

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、システムミック・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。

18-2015/11/30

こんにちは。

こんばんは。

ごきげんよう。

どの時間帯に読んでいただいてもこの三つがあればきっと大丈夫。

ヘリンガー・インスティテュート・ジャパンの小林です。

綺麗なお月夜の11月27日、大阪入りいたしました。

私にとっては久しぶりの大阪でのワークショップです。

初めて訪れる、心を込めて作り上げられた会場に、私も何か胸の高鳴りを感じながら、ワークショップが始まり、濃い、濃〜い2日間を終えました。

今回のこの大阪ワークショップでは特に何もテーマを決めていなかったのですが、あまりにも多くの参加者に共通する問題があり、気がつけばまるでいわゆるアラフォーの痛みと苦悩が炸裂する2日間となっていました。

私はここで、時間との戦いを繰り広げるのです。

私自身の時間との戦いというのではなく、参加者に、時間とは限りがあるものなのだと認識してもらうために、まるで彼ら、彼女たちの認識の許容量の限界に戦いを挑んでいくような感覚を持ってしまいました。

ぼんやりしていただけるほど、

私たちに残されている時間はもはやそれほどありません。

~~~~~

最近、思い巡らしていたこと、思い出していたこと？があります。

## 「幸福」

私にとっての幸福とは何だろうとふと思った時に、  
浮かんだものがありました。

かつての私は、  
そうなんです。

昔々の私は、  
自分の手にしているもの、  
つまり普通に住む家があり、  
家には屋根があり、  
自分の部屋があり、  
そこにいるのかいないのかわからないくらい、  
存在感のよくわからない父親がいて、  
いつもガミガミ文句ばかりいう母親がいて、  
よく理解できない兄がいることになんの意味があるのかわからず、  
どこにも拠り所がない感覚に苛まれながら過ごす、  
ただただ腹の立つ毎日と、  
何の役にも立たない価値のない太り過ぎの自分を持って余していることが、  
自分にとって当たり前の日常と思っていたのです。

それで自分のことも自分の国も大嫌いだったので、  
ある時逃亡することにしました。

日本を出て、  
結局、世界を旅することになりました。

ニューヨークでの4年間、  
合計したら1年くらいのインドでの瞑想三昧、  
シアトルでの1年間、  
ドイツでの生活、  
ヨーロッパ数カ国、

アメリカ数カ所、  
ロシアやアジア数カ国での仕事など。

沢山の挫折と躓<sup>つまず</sup>きを繰り返し、

私は本当に知らないことだらけだと知りました。

その旅の途上で、

ファミリー・コンステレーションと出会いました。

この頃はシステムック・コンステレーションとも呼んでいますが。

その仕事にのめり込まざるを得ない状況に追い込まれ、  
どんどん没頭していきました。

そして、もったもった自分は色んなことを知らないと、  
本当にわかっていないことばかりだと知っていきました。

他の国の人たちに比べて、  
自分は世界の地理も歴史も、  
自分の国の地理も歴史も、  
何も知らないと知りました。

それで、必死で調べました。

私の仕事にわずかでも希望を抱いて、  
せっかく来てくれる方々に、  
応えられるものがないのは自分で許せないと感じたのです。

一生懸命調べました。

その調査を通じてまたまた人との出会いがあり、  
そこでも再び人生をかけた調査をする羽目に陥りました。

そこでひどい痛手を負い、  
その痛みを通してとても多くを学びました。

その挙句に知ったのです。

私が飽き飽きしていた日常とは、  
凄惨な犠牲によって、  
大変な重みと、  
苦悩と痛みという代償によって、  
もたらされた結果だということを。

生命も何もかも投げ打って、  
凄まじい代価を払って残してくれたもののおかげで、  
私が文句を垂れていた生活が与えられていたと、  
その事実の重さが私を打ちのめしました。

耐えられないほどの痛みに胸の奥底から震え、  
涙と共に倒れひれ伏しました。

胸の中に溢れかえる重い感謝の念に、  
しばらく床に泣き崩れていました。

突然、光が私を覆いました。

犠牲を払ってくれた人たちの思いが私を包んでいました。  
それは圧倒的な、  
絶対的な生命への賛歌であり、  
肯定感でした。

私は光の中にいました。  
その光が涙を洗い流しました。

次の瞬間、  
私は感謝という幸福の中に浸っていました。

初めて知ったのです。

幸福とは、  
払われた犠牲の重さを全て知った上の感謝そのものなのだと、  
少なくとも私にとってはそうなのだ、と。

そのことを知って以来、  
何か美味しいものを味わう時、  
芳しい花の香をかぐ時、  
美しい月を見上げる時、  
友人と過ごすひとときに心からの笑い声をあげる瞬間に、  
過去に苦しみ傷つきながら、  
私を守ってくれた人たちが、  
私の胸の中で温かく微笑むのです。

一緒に味わうよ、と。  
一緒にその香りを楽しみ、  
一緒に美を愛<sup>め</sup>で、  
一緒に胸の中でコロコロと笑い声を上げてくれるのです。

私と共に、  
ささやかな、  
ありふれた日常の幸福を、  
噛み締めてくれるのです。

\* \* \* \* \*

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/>