

「あるがまま」の自分を大切に

～自己探求のためにできること～



心とからだの両面からのホリスティックケアを実践する「アストライア」代表、サブコンシャス・ヒーラーの佐多美佐さんが新刊『癒す力はあなたの中に』を出版されました。どのような思いを本に込められたのでしょうか。おうかがいしました。

写真提供 / アストライア 取材・文 / 掃石圭子

本当の自分に気づくこと

「アストライア」ではからだ(ヨガ)と、心(チャネリング、コーチング、サブコンシャスディスカバリー、ヒーリング)の両面からのアプローチで、「自分が本当はどう生きたいのか」を探求するお手伝いをしています。このたび出版した『癒す力はあなたの中に』では、私自身の体験や、自己探求の実践方法、体験者の声、「アストライア」での事例なども紹介しています。「アストライア」にいらっしやる方々の中には、漠然とした不安や焦りをもつ方、自分を変えたいという方がいますが、そうした方々にお伝えしたいことは、「自分らしい生き方」の答えは、自分自身の中にあるということです。本来、誰もが「どう生きたいか」を心の深い部分で知っているものですが、あらゆる原因によって本当のことが見えなくなってしまう場合もあるのです。

固定観念に縛られないで

周囲の人や社会からの目を気にしてばかりいるうちに、自分の本音がわからなくなってしまうこともあり、普段何気なく話している言葉を注意深く意識してみると、いかに人の目

自分に素直に生きるのが一番です。
個性を出せば、生きるのがラクになります。



佐多美佐 (さた みさ)

株式会社アストライア代表取締役。サブコンシャス・ヒーラー。ヨガ指導師、潜在心理士。長年にわたり商社で管理職を務めた経験と人間学を研究した実績を融合し、メンタルヘルス、ホリスティックヘルスの立場から独自のストレスマネジメント及びコーチング、癒しに取り組み。著書に『美しい心・魂の処方箋』(文芸社/刊)がある。

を気にして生きているかに気づくことができます。

たとえば、何かを質問されたときに無意識に「(こんなふうにか?)と確認を求めるように言う方が結構いらっしやいます。私も「だめ」なんて言っています。自分自身で「だめかもしれない」という枠をつくってしまっているのです。また、はじめて人に会うとき、たとえば「佐多さんで、かわいい人なんじゃないかしら?」(笑)などと緊張して来る方もいますが、それも全部思い込みです。何かをはじめの前に勝手に想像し、

固定観念に縛られ、事実とは異なる世界をつくりあげてしまっています。そうして自分の世界をどんどん狭めてしまっただけで息苦しいですよ。

本当は楽しくないのに楽しいふりをしたり、大丈夫ではないのに大丈夫なふりをしたりする人も多くいます。また、「私は悩みがない」という人もいますが、無意識に問題に目をそむけてしまっているだけかもしれない。

個性を活かして生きるということは、まず「自分が本当はどうしたいか」に気づき、それに従って素直に生きることです。

余計なことは考えずに、ただ「ありのまま」になればいい。とてもシンプルなことですが、本音で生きていると、悩みもなくなっていくます。

気になる出来事を見つめてみる

自分が何にとらわれて個性を発揮できないでいるのか気づくきっかけは人それぞれですが、誰かから言われて傷ついた言葉や、感情を動かされた出来事について「なぜ気にかかるのか」を見つめてみると自己探求の手がかりにもなります。「5 W 1 H」という、情報伝達



「癒す力はあなたの中に」
佐多美佐 / 著 現代書林 1,300円+税

ストレスから解放され、自分らしさを取り戻すためにはどうしたらいいのか、自己探求のために実践できることをわかりやすく解説。チャネリング、ヒーリング、ヨガなど「アストラリア」での体験者の実例も。潜在意識に気づき心豊かに生きるヒントが満載です。

新刊
好評発売中



「ヨガによる深い呼吸が自己探求には欠かせません。頭でかちにならずに、からだを動かしていくなかで見えてくるものがたくさんあります」(佐多さん)



少人数でのアットホームな茶話会の様子。癒しの事例や潜在意識についての質疑応答を行っています。

アストラリアは、心とからだのホリスティックケアを目指しています。



アストラリア インスティテュート

東京都港区麻布十番 1-10-3-1001 TEL: 03-5570-5258
地下鉄南北線・大江戸線 麻布十番駅 5a 出口から徒歩 1 分
休所日: 毎週月曜・他、イベント時 <http://www.ast-a.com>



●潜在心理分析コーチング

潜在心理分析コーチングの様子。ただ話を聞いてもらうのではなく、心の中が整理され、自分が気づいていなかったことも引き出されていきます。



●ヨガ

自分を見つめるために行う「ヨガと瞑想」。一人ひとり個人差があるため、個人レッスンが中心です。人と比べることなくマイペースに続けることができます。



●サブコンシャスチャネリング

サブコンシャスチャネリングでは、チャネラーが超微弱な意識を感じ取り、潜在的な思いや母胎内での出来事など、今に影響を与えているものを伝えます。

の際や企業の体質改善をするときなどに使うものがあります。それが応用した「潜在意識の5W1H」は、自分探しに活用できます。本の巻末にある付録「潜在意識の5W1H」の用紙を使ってチャレンジしてみると、なぜその言葉や出来事に自分が反応したのかが見えてきます。事実を客観的にとらえると、新しい視点や真実が見えてくるのです。今まで母親のことを憎いと思っていたのが、実は誤解や思い込みがあったとか、「不安」に思っていたことに対して、実は「不満」に思っていたとか……事実に関して間違っていた認識をしていることが、意外に多いことに気づきます。

さらにヨガやヒーリングなどで潜在意識に働きかけていくと、「気づき」が深くなつていきます。母親のおなかの中にいたとき、または幼少期の出来事がよみがえってくることもあり。幼いときにおかあさんと「ただいま」「おかえり、今日はどうだった？」などという普通の日常会話ができていなかったとか、親の過干渉に苦しめられていたとか、3歳くらいのときに雷が近所の木にバリバリと音をたてて落ちたのがショックだったとか……子どもの頃の出来事が今の自分に影響している場合もよくあることです。

本音で生きるとラクになる

「自分らしく生きる」とは、自分に素直になることですが、それは「わがまま」になることではありません。苦しいときに「苦しい」、疲れたときに「疲れた」などちゃんと表現できているかどうか。仕事の上でも何でも「自分が悪かった」と思ったら「さつきはすみませんでした」と言えるか、また大事なときに、イエスとノーがはっきり言えるかどうか。相手に本音をきちんと伝えられるかが肝心です。人間関係などの問題の多くは、自分の意志をはっきり伝えないために起きるのですから。

人の生き方に、良い悪いはありません。たとえ失敗したと思うことがあってもそれは決して無駄にはならないものです。豊かに生きることとは、お金など物質的なことではなく、自然体でシンプルに生きることなのだと思えます。私自身、自分を信じて行動し、とてもシンプルに生きてきました。そしてターニングポイントが訪れ、このスピリチュアルワークに出会ったのです。商社での23年間

の経験も今に役立っていますし、これからもさらなる自己探求を続けたいと思っています。

「気づき」は誰かに教えてもらうものではなく、自分自身で得るもの。自分を一番知っているのは自分です。答えを得るには自分を見つめ直すことからです。

また自分を生かす方法も人それぞれ。自己探求を深めたいと思ったら、アストラリアにも足を運んでみてくださいね。