



～家族という業を乗り越える～

「家族」。それは最初の「縁」であり、最大の「縁」です。子は親に無条件に愛されたいし、親を大好きでいたい。しかし、それは願いであって、それゆえに家族が私たちの苦しみのもとにもなっています。現実にはなかなかうまくいきません。それは、親が無欲であることではない。子供に自分のエゴで期待をする。思い通りにしようとする。それは親が背負っている「業」、言い換えれば気質です。人はそれぞれの「業」を持っている。まずは親の「業」を正しく理解することが、家族関係を考える大事なステップです。

親子、夫婦ほど思い込みが強い関係性はない。親はこうあるべき。子はこうあるべき。家族はこうあるべき。皆さんは家族に関してどのような思い込みがあるのでしょうか？この思い込みとは執着であり、それぞれの執着がぶつかるのが家族です。思い込みを外して「正しい理解」が出来るようになることが、家族という関係をゼロにリセットする第一歩です。

家族の基本は、ニュートラルであること。無理に仲良くする必要はありません。それよりも、家族という本質を理解することで、苦しまない、健全な関係を作っていきましょう。

「プログラム内容」

- ①親の業とは何か？
- ②自分の心の癖、思い込みは何か？
- ③家族という本質とは。家族への大きな勘違い。
- ④罪悪感と思い込みにどれくらい支配されているかを知る。
- ⑤分かってもらえない苦しみ 親の執着と子の執着がぶつかる。
- ⑦愛への誤解 求める愛から自由な愛へ

- ・日時 2017年1月15日(日) 4PM～6PM 受付：3；30PM
- ・会場 New Gardena Hotel 1641 West Redondo Beach Blvd. Gardena, CA 90247
- ・お申し込み先 bmentalcoaching@gmail.com (塚本まで)
- ・費用 \$30

●赤野 公昭 (メンタルコーチ 国際禅メンタルトレーニング協会理事長)



1972年岡山県出身。世界NO.1のアスリートを育てたアメリカのトップメンタルトレーナー、ジョセフ・ペアレント博士に師事。これまで壁を突破することを切望するプロゴルファー、プロテニスプレーヤー、プロ野球選手などを多数指導。10,000時間を超える実践経験の中で多くの選手がスランプを突破し、爆発的な変化を遂げている。現在も禅の厳しい修行にも励み、東洋の禅と心理学、脳科学を融合させた「禅×メンタルトレーニングメソッド」を開発。2014年からは世界展開の第一弾として、アメリカにおいて禅メンタルトレーニングの普及に努めている。