セリオ便り 十一月号 ―2022―

目と心に栄養もらってきました〜

かけ流し露天風呂

谷川岳が見えます

秋晴お元気ですか?! 紅葉のキラキラ輝く谷川に行ってまいりました。谷川セミナーはコロナ禍で丸二年ぶりになりました。その間研修所はリニューアルされ、さらに快適になっていました。特に露天風呂から見える谷川岳は格別でした。心遣いの勉強は何十年も参加していても私の性格はなかなか変わらず微妙ですが、高田講師から「なかなか変わらないのが普通で、わからなくても、変わらなくても続ける事が素晴らしいのですね〜」というお話しがあって、あらま!! それなら私でも勉強続けていこうかなと励まされて来たのでした。秋日から雪で牛道七時間半ゆっくりと心掛けて美しい山々や紅葉指ゆるような青空、さわやかな空気、沢山のパワーをもらって冬に向かう心の準備が出来ました。さて先日からの宿題は「ゲシュタルトの祈り」でしたね…ゲシュタルト心理学と呼ばれている世間的常識にとらわれない暗示を内包しているといわれていて、週千渉・過保護の問題・DVなど身勝手な行動をくり返す「未熟な心」を甘やかしてしまう共依存などにおいても示唆に富んだ「自他境界線」という心理的な境界線を意味しているようです。

ゲシュタルトの祈り

わたしはわたしのことをやり、あなたはあなたのことをやる。
わたしはあなたの期待に応えるために、この世にいるわけではない。
あなたはわたしの期待に応えるために、この世にいるわけではない。
もし偶然にお互いが出合えればそれは素晴らしいこと。
もし出合わなければそれはそれで仕方がないこと。

適明な境界線を上手に引き心地よく生きるのに大切な人間関係にとって心理的距離感をもつことでお互いの心も自由に広げ心地よく生きられる生き方のヒントというキーワードになろう。誰かの人生に無遠慮に踏み込まないという「心理的境界線」を意識出来れば少なくとも争いや葛藤から解放されて自分にも相手にも誠実でいられるかもしれません。相手が変わらなくても私の心が気持ち良く生きられるよう「あなたはあなた。わたしはわたし」という考え方は、つい余計なおせっかいをしがちな私の日々の反省でした。身体は冬にむかって準備していますので、くれぐれもご自愛下さいませ。感謝をこめて。敬具

令和四年十一月一日

松本幸子