本人の内側にあった種子が発芽し、  
育ちやすいように環境を作っていくことにあります。

いわばセルフイメージとは、  
本人という種子が厳しい環境を生き抜くために、  
種子を守るために作りあげた殻のようなものです。

しかし、本人が自分の力で生きようとし始める時に、  
その殻が本人の成長を妨げるということも起こりえます。

人が変わりたいと思うのは、  
苦しいときや辛いときです。

辛い自分、苦しむ自分から脱却するために、  
なりたい自分を思い描いて、  
その新しい自分像を自分に植えついたり、  
塗り替えたりする方法を編み出して、  
教えている人もいますが、

私はどうもそういうのは苦手です。

お金持ちになろうとか、  
モテようとか、  
成功を手にしようとか、  
カッコ良くなろうとか、  
美人になろうとかいうセミナーの類は数々あります。

けれど、表層意識に押し付けたそのようなイメージが、  
自然でのびのびとした本来の姿とかけ離れているとしたら、  
いずれ本人は息苦しくなっていくのではないかと、  
私は自分の経験から思うのです。

例えば、  
ある人は全く事務的な仕事に向いているとは私には感じられませんでした、  
でも芸術的センスに溢れていて後に素晴らしい開花を見せてくれました。

ある人は一攫千金を狙ってビジネスを立ち上げたいと夢想しているけれど、  
その人がかもし出す空気は温かく人を包み込むような力があり、  
前のめりでグイグイビジネスを起こしていくというよりも、  
人を支え、人の役に立つことを考えるほうが自然に見えるという人もいます。

また、ある人は超ウルトラ級に気配や雰囲気、  
霊的に感覚が鋭敏で、  
何でもかんでも感じ取り過ぎることで、  
自分はおかしいのではないかと苦しんでいます。  
そのような人に必要なのはセラピーではなく、  
その能力の適切な使い方を知ることだけだったりします。

その人たちの能力は、  
それら自分に抱いているセルフイメージに照らし合わせると、  
役に立たない邪魔なものとして取り扱われていることが多々あります。

そして、その理想としたイメージと  
現在の自分を比較することで自分がダメな奴に思えてしまい、  
自分を卑下し、劣っているように思うことがあります。

そうなるとそのセルフイメージは有用というよりも、  
その生命にとって有害です。

かつて私は自分が嫌いで嫌いで仕方がなかったときに、  
自分を変えたいと強く思い、  
変わる努力をなんども繰り返していましたが、  
結局すぐに自分自身に嘘がつけなくなって、  
元の木阿弥に戻っていました。

システムック・コンステレーション、  
ファミリー・コンステレーションのトレーニングでは、  
そのようなセルフイメージを変えようとするのではなく、  
その対極に当たるようなことをしています。

トレーニングの中で繰り返し行っていることとは、  
今、生きることが辛く苦しいのであれば、  
その辛さ、苦しさこそが、  
その人の生命が何かを教えようとして、  
私たちが気づくように送ってくれているシグナルとして捉えます。

そのシグナルのメッセージを解読する方法を習得してもらうために、  
私は様々な技法を提供します。  
一人一人にその人なりのやり方で習得してもらいます。

その辛さがどこから来て、  
何によって苦しく感じるのか、  
そしてどのようにそれと向き合うと、  
自分をより強く感じることができ、  
自分を好きになって、

自分に寛ぎ、  
自分を信頼し、  
自分をあてにできるようになるか、  
それを身体感覚で会得するために、  
様々な体験を積み重ねてもらいます。

「子供の頃に虐待されたので私はこういう人になってしまったの」とか、  
「親がああでこうでこんなだったから、私は人間不信です」とか、  
「ひどい傷つき方をしたので、もうパートナーは無理です」とか、  
「叔父が戦時中に餓死したので、自分は意地汚いんです」とか、

自分はこういう人間なんです、と説明しているふりをして、  
すべて言い訳として使ってきた、  
自分が変わらないでいられるように、  
そのままを維持して済ますために編み出した、  
これらの数々の魔法の呪文は、  
トレーニング最初の基礎コースの1年が終わる頃には、  
口に出すと自分でいささか抵抗を覚えるようになり、  
2年目の研究コースが終わることには、  
使う必要を感じる瞬間が激減していることに気づくでしょう。

愚痴も、  
言い訳も、  
ぼやきもメッセージであり、  
シグナルとして活用させていただきます。

生きることとは辛いだけでなく、  
苦しいだけでなく、  
それらのコインの裏側には喜びも刻み込まれており、  
幸福も感謝も描かれていることに、  
恐る恐る受講生は閉じていた羽を広げて感じ取っては、  
それを力に変えて、  
羽ばたく練習に使っていきます。

辛さや苦しみを受け止めても、  
耐えることができ、  
そこから自分の力で美しいものを感じ取り、  
創り出すことができると知っていきます。

辛さや苦しみがなくなることはありません。

でも、それらを避けようとしなければ、  
そこには同じだけ喜びや幸福もあります。

苦しさを辛さ、悲しみから逃げようとする、  
喜びや幸福感、  
愛よりも深く尊い、  
祈りのようなその感覚もあなたの手の届かないところへ遠ざかっていきます。

\* \* \* \* \*

小林 真美 (チェトナ小林)  
ヘリンガー・インスティテュート・ジャパン  
<http://www.hellingerinstitutejapan.com/>