

自分に還ろう

# 吉本有里 リトリート

平成二五年五月十日（金）～十二日（日）



★★★★★★★★★★★★★★

## 吉本有里“リトリート”

2013年5月10（金）10:00～12（日）14:00

会場：【もりのいえ】

参加費：大人25,000円

（リピーター 20,000円）

宿泊費：大人16,500円

（二泊三日7食+おやつ2回付き）

★★★★★★★★★★★★★★

吉本有里さんの導きによるリトリート開催のお知らせです。そもそもリトリートとは、どういうものかご存知ですか？リトリートとは、日常生活を離れ、調和のとれた自然の中でゆったりと過ごし、リラックスした時間と、空間と、人間関係の中に身を置くことで、体や心の動きのバランスを調整し、心身共にリフレッシュすることです。

そしてただリフレッシュするだけではなく、本来の自分自身に還る旅でもあります。自分の身の回りに起きてきたこと、今も起きていることを素直に見つめ、許し、受けとめることで、自分自身がより自然に、そしてよりしなやかに生きられるようになれる、またとないきっかけともなります。言い換えると、「自分に正直になれるチャンス」とも言えましょう。決して「ストレスからの逃避」ではありません。

特に吉本有里さんのリトリートは、素敵なお声と柔らかい語り口と共に、あふれる愛で包み込んでくれることによって、誰もがとても安心感をもってその場に居ることができます。

「私を受けとめてくれる人がここにいる！」という感じです。

私（まあさん）自身、昨年6月に【もりのいえ】でのリトリートに参加したのですが、有里さんと共に時と場を過ごすうちに、とても心が穏やかになり、自分に素直に向き合えるようになされました。この感覚は、この後で紹介する、他の参加者の声を読んでいただいてもご理解いただけると思います。

有里さんのリトリートは、有里さん自身が「生まれる前から知っている！」となぜか感じている、成長を促す「愛の始まる場所の作り方」から来ているそうです。

また、彼女が30代から本当の自分自身を求めて、日本を出てカリフォルニアの広大な自然の中で二人の子を産み育て、一文無しになってしまって、パートナーとの関係に大きな問題が生じても、自然の中で瞑想し答えを得て、実生活へとつないだプロセスをこのリトリートで人々と分かち合ってきました。

2004年から長野の彼女の自宅で1年に3回、もうすでに30回近くリトリートを開催してきて、多くの方々が眠っていた状態から目覚めて、魂の家族のように親しくしていて発展してきたものもあります。有里さん自身、他のリトリートにも参加してきていて、その上で改めて自分自身の主催しているリトリートの深さと尊さに気がつかれたとか。

有里さんのリトリートは、波動を細やかにしてゆきます。刺激的な日常が始まってしまうと、人によっては忘れてしまうのかもしれないですが、自分自身に回帰してゆくとき必ず記憶に残っていて、回帰を後押ししてくれます。2回目3回目で、なにが起きているのか、認識される方もおられます。ですから、一度参加した人も是非再び参加していただきたいです。

自分自身を変えたくてもなかなかきっかけをつかめない人、「もういい加減、自分のカラを破りたい！」と願っている人、優しく力強い愛に包まれたい人に、是非参加していただきたいです。

\*\*\*\*\*  
《過去の参加者の感想》

「有里さんの魂に触れ、愛が溢れ出て、私たちをあたたかく包んでくれているのを感じ、その感動と感謝の気持ちはとても言葉では言い表せません・・・。自分が光の魂だったこと、魂の約束を果たすために生まれてきたことを思い出

しました。その感動と喜びを伝えるのにぴったりな言葉が浮かびません。同じ魂の仲間、家族としてつながれたことが何よりの喜びです。これからも末永くいっしょに・・・どうぞよろしくお願ひします。」

「ゆりさんの歌を聞いて、心が解きほぐされるのと同時に自分の『感情の地雷』を踏みに行く。みんなの地雷源に触れて、自分の心も揺り動かされる。そんな時間の過ごし方をしたのは初めてで、とても不思議な感じがしました。抱えきれずにいた思いが、自分の中でいろんな重石となっていたことに気づけて、今はまだ戸惑いつつも、新しく生まれ変わっていきそうな自分を感じています。」

「有里さんの歌を聞いて、瞑想して、気持ちをシェアして、自然に触れて、おいしいごはんを食べて、ゆっくりお風呂に入る。・・・このリトリートは、今まで押しこめてきた気持ちを解放するために、必要なことでした。リトリートから帰っても、まだ変化がとまりません。自分の思いを吐き出しながら、本当の自分へ帰っているような気がします。いまは少しわがままな自分を、許してあげます。もう人のイメージの中を生きるのはやめて、新しい方向へ向かうエネルギーを蓄えたいと思います。」

「今まで有里さんのことも見上げるように尊敬する私だったけど、今は有里さんをもっと身近で優しくて甘えられる大好きなお姉さんのように感じています。こんな自分がうれしいです。今までうっすらと目覚めていたのが、リトリートで霧が晴れて、今は自分の魂をそのまま感じています。私の魂を救ってくれて、心からありがとうございます♪」

「リトリート、自分の中に『これは良くない感情だから・・・』『こんな風に思ってはいけない・・・』と蓋をしてきた感情や思いが出てきそうで怖かった。だから参加するのを止めようかなと思った。けれど有里さんと出逢って、有里さんの空間に入った時、なんだか身体がゆるんだのを感じて、「この人のリトリートうけて

みたいな」と思った。そんなこんなで始まった吉本有里さん

のリトリート。まず最初に出てきた、隠していた感情が怒りだったことや、もうクリアされたと思っていた母親に対する思いが出てきたことはすごい発見だった。そしてこれまで良くない感情や思いは外に出してはいけないと思っていた事が、自分の中にその感情・思いを溜め込んでしまっていたという気づき。自分が良くないと思っている感情や思いに蓋をしていたのは、そんな自分を人に見せるのが嫌だったから、いい子・いい人でないと愛されないのでという恐れからだったのかな・・・でもそんな自分を見せて周囲の皆は温かく包んでくれた安心感と幸福感。リトリート中はいっぱい泣いて、ゆりさんの素敵なお歌を沢山聴けて、スッキリ・ほんわか・幸せ~。語ることで自分が見えてくるという事を経験し、人の話を聞いて、それが悩み事などだと特に、アドバイスや勇気づける言葉かなにか言わなくちゃと思っていたところがあつたけれど、聞くだけでいいんだな~と肩の力が抜けたし、語ることの大切さを感じた。自分が感じた感情・思いを大切にして、蓋をしてしまわずに何でそう感じたのかな・・・と考えられるようになってきたかなと思う今日この頃。リトリート、あの時止めずに参加できてよかったです。」

\*\*\*\*\*

有里さんのリトリートについては、有里さんのブログ「愛の花」でもご紹介しています。

(<http://ainohanam.exblog.jp/>)

あなたの参加をお待ちしています。

お申し込みは、【もりのいえ】へ。

★★★★★★★★★★★★★★

【もりのいえ】

[mori@mori-no-ie.com](mailto:mori@mori-no-ie.com)

電話：0573-79-3268

岐阜県中津川市加子母2220番地

ブログ：もりのいえ 山暮らし日記

Facebook：【もりのいえ】 Mori-no-ie

森本正則（まあさん）、理恵

★★★★★★★★★★★★★★