

2013 / 05

1st Hypnosis Session

女性

40 代

ユダヤ人

ニューヨーク在住

セールス・マネジャー

既婚

今回のセッションの目的：

【解決、軽減、解消したい事項】

自分でコントロールできない哀しみ、怒り、短気（我慢できない事）などのネガティブな感情
体重のコントロール

セッションの記録：

最近の最も記憶に残る夕食のイメージ

S（双子の長男）がアーティチョークを食べている。
息子達が iPhones を使わせて貰って、とても喜んでいる。
C（夫）の誕生日。
息子達が、レストランで初めて行儀良くしている事ができた。
美味しいワインを満喫している。
隣のテーブルの人達が、とても素敵だった。

双子との楽しい場面のイメージ

白いタイルが一面に見える。
バスルームにいる。

6 歳になった双子の息子達と一緒にいる。

私は息子達に全身びしょびしょにされている。

彼らは大笑いしている。

昔住んでいた古いアパート。

子供達がこんなに大きく成長して嬉しい反面、少し寂しい思いもしている。

でも、彼らが幸せそうなので、私も幸せに思っている。

幼少期の重要な思い出のイメージ

自分の部屋にいる。

私の誕生日。

14 歳になった。

母が 2 つの大きな別々のバッグの中に、2 つの大きな枕を持って来てくれた。

とても嬉しい。

プレゼントは青色の包み紙に包まれている。

兄弟の 1 人がそこにいる。

家の外が明るい。

皆が私のベッドに座っている。

私の部屋は大きくないけど、とても心地が良くて、いい気分。

母親の胎内でのイメージ

明るい。

浮かんでいる。

とても静かで、居心地が良い。

私はまだとても小さい。

声が聞こえている。

安全な感じ。

急がなくてもいい、と感じる。

誕生直後のイメージ

沢山の顔が覗き込んでいる。

何人かはマスクを付けている。

声が飛び交っている。

部屋の匂いがいい。

母は嬉しそう。

ここは病院。

私は少し不安に感じている。

体がまだ軽い。

今後の人生をより良くする為に思い出すべき場面のイメージ

エントリー・ポイントのイメージ

怒鳴り声が聞こえている。
両親が大声で言い争っている。
車についてもめている。
私は台所の近くで落ち着かず、立ち尽くしている。
怯えている。
8歳。
台所のドアが見える廊下でじっと立っている。
両親の顔は見えないけれど、大声が響いている。
何とも言えない悲しい気持ちで、上を見ている。
涙をこぼさない様に。
窓の外に、ヤシの木が見えている。
台所にフライパンや鍋が吊ってあるのが自分の所からチラッと見える。
兄の1人が家にいる筈。
兄もじっとどこかに潜んでいると思う。
両親に対しての怒りが込み上げてくる。
私はだんだん苛々してきた。

父の足音がして、大きな音を立ててドアを閉めた。
父はそのまま2階の自分の書斎に行ってしまった。
母は、口論前と同じで、料理を続けている。
近くにいた私に気付いて、私を抱き締めてくれる。
母との連帯感 (solidarity) を感じる。

しばらくして、家の中で何事も起こらなかったかの様に
静まったけれど、私の中は、ものすごい悲しみで一杯。

その他の重要な場面のイメージ

見渡す限り、砂が広がっている。
砂浜。
日光が眩しい。
ビーチはずっと平に続いている。
今日は丸1日ここで過ごしている。
私の双子の息子達も一緒に来ている。
彼らは10歳（この時点では、実際はまだ8歳）になって、ティーンエイジャーではないけれど、背が伸びてほ

っそりしている。
とても満たされた気分。
景色が輝いて、暖かい。
沢山笑っている。
C（夫）はここにいない。
私たち3人だけ。
私たち以外には誰もいない。
バスケットの中に果物やバケットを持って来ている。
天気の良い夏日和。
急ぐ必要がないと感じている。
プレッシャーを感じる必要もない。
気違いじみた気分を味わう必要もない。
心配も要らない。
とても穏やか。
双子達はビーチでゲームをして楽しそう。
いつもなら、全ての事について全ての時間を心配事に費やしているのに・・・。
全ての事を上手くやりくりしていく心配ばかりなのに。
今は、只、とても素敵な気分で、それが普通に感じる。

その他の重要な場面のイメージ

母の勤める不動産のオフィスの中。
母はその年、1番成績が良かった。
オフィスの人達は皆いい人ばかり。
電話が鳴っているのが聞こえている。
オフィスで働いている母は、とても素敵。
誰からも好かれている。
働き者。
いつも幸せそうに見える。
電話があると、いつも率先して車を運転して、クライアントに見せに出掛けている。

私は13歳。
ここは、丁度いい大きさの街。
そんなに悪くはない。
母の勤め先のすぐ近くに住んでいる私の親友と一緒に、
母の顔を見に一緒に歩いて来た。
今日は日曜日なのに、母は週末の担当で出勤している。
私は、母から何かを受け取る為に寄った。
所長もいる。
彼は年老いていて、眼鏡を掛けている。

私は、母の事をとても誇りに思っている。

今現在（2013、74歳）とは、とても違って見える！

母はまだブラウンの髪で、それをショートカットにしている。

この日は週末だから、母は仕事服ではなくて、カジュアルな格好をしている。

電話の対応をしたり、書類を作ったりしている。

会社の為というよりは、彼女自身の為に働いていると思う。

強い働く女性のイメージがそこにある。

私の理想とする働く女性像 – 主導権を担って、多忙で、仕事が完璧にこなせる。

父は大学で教授として働いている。

でも、母は私の見本の様な存在。

母は、私の知っている限り、いつも逞しくて自立していて、賢明な素晴らしい母親だわ！

その母親像とどの様に関わっている？

自分の母親を、常に素晴らしいお手本として、彼女に少しでも近付こうとして生きてきた。

母のポジティブな側面は、もう1度確認して、しっかりと自分の中に留めておくべきだと感じる。

でも同時に、彼女の女性としての強さや頼もしさを、勝手に解釈したところがあって、それを私は日常生活の中で強がった態度や物の言い方として表現していて、そういった間違っただけの表現は、これからは私には不必要だと感じる。

例えば、すぐに大きな声で反論したり、苛々を募らせたりするところなど。

子供達への接し方では、そこは気を付けねばならないと思う。

私の母は、そのところをちゃんと切り替えて、上手にしていたと思う。

ハイヤー・セルフとの対話のイメージ

なぜ、これらの場面をクライアントに見せたのか？

双子の母親になってからの彼女（クライアント）の人生は、とにかく余裕がなく、忙しくいる為に忙しくしてい

る状況が続いている。

常にプレッシャーになる事を作り出して、焦って、苛々しながら、自分で本当の意味に気付かずに慌てて走り回っている。

子供達への愛情を感じながら、自分が本当は求めている筈の母親として、上手く接せられていない事で、より心が不安定になっている。

夫との関係も、だんだん悪くなる一方で、彼女は夫の理解と協力が不十分だと感じて責めているけれど、大概が自分で作り出した思い込みが多い事に気付かねばならない。

もっと心を落ち着かせなさい。

子供と過ごす時間を、余裕を持って楽しみなさい。

周りの母親友達に振り回されなくてもいい。

自分の子供と他の人の子供を比べる必要もない。

自分と他人を比べる必要もない。

自分と夫を比べる必要もない。

自分と母親を比べる必要もない。

もっと生きる事を楽しみなさい。

彼女は本来、植物が大好きな人で、ニューヨークに暮らしてからは庭が持たなくて寂しく思っているけれど、観葉植物などを室内に置く事によって、だいぶ自分らしい感受性と心の平穏さを保つ事もできる。

暗示

植物に囲まれたリラックスできる場所のイメージ

沢山のヤシの木がそよ風に靡いて、乾いた音を立てている。

私は緑に囲まれたベンチに腰掛けて、うっとりとしている。

私の隣に、植木鉢がある。

“私の花”が植えられていて、結構緑が育ってきている。

1日毎に“私の花”は葉っぱを増やして、緑色に輝いている。

光がキラキラ輝いている。

“私の花”には、良質の土と十分な栄養分を与えた。

葉っぱが光のエネルギーを放っている。

“私の花”はとても喜んでいる。

ここは、どこだろう？

私の心の中にある、特別な場所の様な気がする。

今、急に私の隣に人影がやって来た。

イヤな感じではない。

知っている人だと思う。

影がはっきりしてきて、男の人の形になった。

私のサミュエルおじいさん（母方の祖父）だわ。（涙）

彼は、私に笑い掛けている。

私の手を握っている。

とても温かい手。

亡くなった時よりも、少し若くて元気そうに見える。

私の目をじっと覗き込みながら、とても優しい声で、

「今、君は幸せなのかい？」と訊いてきた。

「今は、そうじゃない・・・」。

去年、私の両親が死別した事で負った私や母の哀しみに同情すると言ってくれている。

「子供達はどうか？」と訊かれた。

「とても自由で、賢くて、幸せにしているわよ」と答えたけれど、ずっと私の瞳を覗き込んで・・・、多分、祖父は、“本当にそうなのか”をもっと現実的に見詰めた方が良いと言いたいんだと思う。

私がちゃんと幸せでいられるのかを、ものすごく心配しているのが伝わってくる。

握られた手が、とても温かい。

おじいさんは、去年父が盲腸にできた癌が原因で亡くなってから、母が哀しみを乗り越えられないまま1人で暮らしている事をとても心配している。

おじいさんは、いつも母と一緒にいて側で見守っていると言ってくれている。

彼は生前も、誰かと一緒に腰掛けて、長い間語り合うのが好きだったから、今でも色々な所に出掛けて行って、そうしていると言っている。

彼は、私が覚えている姿よりもずっと若くて、元気そうで、とても輝いているわ。

私の母はとても強いから、この哀しみをちゃんと乗り越えていけるし、あとほんのもう少しの時間さえあれば、心の整理ができるから、心配しなくてもいいよとアドバ

イスしてくれている。

私が母の事を心配するよりも、私自身の事をもっとしっかりしなさいって。

自分の心と感情にもっと耳を傾けて、ちゃんと向き合えって。

私はすぐに論理的にものを言うくせに、感情にも振り回されるから、伝えるべきメッセージがバラバラになって相手に上手に伝わっていないのは残念だと・・・。

私らしさを変える必要は全くないから、もっと素直に、もっと平穏な気持ちで、家族を愛しなさいとアドバイスをくれている。

「ありがとう。またおじいさんに会えて、とても嬉しい！」
いつでも、近くにいてくれるって。

ぎゅうっと抱き締め合ったら、おじいさんは笑いながら姿を消した。

今、また別の人影が近付いて来た・・・。

この人は誰？

女性。

母の親友のスー。

私が小さい頃から知っている、母の古い友人。

私の母が父の事を深く愛していたから、2人が死別した事がとても悲しいと言っている。

彼女はとても温かな心の持ち主。

私の父が私たちの世界からいなくなって、私たちがいつまでも涙を流している事を残念がっている。

父はまだ生きているよって。

体を脱ぎ去って、今はとても身軽で元気だから、心配しなくていいのになって。

でも、私の母が悲嘆にくれている毎日をとても心配していると言っている。

彼女はとても気遣って、とても心配している。

私の双子の男の子達の事もとても心配しているって。

家庭に、もっと平和が必要だと・・・。（涙）

もっともっと平和の暮らしを欲しなさいって。

心を常に穏やかに平和に保ちなさいと。

私なら大丈夫だからと。

微笑みながら、ぎゅうっと抱き締めてくれて、そして、
彼女は光に包まれて、光の中に溶け込んで、消えた。

心に平和を保てる様になる為に思い出すべき場面のイメージ

車の中。

どこかに向かって走っている。

兄と後部座席に座っている。

両親は前。

私は 10-11 歳。

これから、余り良くない事が起きようとしている・・・。

父が急に大声で叫んで、車を急ブレーキで止めた。

私は後部座席でびっくりして、怯えている。

父は叫び続けていて、その声はとても大きい。

ものすごい怒りで、父は自分を見失っている。

母は、腕を後部座席に伸ばして、私と兄の手を握ってくれている。

父が自分の感情をコントロールする事ができていないのがショック。

母が地図を読んで、それに従って目的地に向かっていて筈だったのが、別の所に行き迷ってしまった。

父は、始めは母に対して苛ついたようだけれども、感情がコントロールできなくなった自分自身に怒っている様に感じる。

私は只ただ怖くて不安で一杯。

父は、最終的に大慌てで車を走らせ始めた。

怖い顔をして押し黙ったまま。

全員に笑みが戻らない。

車内はものすごく悲壮感で一杯。

全員が陰鬱な気分で、静か。

父の苛つきはなかなか消えない。

父の周りが闇で包まれている様に感じる。

私は 1 人になりたい。

ぴりぴりした静寂が全身に重くのしかかっている。

息ができない。

ものすごく傷付いた。

【その傷付いた思いを体の外に出した事は？】

ない。

大なり小なり、似た様な状況が時々起こっていたので、自分がどれだけ不安で怯えて、傷付いたのか、今初めて

気が付いた。

いつも父が勝手に苛々し始めて、母が割と黙って私たちが必要以上に父の影響を受けない様に気遣ってくれていたと思う。

母も、父に張り合って言い合いをする様な事は慎んでいたみたい。

大人の自分から、傷付いた少女の自分に言葉を掛けてあげるとしたら？

(イメージの中で少女の自分と少年の兄の間に座っている)

私は、あなた達の為に、今、ここに一緒にいてあげるからね。

あなた達が今感じている事を、感じ切っているのよ。

お父さんに対する恐れや嫌悪感を抱く事に、罪悪感を持たなくていいからね。

それは自然の感情だし、大丈夫だからね。

あなた達は、とても大変な状況を、上手く乗り越えられているから、心配しなくてもいいよ。

【父も、1 人の人間として、感情のコントロールを学んでいる最中？】

そう。

今、自分の体の中から、温かくて眩しい光が出て来た様な気がする。

自分が白い光に包まれて、一回り大きい存在になった感じがする。

その立場から、少女の自分自身へのメッセージの続き
(口調が穏やかになる)

彼は、家庭での立場と社会的地位がある事も手伝って、他の家族の誰よりも横暴にしたいと勘違いしているけれど、彼は、自分の感情と態度をコントロールして適切に表現する事を学んでいる最中。

彼はまだ、それが向上できないでいる。

学びは人それぞれで、学びのスピードが遅い人だって早い人だっている。

彼は、遅いだけ。

彼を許してあげなさい。

心の奥底から。

彼はまだ魂が若くて幼い。

学びの為に子供を育てていく宿題を渡された、まだまだ幼くて弱いだという事を理解して、許してあげなさい。

ここで起きた事は、彼に学びのチャンスを与える為にそうになった事で、あなたとは関係ない事だから。

彼の怒りがいつ迄もあなたの心を蝕み続ける事がない様に注意しなさい。

今、この瞬間に、あなたの恐れと不安を、彼を許す事で手放しなさい。

今、この瞬間に。

このプロセスの為に、あなたは今日、このセッションに連れて来られた。

傷付いた幼い自分自身に、最も偽りのない正直な表現で、彼女が今迄押し殺して来た父親への思いを吐露する事を認めてあげなさい。

そして、今迄歩んできた人生の全ての時間に於いて、彼女が培ってきた勇気と我慢強さと正直さを讃えながら、少女から成熟した女性に育っていく自由を楽しみなさい。

今、この瞬間に、それが可能となる。

父親の存在があったからこそ、自分が“そうありたくない姿”を知る事ができたという事も念頭においておきなさい。

そして、自分自身の苦痛の体験をもがきながら生きたからこそ、他人への理解と同情心を持つ事ができるという事も。

苦渋の最中であっては、その時の感情に溺れて、その体験が魂に与える教えの本質が分からないものだ。

だからこそ、必死にその時間と向き合える。

そうでなければ、学びも成長もない。

この事を明確に理解して、完全に許し、今からでも父親を心から愛し始めなさい。

【今、このメッセージを届けているのは誰？】

もっと高い次元の彼女（クライアント）自身の意識である。

この次元では、全てが繋がっている。

【ハイヤー・セルフと呼ばれている次元の？】

そう呼んでいいだろう。

肉体は、地上で人間としての学びをする為の道具に過ぎず、本来は、もっと次元の高い世界と繋がっている偉大な魂の存在だ。

その私は、あなた達のレベルでは想像もできないだろうが、更に私も知り得ない程の偉大な意識の次元と繋がっている。

私が常に、肉体を持った世界で様々な学びを得る為の体験に彼女を導いている。

今、彼女は、振り返って全ての出来事に私の思惑を感じられる筈だ。

彼女の家族関係にしても、お互いに学ぶ為に同じ空気を吸いながら生活を共にする様に、明確な計画性をもって行われている事だ。

それ故に、これらの事を念頭に、彼女は、幼い自分が強く成熟した人間として自分の人生を生きていく事を始める為に、この貴重な学びの1つを担った父親に感謝の念を送りなさい。

そして、そこに居合わせる全員が、賑やかに楽しく幸せな気持ちで、残りの乗車（car-ride）を楽しんでいける様にしていきなさい。

クライアント

私の心は、今迄の人生で1番父に対してオープンで、愛情に満ちている。

父を許せる。

父が「ありがとう」と言って、微笑んでいる。（涙）父に、また一緒に同じ家族として生まれようねと言ったら、「次は、もっと成長した自分を楽しみたい」と笑っている。

父親としっかりと抱き締め合って、「愛してる」と言う。

暗示

再びリラックスできる場所のイメージ

ヤシに囲まれたベンチに戻った。

植木鉢を見ると、“私の花”がだいぶ背丈が伸びている。

【“私の花”は、いつ花を咲かせる？】

本当の安心と心の平和を見付けた時。
その時に、私自身を代表する様な美しい花が咲く。

【その“私の花”に与える養分は、自分自身のネガティブな感情や思いでもいい？】

花が、それで良いと言っている。
それらの感情や思いを体験する事で、ポジティブな感情や思いについてもっと気を遣える様になるから。

【ネガティブがどんなものか知らなければ、自分にとってもポジティブが分からないから？】

そう。
全ては学びの為。
その事を理解できたら、ネガティブも受け入れられるし、ネガティブが自分の1部分として自分を支えている事が分かるから。
それを経験する事は、無駄ではないし、大切な事。

【では、“私の花”にとって重要だった、今思い出すべき“養分として不可欠なネガティブな事”は、他にもある？】
ある。

その場面のイメージ

裏庭。
昔の家の。
私の兄が、庭を走り回っている。
彼は言う事を聞かずに、只、走り回っている。
母がそこにいる。
兄は、まるで私の双子の息子達の様だわ！
私は、それを遠くから見ている感じ。
彼は5歳ぐらい。
嬉しそうで、楽しそうで、喜びに満ちている。
今迄ずっと兄の事を理解できなかったけど、今、とても分かった気がする。

父はそこにはいない。
父が家に帰って来ると、いつも太陽が沈んだ様になってしまっている。
幸せと喜びの時間は終わり。

楽しみはもうない。

今は父はそこにいなくて、母は幸せで、自由で、何かとても美味しいものを料理している。

私はその様子を、雲の上の様な所から見ている。
私の目、・・・目という器官はなくて、私は何となく白い光でできたボールの様な存在で、でも、私がこれから生まれていこうとしているのがこの家族だと理解している。

私の目には、この家族の様子だけがはっきりと見えている。

その場所は、緑の芝生が日光に輝いていて、居心地が良さそうに感じる。

でも、その場所に父の存在が加わると、そのバランスが傾くのだと知っている。

【この場面を思い出した理由は？】

この場面を見る事は、とても重要だから。
光と闇。
幸福感と沈着。
喜びと哀しみ。
父親はいつも光や幸福感や喜びを壊し、私たちを屈服させ、針で突き刺す。
保たれているべきバランスが、彼が介在する事でネガティブな方へと向いてしまう。

【父親は、その事に自分で少しでも気付いていない？】

彼はその事を全く信じないと思う。
彼は彼自身が作り出して、原因となった事を正しく見る目を持っていない。
彼は受容的でない。

【この場面を思い出す前に、父親と許しと愛を共有したのに、まだ不十分？】

(口調が代わり、ハイヤー・セルフに移行)

ハイヤー・セルフとの対話のイメージ

このイメージは、彼女(クライアント)の夫に繋がっている。

そこが重要なポイント。

彼女はいつも夫に対して哀しみの感情を抱いている。
夫も彼女を屈服させようとしている。

彼は、彼女に自分らしくいさせる事を許さない。
彼女が大切にしている部分を彼は大切にできない。
だから、他の人達と一緒にいる時を除いて、彼女は彼と一緒にいる事を全く楽しめない。

彼は、彼女にとってとても退屈で、威圧的な存在。
その部分が、彼女の父親に似通っていて、彼女はそれを好ましく思っていない。

只、彼女は父親にはできなかったけれど、夫には反発して、大声で叫ぶ事ができる。

クライアント

家族4人で出掛けしている時に、夫が車を運転していて、急に夫がアクセルを踏んだ為にスピードが増して、私はものすごく怖かった。

それで、私は思わず大声で夫に悪態をついてしまい、その口の悪さと自分の過剰反応に自分自身で驚いて、ショックを受けたのを思い出した。

今、全てが腑に落ちる。

【父親と夫が別々の人格を持った存在だという事をしっかりと自覚して、切り離した方がいい？】

それは正しい事だけれど、同時に彼女にとっては繋がっているのも確か。

夫の存在の意味を理解した方が良い。

夫の存在の意味を理解する為に重要な場面のイメージ

エントリー・ポイントのイメージ

自分の人生は、同じ作業の繰り返し。

料理して、掃除して、手でごしごしと擦って選択をしている。

古い木造の家。

夫が家の外のポーチに座っている。

口笛を吹いて、嬉しそうに見える。

私は古い時代の長いドレスを着ている。

私はまだ若い。

30歳ぐらい。

ウェーブの掛かった長い髪の毛をしている。

自分の名前はヒラリー。

私はこの家で、いつも洗濯をして、ブラシであちこち磨いて、汗にまみれている。

私達は小さな農場を持っている。

アメリカのどこか真ん中辺りの田舎に住んでいる。

1800年代。

庭には、色々な野菜や果物が育っている。

いつもやるべき仕事が続かない。

私はいつも家の中、特に台所で過ごしていて、全く幸せを感じない日々を送っている。

ものすごく不公平だと感じる。

夫の名前はジョー。

今生の夫。

彼は今生よりももっと細くて針金みたいな体型をしている。

瞳に同じ魂が宿っている。

当時の方が今生よりも少しは幸福感を感じていられたかもしれない。

今生よりも、心に軽さがある感じ。

日中は働いている。

私の1日は、5amの起床から始まる。

雑用をこなして、料理を始める。

この日は、ランチに庭で採れたジャガイモとジンジンのスープに、私が焼いたパンをバターで食べる。

気温が高い日は、少しだけ休む。

それから雑用をして、料理して、5pmには夕食。

今日の夕食は牛肉と人参とジャガイモのシチュー。

暗くなったら、すぐにベッドに入って寝る。

家は2階建ての小さい木造。

家の外にポーチがある。

台所から、暖炉、木製の家具、カーペット、ろうそくが見えている。

室内はとても寒い。

私達は 2 人とも健康。

彼はまるで子供の様な性格で、人の言う事を聞かない。

私が家事を全部 1 人でやらねばならない。

仕事があり過ぎ。

夜になったら、くたくたに疲れ果てていて、朝になっても休めた気がせずとてもしんどく感じるけれど、起きなければいけない。

彼は全く手伝ってくれない。

彼は、全ての家事は、私がしなければいけないと信じている。

私はいつも、この生活がずっと続けていけるのか不安に思い続けている。

結婚した時は、まさか生活がこんなに苦労の多いものになるとは想像していなかった。

結婚式の場面のイメージ

野外。

私の髪の毛に、かわいらしい花が沢山付いている。

楽しい音楽に合わせて、皆がダンスを楽しんでいる。

沢山の人が集まってくれている。

皆楽しそうに話しながら、食べたり飲んだり。

楽しい。

彼は親分気取り (bossy) だけど、幸せそうに見える。

私達は愛し合っている。

2 人とも 25 歳。

集っている人々の中に、今生の親友の J と A がいる。

彼女達に、同じ魂を感じる。

この人生で最も幸せだった時のイメージ

結婚するずっと前。

家族との生活。

両親、6 人の兄弟姉妹がいる大家族。

私は 10 歳ぐらい。

本を読んでいる。

姉妹の中に、今生の I (義理の姉) と親友の E がいる。

何て素敵な家族なのかしら！

皆が楽しく協力し合って生きている。

料理を一緒にしたり。

いつも笑いが絶えない。

皆が忙しく動き回るながら、一緒に働く事を楽しんで

いる。

只、幸福！

皆がお互いの存在に感謝し合っている。

この人生での重要な場面のイメージ

見物人を見ている。

教会の中で。

素敵な白いドレス。

沢山の人々。

何かのお祝いが行われている。

私は人々の最前列にいて、その事を誇りに思っている。

7-8 歳。

学校？

聖体拝領 (communion) ？

皆が私を祝福してくれている。

カトリック教徒なのかしら？

心が躍っている。

今生では、ユダヤ人として、36 歳の時にバット・ミツヴァー (Bat Mitzvah) のお祝いがあったけれど、それに似た気持ちの昂揚と誇りを感じる。

別の重要な場面のイメージ (2)

夜遅く。

いつもなら、暗闇や就寝時間を怖く感じる。

でも、この時はそうではない。

まだ屋外にいる。

皆が私を取り囲んでいる。

歌を歌っている。

お祭り？

とても幸せ。

そして平和な気分。

14 歳。

平穏な日々。

やる事が沢山あるけれど、気楽で楽しい。

いつもリラックスしている。

安全で、心配事がない。

別の重要な場面のイメージ (3)

ジョーが、私を散歩に誘ってくれた。

していた仕事の手を止めた。
彼は沢山笑って、幸せな人。
野花が道の両端に沢山咲いている。
私達は沢山話をしている。
楽しい。
いつもなら、仕事を中途半端にしたままで外出すると、
早く家に帰らなければと心配になるけれど、この時は、
只、楽しい。
20 歳（結婚の 5 年前）。
彼はお金持ちの家柄で、甘やかされて育ってきた人。

私はその事を知りながら、彼と一緒にいる事を自分で
決めた。
結婚後は、彼の幸せな様子が、私の欲求不満の原因に
なった。
彼は家や食べ物など、全てに無頓着。
彼は何の事も気にしない。
彼の家の財産が、彼を甘やかして無頓着な人間にして
しまった。
彼はその事に気が付かない。
彼は、生活の色々な細かい事を話す事を好まない。
全てを私に任せっ放し。
私は、結婚生活とはそういうものなのだと受け入れた。
その受容は、私自身の決断でした事。

この人生の最後の場面のイメージ

年老いている。
80 歳以上。
夫は私よりも前に亡くなった。
5 年前に、心臓発作で。
私はとても疲れてベッドに横たわっている。
私の友人が側にいてくれている。
肺炎を病んでいる。
咳が良く出る。
心臓も弱っている。
鼓動が不規則で、時々消えそうに感じる。
人生の最終地点で、平和を享受できて良かったと思っ
ている。
頻繁に夫の事を考えている。
若い頃は、彼は私をさんざん振り回したけれど、後半

では一緒にいて幸せを感じる事ができた。
だいたい経ってから、彼が私に愛していると言ってくれ
た時、それは真実だと感じる事ができた。
嬉しかった。
今は 1 人になってしまったけれど、孤独ではない。
1 人でいる事を楽しんでいる。
今でも友人がいて、時々訪ねて来てくれる。
エキサイティングな人生ではなかったけれど、悪くは
なかった。
私が思い描いた様な事がそれほど起こらなかったと
いうだけ。
時間はとても早く過ぎ去った。
今、後悔があるとすれば、もっと自分が本当にやりた
いと思った事を少しでも多くやっていたら良かった、
という事。

最後の息を吐き終わった。
眠っているうちに、それが起こった。
只、平和な気分。
痛みもない。
まるで夢を見ている様な気分。
とてもリラックスしている。

上の方に美しい光が見えた。
そこに向かって身軽に昇っていく。
体重を感じない。
とても軽い。
天使が連れて行ってくれる。
名前を聞いたら、マイケルだと言っている。
光が大きくなって、そこに入っていく。
ジョー（夫）と両親の姿がある。
抱き締め合う。
幸せ。

終えたばかりの人生を振り返って

生きる環境は与えられるけれど、こうでなくてはなら
ない事は、実は 1 つもない。
自分の思い、相手とのコミュニケーション、態度、リ
アクション、自由な意志で、どうにでも変えていける
事が沢山ある。

お互いの相互作用で、どうにでもなる事が多いのにも関わらず、お互いに勝手に相手はこうだと決め付けて、被害妄想をしたり、傷付け合っている事が多かった。夫とは育った家庭環境が大きく違ったけれど、長い年月を一緒に根気よく暮らした事で、やっとお互いの事が本質的に分かり合える様になったのは良かった。

“ヒラリー”から、今生の自分へのメッセージ

自分の心に逆らって生きるのはダメ。

もっと笑う事。

もっと感謝する事。

もっと家族と時間を過ごす事。

もっと親しい友人を持つ事。

もっと夫に感謝の気持ちを持つ事。

彼は、あなたが思っているよりももっと多くの事に貢献している。

もっと“真実”でいる事。

疲れ果てる為だけの無駄な時間の原因となるどうでもいい仕事を自分自身に課せるのを止める事。

只、習慣として無意味な多くの仕事をこなすだけで、もうこんなにも人生の時間が速く過ぎ去ってしまった。

もっと穏やかに、平和な心を欲する事。

親密な家族関係を愛する事。

今迄の人生に於いて、ずっと長い間“未熟な夫を持つ事を望んでいない”と自分に言い聞かせてきたけれど、それは時間の無駄。

確かにあなたの人生は、ちょっと退屈で、予測可能だったけれど、長年子供を欲しがったのにすぐに母親になる事ができなかった事を除いたら、大した問題は何1つなかった事に気付いてね。

ハイヤー・セルフとの対話のイメージ

真実の自分で行う事はとても大事。

自分自身の声に耳を傾けなさい。

もっと幸せを感じなさい。

物事や人生を、そんなに真剣に捉えなくていい。

もっと身軽に生きてみて。

真にあなたの為にならない仕事ばかりに明け暮れず、リラックスしなさい。

もっと瞑想しなさい。

もっと多くの時間を植物や双子達と過ごしなさい。

あなたの全知識を使って、子供達に全ての事を教えて、彼らに見合った場所へ進める様にしてあげなさい。

もし地に足が着いていたら、人生は自然と良くなっていく。

もっとゆっくり歩みなさい。

心の平穏と静けさを持っていれば、夫との関係ももっと良くなっていく。

彼は、あなたにもっと歩みを遅めて心に平和を抱く必要性を教える為に、そこにいる。

彼の生き方、在り方を認めて、彼に対してもっと誠実に接しなさい。

あなた自身が、自分で望んでこの人生を決めてきたのだから。

自分で望んでこの人生を決めた時のイメージ

生まれるのを待っている。

庭に緑や花々が揺れている。

出て行く時が来たのを感じる。

私が出て行く時が来た事を知っている。

心の準備はできている。

大丈夫だと感じる。

私が自分で決定した家族の元に行く。

彼らに望まれた時、私はそこが自分の行くべき所だと分かった。

この人生での私の目的は、＜人間と、人間の本質について学び、理解を深める事＞、＜人と人を結び付け、皆の結束を強めるのに役立つ事＞。

その事に、とてもわくわくしている。

まだここにいる時点で、夫に出会う事も理解している！

彼の今生での学びの設定も！

彼は＜魂としての自分の存在に気付き、その気付きに見合った生き方を模索して成長する事＞を設定している。

私は、真実を彼に語っていく事で、彼の成長を助けるべき事になっている。

双子に出会う事も、既に知っている。(涙)
私は母親として、彼らを結び付ける役目を担っている。
彼らに公平な大きな愛情と喜びを与える事が、私の仕事。
彼らを導く事。
彼らを立派な人間に育ててあげる事。
彼らが物事や体験や人生を感謝できる様に支える事。
その役割に、大きな喜びを感じている。
あの家庭に生まれていく心の準備は、完全にできているわ。

暗示

ハイヤー・セルフとの対話のイメージ

このセッションに彼女を連れて来た大きな目的は成就された。
この先、彼女はもっとしっかりした足取りで、人生を身軽に楽しんでいけるだろう。
その選択をするのは、彼女自身。
今、彼女は自分らしさ、自分らしく生きるとはどういう事なのかの理想を掴めた。
あとは、どう生きるかを決心するのは、彼女次第。
自分の感情のコントロールは、自分でこの先、自分で決定して上手になっていけばいい事だ。

体重のコントロールについて

自分の人生が、他人に重点を置いて他人中心で回っていて、自分はそれに振り回されているとずっと感じて来た事が大きい。
彼女は、自分の人生は自分でコントロールできないものだと嘆いて、落胆して、諦めて来たから、その心の在り方、思い込みの象徴として、太り過ぎの自分をせめてきた。
彼女は、自分で思い込んでいる程には太り過ぎておらず、それでも、もし自分の体重が気になるのであれば、これから自分の意志で、理想の自分の姿を決定し、食事などをコントロールしていく事ができるだろう。

【その他に、このセッションですべき事は？】

彼女が、彼女の人生に影響を与えた他の人々を許さねばならない様に、彼女の本質と掛け離れた自分自身になるきっかけを与えたのは、他でもない自分自身だと理解して、その自分自身を許す事が大事。

セラピー / 暗示

【このセッションで、クライアントの“私の花”は最終的に同変化できた？】

つぼみがもうかなり大きく膨らんでいる。

あと少しで大きな花が咲くだろう。

これからの人生で、彼女が肯定的に、もっとリラックスして人との関わりを楽しんでいけば、きっと美しい花が咲き続けるだろう。

今日は、ありがとう。

セッション後のクライアントの感想など

Dear Tokiko,

I had a truly amazing experience with you. It was so fascinating to go under hypnosis because I had no expectation at all!

In my whole life, I have never imagined myself having possible past lives and never thought about the purpose of my life!

Today is absolutely my most important awakening day in my life!

Thank you!