

# Self Created Health

セルフ・クリエイトッド・ヘルス ワークショップ

創設者 リチャード・ゴードン

A WORKSHOP CREATED BY RICHARD GORDON



**Quantum-Touch®**

P.O. Box 1810 · Pismo Beach, CA 93448

Toll Free: 888-424-0041 · International: +001 310-984-6899

[www.quantumtouch.com](http://www.quantumtouch.com) · [mail@quantumtouch.com](mailto:mail@quantumtouch.com)

© 2011 Quantum-Touch, Inc.

# セルフ・クリエイテッド・ヘルス ワークショップ

## 創設者 リチャード・ゴードン

このワークショップでは、病気や痛みの原因となる感情を特定し、それらの感情を解放し対処する方法を学びます。7つのステップがあります。

7つのステップ:

- 1) 発見 - 原因となった感情を理解する
- 2) リリース - 体から感情を取り出すテクニック（これだけでは、不十分）
- 3) 洞察 - 自らが引き起こした状況であることに気づく
- 4) 後悔 - 自分を傷つけたことを悔やむ
- 5) 許し - 強力なリリース
- 6) 自己愛 - ステップ5のあとに自然に起きる
- 7) 高次の自己愛 - ハイヤーセルフ、霊的な愛

この段階までくると症状は消えているか、もしくは問題へ対処しないことのバロメーターとして機能しています

### ステップ1 - 発見

ステップ1では、原因となった感情を発見するために9つの質問を使います。これらの質問を自己流にアレンジしないでください。質問がこのような形になっているのには理由があります。順番通りに進めてください。プロセスの効果をあげたげれば、質問は書いてある通りに、問いかけてください。相手の身の上話に反応したり、あれこれ考えないでください。このプロセスは全体で、5分～20分で終わらせてください。プロセスを行いながら、症状の根底にある感情をメモしていきましょう。その中から最も影響が大きそうな言葉に印をつけます。

最初に、「問題はなんですか?」と聞きます。これがワークのタイトルとなります。



発見のための質問：

- 1) それらのことはいつから始まりましたか？ 時間枠
- 2) どんな症状ですか？（詳細な記述）（例：肩が痛い場合、どれくらい痛むのか、どのように痛むのかなど）相手の言葉をそのまま書き留めます。相手の使った言葉が原因を探るヒントとなります。
- 3) この症状があることで、どのような感情を感じますか？ 相手の言った通りの言葉を書いてください。
- 4) この症状について、どのようなネガティブな判断をしていますか？  
（悪い、間違っている、あるべきではない、嫌い、などなど）  
あなたが感じたくない感情を、あなたは肉体で感じることとなります。
- 5) この症状があることで、どんなことができなくなっていますか？  
（例：まっすぐ立てない、自信が持てない、自由に動けない、など）私たちは、感情を症状に置き換えているのです。
- 6) この症状があることで何らかの変化や日常生活での影響はありますか？  
（質問5のバリエーションです）
- 7) 想像の生理学 - 体の中でどんな事になっているか想像してもらえますか？  
（映像、漫画、夢、イメージなどをあげてもらおう。例：誰かが私をナイフで刺しているようだ、肩の上に誰かが乗っているようだ、誰かに胃を絞められているようだ、など）  
相手が質問を理解できないときは、次のように聞きます。「もし誰かが、あるいは、何かがあなたの体に何かをしているとしたら、それはどんなことですか？」
- 8) この症状は、ほかの人たちにどんな影響を与えていますか？ 他に影響を受けている人は誰で、どんな影響を受けていますか？  
（質問に詰まったら、こう聞きましょう）
- 9) もし健康になったら、生活はどのように変わりますか？（いままでの回答から得られた情報が足りないと思ったときにこの質問をします）

これらの質問をすべて自分自身、あるいはクライアント（クライアントとワークをしている場合）にします。ゆっくり時間をかけます。可能な限りの情報をひきだすようにします。回答を書き留めます。それから次のように聞きます。

「もし時間を・・・（症状が始まった頃）・・・まで、さかのぼったとして、その頃に、次のような状況はありましたか？ とても強い感情を感じたり、強い感情の影響を受けた出来事はありましたか？」



続けて、印をつけた言葉を一つずつあげていきます。例：「自分が無力だと感じましたか？」「もう治らないだろうと思いましたか？」「背中を刺されたように感じましたか？」などなど。

この時は、相手が回答してきた言葉のなかの、よりインパクトの強い言葉を使うようにします。相手が、「あ、ありました！」と思い出したら、その言葉にチェックマークをつけます。そのあとで、よりインパクトの弱い言葉も使います。通常は、5分～20分で原因となった感情を探り当てられます。エクササイズの目的を忘れずにいれば、の話です！おしゃべりをするのではありません。集中して行います。相手の身の上話に入り込まないように。

クライアントの症状が始まった時期に戻ります。クライアントが問題に関連づけて解答した感情について聞きます。例：「その頃は、不安を感じていましたか？」「悲しかったですか？」「自分を落伍者だと感じましたか？」などなど……。相手がこれらの殆どに思い当たるなら、正しい時期と原因が特定できています！

相手からの返事によって、正しく特定できていることが確認できたら、こう聞きます。「これらの感情にどう対処していますか？」

殆どの場合は、次のような返事が返ってくるでしょう。「こうした感情は感じたくありません」とか「そうした感情を表現することはありません」とかです。そうしたら、こう伝えます。「だからそれらを体で感じているのかもしれませんがね！」と。

クライアントが原因となった感情について話したがらなくても心配しないでください。本人が、どんな感情であるのかを知っていれば大丈夫です。あなたがリードしてプロセスを行うことができます。

クライアントに質問するときは、答えを誘導しないでください。本人の言葉で語ってもらいましょう。より多くの情報が欲しければ、より詳細な質問をしましょう。単語をみつける助けをする必要があると直感的に感じた場合を除いて、あなたから単語を提案してはなりません。

問題について本人が多くの感情を感じているほど、原因を突き止めるのは簡単になります。



覚えておきましょう： 私たちが感情を抑圧すると、体がそれらを表現するのです！ 癌患者で一番長生きするのは、怒りを表現した人たちです！ 感情は感じたときに表現しましょう。抑圧された感情は、症状の原因となることが多いのです。

多くの場合、症状が始まった頃に特定の感情的な出来事を経験しているはずです。

## ステップ2 - リリース

リリースは変容ではありません。リリースだけでは、完全に終わったという感じはありません。どんなにリリースしても、これで充分だというようには感じません。そのためにステップ3からステップ7までを用意してあります。

私たちは怒りを表現しないようにつける文化的環境に育っています。しかし、怒りは表現しないと、いろいろな形で表面に浮かび上がってきます。そのため、古い怒りとアイデンティティが結びついていることも少なくありません。そうした怒りを手放すことは簡単ではありません。

健康問題に関する感情のなかで、もっとも多いのが怒りと傷心です。炎症＝感情に火がついた状態です。～itisという病名＝すべて炎症＝表現されなかった感情です。傷心と怒りは、根底の感情であり、ほぼ必ず問題の底に存在しています。

### 怒りをリリースする方法：

怒りの強烈さをすすんで感じるようにします。可能な限り、怒りを充分に感じるようにします。怒りを自分でリリースするテクニックは2つあります。

#### テクニック#1)

第一に： 怒りの手紙を書きます・・・どれほど怒りを強烈に感じたか、その出来事があったせいでどんな感情を感じたのかを書きます。感情が伝わるような文章にします。感じてください。終わったら手紙を折って隠します。隠すのは、象徴的な行為です。私たちが自らの感情を自分から隠しているように。

第二に： 翌日、再び手紙を取り出します。手紙を読み直します。感じてください。さらに感情が強く表現されるよう、書き足してください。表現しましょう。これ以上書くことはないと思えるまで書いたら、再び手紙を隠します。

第三に： 3日目に手紙を再度とりだし、再び読み直し、感情を充分に感じます。内容をとばさないように。終わったら、この感情を終わらせるという決意をくだします。それから手紙を一枚ずつ燃やします。手放すことの強烈な感覚を感じましょう。





## テクニック# 2)

**第一に：** 静かに瞑想して時間をさかのぼります。問題が起きた時までさかのぼります。その時の出来事をひとつひとつ順を追って再生します。まずは、問題の始まりをしっかりと思い出します。場面のなかに「あなた自身」が登場して、それらの出来事を経験している様子を見て、強烈な感覚を感じてください。十分に感じます。

**第二に：** もう一度再生します。怒りを感じつつ、「過去の自分」が感じた怒りを表現します。当時、あなたが表現したくても、表現しなかったことをです。それを、いま、瞑想の中で言うのです。怒りを復活させるのです。あなたが怒りを向けている相手の前に立っている自分を見ます。必要ならば、「大人のあなた」が「若い過去のあなた」をサポートすることもできます。

**第三に：** 再度、再生します。怒りを感じ、言いたかったことを言います。ただし、今回は、相手が耳を傾け関心を持ってきています！それが可能となる場所を瞑想で創ります。相手が耳を傾けてくれるとは想像しづらい場合は、あなたを傷つけ話をきいてくれない相手を卵の殻の中に入れてしまいましょう。その殻を割ると、美しい本来の姿をした相手がでてきます。それは、相手の内側にいる、あなたに関心をもち、あなたの言うことに耳を傾けてくれる人物です。あなたに関心を持ち、あなたの話を聞いて相手が謝っている言葉を聞きましょう。

**第四に：** 過去の出来事を再び思い出しますが、今度は酷いことは何も起きなかったと想像します。言い換えると、新しい過去を創るのです！理想的な展開はどんなでしょう？新しい過去、新しい波動を創ります。そしてそれを感じてください！

**傷心を手放す：** 傷心は、傷です。傷は癒えるまで時間がかかります

**第一に：** タイマーをきっかり20分にセットします。心の痛みの強烈さをきっかり20分感じます。20分以下でも以上でもいけません。20分の間、痛みをできるだけ深い所で感じてください。2～3分もすれば、傷ついた状態を維持するのが難しいことに気づくでしょう。痛みを強烈に感じた瞬間をくりかえし思い出すようにします。20分経過したら、完全にやめます。続けてすぐに第二段階の「自分をいつくしむ」へ進みます。

**第二に：** 第一段階のすぐあとに、自分をいつくしむ時間を1時間とります。自分を甘やかしましょう。お風呂に入る、太陽の下で寝転がる、本を読む、などなど。自分に良いことをする計画をたてましょう。まるまる1時間、自分をいつくしみましょう！このプロセスでは、自分をいつくしむパートが最も重要なパートです。



**恥:**

恥は、そもそもあなたの恥ではないので、怒りや傷心のようにプロセスすることができません。恥ずかしいことなどそもそもなかったのです。自分の内側にもともと恥を感じる人はいません。誰かから恥の感覚を教わったのです。つまり、恥は他の人のものなのです！恥を手放すには、あなたに恥ずかしいと感じさせたのが誰なのかを見つけ、その相手に怒る必要があります。次の方法があります：瞑想の中で、大きなゴミの入った袋を相手の所に持って行ってこう言います：「これはあなたのです。だからお返しします」あなたは相手を傷つけようと思っただけではなく、押しつけられた感情を手放したいだけなので、相手に返すことができます。恥とは、他のだれかによって自分が下等な人間だと感じさせられたことを意味します。

**罪悪感:**

罪悪感とは、「表現する権利がないと自分で感じている怒り」のことです。罪悪感をしっかり見ていくと、必ず怒りに転換することができます。罪悪感を怒りに変えて、怒りのプロセスを行ってください。例えば：犬が飛び出してきてあなたが運転する車にはねられました。あなたは車を止められずに犬が死んでしまったこと、飼い主の家族が動揺していることに罪悪感を感じます。罪悪感を解消するためには、その状況であなた自身が表現することを許していない怒りをすべて見ていく必要があります（例：犬に飛び出さないようしつけなかった飼い主に怒っている、犬をはねた責任があると言われて怒っている、いまはこの問題に対処する時間がないので怒っている、などなど）。自分のものでない、こうした怒りをのみこんで、自分を責めることは簡単です。罪悪感をふたたび怒りに戻して、プロセスしてください。

他の人が傷ついたら： まず相手の傷などの手当てをします  
次に、相手が体験した事を感情面からみてもらいます  
その後、責任について考えてもらいます

例えば子供が怪我をしたとき、すぐに叱って、無責任だと責めてはいけません。そのやり方は何も効果がなく、間違っています。相手を助けてあげるためには、正しい順序で行う必要があります！

**ステップ3 - 洞察**

自分が自分にやっているのです。ステップ1と2を行わずにこのステップを行うのは、とても自己懲罰的です。最初の2ステップを行えば、このステップは心地よく感じられます。自然なことに感じます。自分で自分に（もしかしたら、他の人にも！）やっていたことに気づくでしょう。最初の2つのステップ（発見とリリース）を行わずに、ただ自分を責めるのは自己破壊的です。



誰かに見捨てられたら、そのうちに自分で自分自身を見捨てるようになります。誰かに傷つけられ、恥の感覚を押しつけられたら、そのうちに自分自身と、もしかしたら他の人にもそうするようになります。

#### ステップ4 - 後悔 - 鍵となるステップです！

自分が傷つけた自分を、気の毒に思いましょう。心の底から、申し訳なかったと思ってください。自分が自分にしたこと責任をとるのです。5～10分の間、なるべく深い部分でおこなうようにします。可能な限り、充分に感じてください。後悔の念があれば、許しはとても強力なものになります。後悔の念がなければ、許しは空虚です。「あなたを傷つけたのだったら、ごめんなさい」ではなく、「あなたを傷つけてしまって、ごめんなさい」です！

#### ステップ5 - 許し（平均で5～10分）

この方法は、ホ・オポノポノとよばれるハワイ古代のヒーリングテクニックをベースにしています

3つの文章を使います。「ごめんなさい」「許してください」「愛しています」

このテクニックをパワフルに使う方法です：

1. 後悔を充分に感じます
2. 自分と対話しているとイメージします。自分と向き合って座っていて、自分に向かってこう言います「ごめんなさい、許してください、愛しています」
3. 向かい側に座っているあなたも、同じ言葉を言います。しっかりと感じてください。どちらか片方が、先に進むタイミングであると本当に思えるまで、交互にこれを繰り返します（次のステップへ行くタイミングは、自分の内側で分かります。何となく次へ移ってみて、あとから、あのタイミングで正しかったことが分かった、というわけではありません）。
4. どちらか片方のあなたがこう言います「あなたを許します。あなたを愛しています」 もう一人のあなたは、「ごめんなさい、許してください、愛しています」と返事します。
5. もう一人のあなたも、自然に「あなたを許します。愛しています」と言えると感じるまで、これをしばらく繰り返します。それから「あなたを許します。愛しています」とお互いに交互に言います。
6. どちらかのあなたが、単純に「愛しています」と言います。もう一人が「あなたを許します。愛しています」と続けます。これを繰り返します。両方のあなたが「愛しています」「愛しています」と言うまで続けます。





## ステップ6 - 自己愛

「愛しています」「愛しています」が、すでにステップの6です。このステップはとても寛大なことに気づくでしょう。この段階で、QTのレベル1や2を行うこともできます。

## ステップ7 - 高次の自己愛

ステップ6で始まった自己愛に圧倒されそうです。あまりにも強すぎて維持できないほどです。この愛はハイヤーセルフの愛となりました。より深い次元での、霊的な愛です。とてつもないほど大きな自己愛を経験することだってできるのです！それがこのワークショップの目的です。停滞した感情を霊的な自己愛へ転換するのです。

### リチャード・ゴードンからのコメント

- 心配とは、将来の怒りを予測するところから来ています。怒りのワークをしましょう。
- **圧倒されそうな恐れへの対処法：**  
プランCを用意しておきましょう。起こりうる最悪の事態を書き出し、そうなったらどう対処するかも書いておきます。その対処法を実際に使うことになるだろうと思う必要はありませんが、書いたものはどこかへしまっておきます。これは恐れを「手放す」良い方法です！
- プロセスを完了しなかった場合は、いつでもやめたところに戻って、そこから続けることができます。途中でやめて、また再開してもかまわないのです。このプロセスは地図のようなものです。常に、プロセスの中の「現在位置」を知ることができます。地図はとても価値があります。一度にすべてを手放して、すべてのステップをおこなう準備ができていない人もいます。
- 「発見」のパートは、最初はパートナーと一緒にの方がやりやすいでしょう。しかし、何度も行い、なれて行くに従い、自分一人でも簡単に行えるようになります。
- 発見の質問に関して：問題が始まった時期を思い出せなくても心配しないでください。その質問の答えへのヒントは他の回答にあります。
- 自分の症状が、ハイヤーセルフとのコミュニケーション・ツールになるかもしれません。症状は消えないのですが、自分にとって見るべきものがあることを知らせるバロメーターになるのです。症状を通して教えてもらえた、と喜べるようになるのが目標です！



- 問題に関して強い感情を感じられなかったり、麻痺したようになるのは、感情に対して自分を開かないよう自分で選んでいるからです。あなたは、まだこの問題を見る準備ができていないのかもしれませんが。
- このプロセスは、基本的には自分自身のためのプロセスです。しかし、あなたがクライアントにとっての「コーチ役」になることはできます。「セラピスト」としてではなく、コーチとして接する限り、このプロセスはクライアントのセッションにおいてとても寛容なプロセスとなります。クライアントに、あなたが話を聞きき、関心を持っているということが伝われば良いのです。すべての人が開示する準備があるわけではありません。
- 対立を解消するための共感能力： 注意深く聞きましょう。相手の言った言葉を繰り返します。批判的な言葉ではなく、共感的な言葉を使います。相手に質問をする部分では、こういうやり方を数回行い、お互いに交互に行います。すると相手の気持ちがよく分かるようになります。相手が本当は何を言おうとしているのかに気づき、理解できる能力が向上します。
- 思いやりと共感能力を育てることが、その人の未来を形づくりします。私たちは、自分たちが他者に与える影響に気を配る必要があります。
- 症状がアイデンティティーと結びついている人もいます。それらを手放したくないのです。それをリリースしたら、どうなるの？ 私は誰？ ということになるからです。未知のものに対しては、必ず恐れがあります。このプロセスを決して使いたくない、と思う人もいるでしょう。霊的な成長に関心のない人もいます。しかし、このプロセスは効果があります！自分が用意できている程度だけ、前に進むことになります。
- まず他者への怒りからワークしましょう。自分自身に対する怒りをワークするのは一番最後です。自分への怒りだけをプロセスしようとする、怒りの度合いがあまりにも大きく、対処できないでしょう。

### ヒーリングの障害となるもの

ネガティブなエゴは、2つの形をとってあらわれます。自己重要感（自分の方が他人より優れている、もっと権利がある、などなど）と、自己憐憫です。

自己憐憫には2種類あります。

- 1) 誰もが認識できる、行きすぎた自己憐憫
- 2) 殉教者意識。こちらは潜在しているので、よりやっかいです。この領域に入ってしまったら赤信号です！



殉教者にみられる性質：

- 誤解されている、あるいは価値を認められていないと感じている
- 不当な扱いを受けていると感じる
- 負担が多すぎると感じる
- 悪いことが身の上におきると、「自分は悪いことなどしていないのに、不運や不遇にみまわれた」と思う
- 絶望している
- 助けてもらえない、無力感

この状況にいと、効果的なプロセスはできません！あなたの人生にもっとも大きなダメージを与えた人を見てみましょう。おそらく、その人は殉教者であった筈です。殉教者とは、自己憐憫の一種です。やめましょう。殉教者をやめるという選択をすることができるのです。自己憐憫への対抗手段：愛と感謝の場所へ行きましょう！

内面からくる自尊心：

自分の内側にある質が基盤となっています。外の条件に依存しません。

おもに4つの要素から構成されます：

1. 自己に正直である
2. 自分自身に対して高潔である
3. 自己責任
4. 自分への信頼

私たちは、可能な限り、自分自身に対して感情的に正直になる必要があります。

自分を尊重しましょう。

感情に対処するとき - 対立や問題が生じた時までさかのぼります。当時の自分が感じた感情を感じます。いまの自分が感じるのではありません。いまは、相手に対して感情的なわだかまりはないかもしれません。でも当時は違っていたはずです。当時に戻ってください。

特に困難な相手との関係では、あなたに見えているのは相手の外側の殻であることを思い出しましょう。その殻の内側には、本当の美しい相手がいます。私たちは全員、殻をもっています。

感情が大きく揺れている時、あなたはどれぐらい自分に優しいですか？ どれぐらい厳しいですか？ どれぐらいいいじていますか？ これに気づくのは洞察の一部です。あなたが相手から受ける仕打ちは、あなたが自分自身へ行っていることを映しているだけです。

