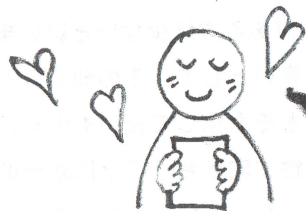


私の大切な本 vol.1



「あなたも魔法使いになれる ホ・オポノポノ」

著者：滝沢朋子 監修：近藤洋一

Banksia Books

この本に出会ったのは7年前。当時、農作業や仕事、様々な活動、区の役員などなど楽しく日々を過ごしつつも、長年子どもができず悩んでいました。結婚12年目にしてやっと専門病院で検査したりタイミングを見てもらっていた時、友人からこの本を借りて読むことに。子づくりのタイミングに、毎月プチ旅行行こうと多忙な旦那が嬉しい提案をしてくれて早速草津へ行くところで、私は運転してもらっている横で本を読み始めたのでした。

「ホ・オポノポノ」とは、ハワイの少数民族に昔から伝わる問題解決の手法のこと。それを、ある女性がインスピレーションで現代風にアレンジしたものが紹介されていました。

何か自分に問題が起こったとき、それは自分の潜在意識にある古い記憶が原因で起こったものだという。ひたすら「ごめんなさい。許して下さい。愛しています。ありがとう。」を心の中で唱えて、普段は意識していない、ため込んだ古い記憶（先入観、思い込み、偏見、執着など）をクリーニングする、つまり記憶をゼロにすると、問題解決のインスピレーションがおりてきたり、気づいたら解決されているという。ここで大事なことは、自分以外に問題があるのではなく、この問題や現実、自分の記憶が生み出していると100%受け入れて4つの言葉を唱えること。

折角のプチ旅行の行きに何故本を読み始めたかという、ちょうど敬者を目的とした区のお祭りで役員は歌と踊りを披露することになり、話し合いを一度欠席された年上の方に舞台の退場の仕方をお伝えしたところ、その内容

に怒って自分は抜けると言われてしまい悩んでいたところでした。困った…大したことお願いしてないのに何で怒らせたんだろう。優しいなのに意外と気難しいんだな…。私のせいじゃないよね…。みんなに相談しなくては…などと頭は混乱中。。。車の中で自然とむさぼるように読み始めていました。

「言霊」の力や効果はあると思っていたので、あまり抵抗なく心の中で4つの言葉を唱え始める。怒らせてしまった人を思い浮かべながら。また、なかなか授からない子どものことも。

温泉に浸かってのんびり時間を過ごし旅行から戻ってきたのですが、帰りの車の中で、急にわ～と思いが溢れてきました。私達には難しくないことがあの人にはとても難しいことだったのかも！人前苦手なのかも！あ～怒らせて当たり前だった…。謝らなくては…。怖い気持ちより悪かったという気持ちの方が強くすぐお宅へ伺うと、私が来たことに驚きつつ、あんな言い方して申し訳なかったと先に謝って下さいました。私も謝り、無理なことはしなくていいから一緒にやりましょうと伝えて関係を修復でき、当日のお披露目は大成功。ホ・オポノポノの効果を強く実感したエピソードでした。

そして、補足ですが、本を読み始めたその日、草津でどうやら妊娠したらしく、プチ旅行は一回でおしまい。私にとってこの本は、問題解決というより、奇跡を起こしてくれた、そんな大切な本となりました。

ホ・オポノポノを広めているヒューレン博士によると、私たちが抱える古い記憶とは、この宇宙が誕生して現在に至るあらゆる動植物や鉱物、また祖先が経験した膨大な記憶すべてをいうそうです。だから、具体的に何の記憶が原因だとか考えず、クリーニングするといいそうです。

ちょっと怪しいな～なんて感じる方もいると思いますが、問題を抱えたり、何か判断に悩むとき、遊び感覚で試してみるのはいかがでしょう～？私は実践して効果を感じているので紹介してしまいました。「ホ・オポノポノ」の本は何冊も出ているので、ぜひ読んでみて下さい。

by あ😊