



あなたも魔法使いになれる

ホ・オポノポノ

附：実践の手引き



Banksia
Books

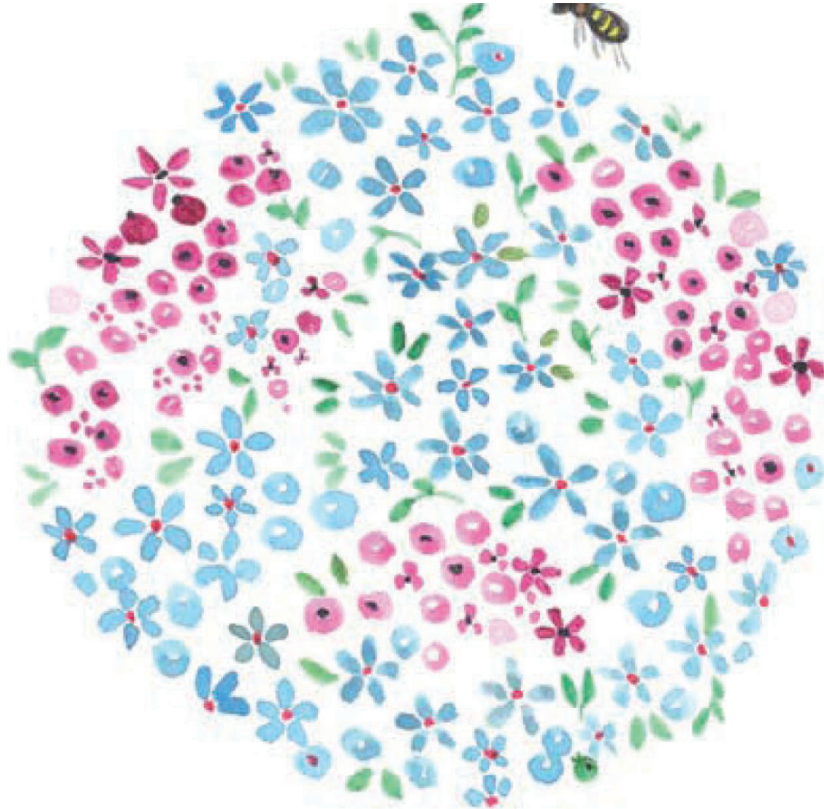


はちはお花のなかに、
お花はお庭のなかに、
お庭は土べいのなかに、
土べいは町のなかに、
町は日本のなかに、
日本は世界のなかに、
世界は神さまのなかに。

そうして、そうして、神さまは、
小ちやなはちのなかに

金子みすゞ

(はちと神さまより)



目次

あなたも魔法使いになれる ホ・オポノポノ

こんなとき、使ってみよう

私のホ・オポノポノ体験

あとかぎ

ご案内

あなたも魔法使いになれる

ホ・オポノポノ

1. 精神病棟が閉鎖した——たった2つの「言葉」で——

ハワイの州立病院から、ある病棟が消えた。

一人の心理学者がその病棟に勤務したことをきっかけに。

「触法精神障害者収容病棟」。精神的な病気が理由で、殺人のような重い罪を犯しても「責任をとる能力がない」と判断された人が収容されている。要するに、「自分で自分をコントロールできない」人たちが入る病棟だ。

収容者たちの間での暴力沙汰はもちろんのこと、病院の職員たちも頻繁に暴行を加えられ、週に1、2回は大きな騒ぎとなっていた。

そのため、収容者は大量の薬を投与され、手かせ足かせをはめられることが日常茶飯事だった。職員は、いつ襲われるかわからないため、壁を背にしなければ廊下を歩けなかったという。

このような病棟では、当然のことながら、スタッフ、そして精神科医がいつかない。

心理学者、イハレアカラ・ヒューレン博士は、知人から、その病棟の精神科医の代理として、勤務を依頼された。

博士は学者であって医師ではないため、引き受けられないと、その依頼を断り続けた。しかしその知人は、博士が「その現実を変えることのできる人」だと知っていたのだ。

博士は何ヶ月もアプローチを受け続け、ついに根負けし、スタッフとして病棟へ入ることを引き受けた。

博士は、病棟に勤務を始めた日から、「自分」の内面を癒し始めた。

収容者に対しては、診察も、カウンセリングも、治療行為も、一切行わない。ただ、来る日も来る日も、「自分」を癒した。

すると、収容者に変化があらわれ始めたのだ。

2、3ヶ月後には、手足を縛られていた人たちが、自由に歩くことを許可されるようになり、多量の投薬が必要だった人たちは、それが不要になった。

博士がやったことは、来る日も来る日も、収容者のカルテを見ながら、「彼らの病気をつくったのは、自分の中の何が原因なのだろう？」と、ひたすらその「原因」を癒し続けたこと。

話もしない、手も触れない、たった一度の診察すらせずに。

自分自身の中にある「原因」を癒し続けたその結果、退院の見込みのなかった人たちが次々に退院していった。

そればかりではない。欠勤ばかりだった病棟のスタッフが仕事を樂しむようになり、誰一人休まなくなったのだ。

収容者はどんどん減る一方、スタッフは皆勤。とうとうスタッフが余るようになり――

博士が勤務して4年の後、すべての収容者が退院。病棟は閉鎖された。

.....

「病棟が、閉鎖？ 精神の病気が、全員治ったってこと？」
私は友人からのメールでこの不思議な話を知った。

顔も見たことのない相手を、たとえば違う国などの遠方から癒すことが可能だとは、以前から聞いたことがあったし、「祈り」や「思い」が他者に与える影響についても「大あり」だとは思っていた。

でも博士がやったことは、私が知っているヒーリングの、どれとも違っていた。

ヒーリングの対象は、どんな場合もその症状を持っている「他者」だった。

しかし、この記事に書かれていたことは

「自分を癒すことで、人が癒される」

ということだ。

「ありえない話ではない」とは思ったが、それによつて「ハワイの州立病院の一病棟が閉鎖された」となると、そのスケールがハンパじゃない。

しかもその対象は、不特定多数の触法精神障害者たち。自分で犯した罪を、認識して償うことのできない人たちだ。

医療行為であれ、ヒーリングであれ、最も難しい対象のように思えた。

「いったい、どうやって？」

この話を取材した記者も、私の最も聴きたいことを、博士に尋ねてくれていた。

「どのようにして、自分自身を癒していたのですか？」

カルテを見ながら、実際に、具体的には、何をしていたのか。博士の答えは、こうだった。

「私はただ『ごめんなさい (I'm sorry)』と『愛しています (I love you)』を、何度も何度も言い続けていただけです」

記者は、もう一度たずねた。

「それだけ？」

博士は答えた。

「それだけです」。

何度読んでも、「それだけ」だった。

それ以外のことを、博士はしなかった。

私は、「この人は、魔法のような力で病気を治す人なのだ」、という興味を持った。

誰が聞いても、「博士が特別な人だ」と思うのではないか。

『ごめんなさい (I'm sorry)』と『愛しています (I love you)』を、何度も何度も自分の内側に向かって言い続ける、それだけで相手を治すなんて。そんな私にでもできそうなことで難病を治したというなら、博士が特別なのに違いなかった。

しかし、そうではなかった。

読み進めるうち、それは「誰にでも」できることだと書かれているの

に気がついた。

「誰にでも」？

そう。誰にでも。

鳥肌がたった。

博士と同じように、どんな治療から見放された人を治すことができる？ 私のような凡人でも？

キタキタキタ！！ついにキタ！

なんだかわからないが、ものすごい「真実」に出合った気がした。

この伝説の男性が、同じ地球上にいるなら、そして会うことができる

人なのだとしたら。

絶対に会っておかなければ、後悔すると思った。

2. ハワイの伝統的問題解決技法「ホ・オポノポノ」とは

博士の手法は、「ホ・オポノポノ」と呼ばれる問題解決のメソッドにもとづいていた。

これは、古くからハワイのある少数民族に伝わる、伝統的な問題解決のメソッドだ。誰かが問題を起こしたとき、その人に関わる全ての人が参加して、その問題の原因を癒すというのがホ・オポノポノだ。

それを、ある女性がインスピレーションを受け、現代人の誰もがいつでも一人でできるものに進化させた。彼女はすでに他界していたが、ハワイでは伝統的医療の分野で「人間“州”宝」と認められた人だった。

彼女が進化させたこのメソッドは、「セルフアイデンティティ・スルー・ホ・オポノポノ (SITH)」と呼ばれ、国連職員を対象にクラスが開催されたこともあるという。

州が、そして国連が一目を置くメソッド。やはりホ・オポノポノは、現実的にはつきり効果をもたらす方法に違いなかった。

現在、ホ・オポノポノの事務局本部はハワイにあり、ヒューレン博士は、常に世界中をまわってこのメソッドのクラスを開催していることがわかった。海外で行われるクラスのスケジュールが次の年の分まで掲載されていたが、どこまで見ても日本での開催予定はなかった。

英語の話せない私には、ホ・オポノポノのクラスを英語で受けるというのは非現実的だった。そのために英語を勉強するという選択肢もないわけではないが、できれば通訳の方を介して、細かいニュアンスもきちんと把握したかったというか、要するに勉強したくなかった。

しかし、ホ・オポノポノについての日本語の情報は、最初に読んだ博士の記事くらいしか見当たらない。公式ホームページには、各国語のホ・オポノポノの原理が掲載されており、そこで日本語のものも見ることができたが、それ以外の情報は、インターネット上で個人的な体験のブロ

グがパラパラと見つかる程度で、皆無に等しかった。

私は考えたあげく、自分の勤める会社の社長に投げかけてみることにした。

社長は、目に見えない世界に見える世界とつなぐ役割を持った人のように、とにかくそうした情報に精通している。社長なら、この話にピンとくるはずだし、このあと博士とつながる術を知っているかもしれないから。た。

「ちよつとこんな話を見つけたんです。面白いと思って」

最初に読んだ博士の記事と、公式ホームページとをプリントアウトして、社長に手渡した。それは軽く読めるほどの分量ではなかったもので、

社長の感想をその場で聞くことはできなかつた。

数日後、私は社長室に呼ばれた。

「この前あんたが渡してくれた、これやけど」

社長の手には、先日の資料があつた。

「これは面白いな。本質をついていると思う。この方法で人の病気を治してしまうのには驚いた。うちの会社で紹介できるといいな。ハワイに、通訳をしているタカコさんという知り合いがいるから、一度本部に連絡してもらったらどうやろう」

おお!! さすが社長!

ハワイに住んでいる通訳の方を通じて、とうかなり遠回りな方法ではあったが、まずは第一歩だ。

通訳のタカコさんは、快くこの役を引き受けてくださり、早速ハワイの本部に連絡を入れてくれた。

私たちの希望は、ホ・オポノポノの講演会を開きたいこと、ついては、情報誌でご紹介するため、ヒューレン博士に面談を申し込みたいということの2点だった。

しかし、タカコさんが伝えてくれた本部からの回答は、ちよつとシビアだった。

「ヒューレン博士は現在のところ、日本には行かないと言っている」
「仮に日本でクラスを行ったとしても、個人的に話しかけたりするこ

とはできないだろう」

ええー！日本は嫌われてるのか？　そしてやっぱりヒューレン博士は、会ってお話できるほど、気軽に近づける方ではない？

「日本でクラスを開きたいのなら、博士に会ったことのあるミノリに連絡を取るといい」

日本に博士に会ったことのある人がいた！

その人は、高木みのりさんといって、東京で天然酵母を使ったパン屋さんをしているという。

彼女とその息子さんは、実際に博士と個人的な面談をしたそうだ。

社長と私は早速、みのりさんと連絡をとることにした。

3.

葛藤の末の決断！　すると突然アレルギーが消えた

みのりさんは、本当に明るく気さくな人で、博士が個人的な面談をした理由が、なんとなくわかる感じがした。

彼女は、社会や政治、現代社会が悪いと非難することを好まず、自分ができることを探して、それをただやってきたのだという。

インド、非暴力運動の指導者、マハトマ・ガンジーの言葉である「世界に変化を望むのなら、まずあなた自身が変化しなければならない (You should be the change you wish to see in the world.)」という言葉を大切にしていた。

それでも、「何か」が、「決定的に大切な何か」が足りない、そう感じていた彼女は、博士の記事を読んだ瞬間に、「これだ！」と感じたそうだ。彼女もすぐにクラスへの参加を考えた。私と違って英語は堪能なのだが、パン屋さんという職業柄、彼女にも海外での受講は難しかった。

どうしたら日本でクラスを開催してもらえるだろう。

自問し続けた彼女に、急にある女性に相談しようというアイデアがひ

らめいた。話を持ちかけたところ、その女性がハワイへ会いに行ってくれることになった。

しかしその女性がハワイへ行く日が近づくにつれ、みのりさんの内側に、その女性と「どうしても一緒に行け！」という声が強くなってきたという。

店は休めない。行くなら博士に手紙を書かなければ。でもどう書けばいいのかわからない。

いろいろな葛藤の末に、みのりさんは結局「行こう！」と決断してしまった。

するやいなや、全ての状況が整い出して、みのりさんは博士にメール

を送る必要に迫られた。そのメールでみのりさんは、「どうしても日本に来て欲しい」と、思いの丈を綴った。

その後、みのりさんの息子さん、マサトくんの誕生日に、本部から「ハワイで博士とともにお会いしましょう」という返事が届いた。みのりさんは博士に会えることになったのだ。

事前に全員の生年月日と名前を本部に知らせるよう言われ、出発の前に自分とマサトくんのリストを含めて本部へ送った。

さて、いよいよハワイへと旅立ったその飛行機の中で。

小麦アレルギーだったマサトくんが突然、「ママ、僕もう、何でも食べられるようになった」と言いだした。

小麦の入った製品は、パンはもちろん、麺類や調味料でも湿疹や喘息を起こしていた彼が、突然何の脈絡もなしに「大丈夫」と宣言したのだ。

小麦粉の入った機内食の蕎麦（そば）を「どうしても食べる」と言い張るマサトくん。

とうとう根負けし、みのりさんは恐る恐る、それを一本ずつ食べさせた。

——何の問題も起こらなかった。

これを境に、マサトくんの主たるアレルギー症状がすべて消えてしまったのだ。

ホ・オポノポノを実践する人々は、人に会う前、その人の本来の姿に会えるよう、自分を「クリーニング」するそうだ（「クリーニング」については後ほど詳しく）。

みのりさんは、「クリーニング」によって、マサトくんのアレルギーが治ってしまったのを、この一件で目の当たりにしたのだった。

このような出来事があつたあと、みのりさんは博士と、2度の対面の機会を得たそうだ。その2度目の機会に、マサトくんとともに、博士から「クリーニング」の説明を聞いていると、マサトくんが、「スゲー！ママ、すごいね！」と目を輝かせて言った。

通訳を入れる前に、4歳のマサトくんがそんなことを言うので、みの

りさんが驚いていると、「マサトは本当にわかったんだ。小さく見えるけれど、魂はキミよりもずっと古いんだよ」

そう博士は言った。

「日本に帰って、あなたが誰をも何をも、操作しようとしたり画策しようとしたりせず、ひたすら〈クリーニング〉しつづければ、道は開けるだろう」

みのりさんは博士からの言葉を胸に帰国し、それを実践し始めた。

4. すべては自分の記憶が創り出している？ そんなバカな！

さて、「クリーニング」だ。

ホ・オポノポノは、この「クリーニング」を行うことによって、問題を解決する。

まず前提としなければならないのは、この〈世界〉は、「私」やあなた、一人ひとりを通して目の前に現れている、ということだ。

私たちは、五感で感じられる世界を「現実」として生きている。目に見え、手に触れられ、香りもし、味もし、音もする。感覚で感じる。

私たちはそういう〈世界〉の中に生きているが、その〈世界〉は、「私」の中にあるフィルムが映し出された“映画”のようなものだという。

スクリーンに映し出された映像は、フィルムの投影にすぎないので、フィルムを変えれば映像が変わる。そのフィルムを選ぶのは私たち自身。仮に、私が「うんざり」というフィルムを選択すれば、当然映し出されるものは「うんざり」、ということになる。

私がよく見るシーンは、恥ずかしながら「めんどくさい」シリーズだ。

つまり、私たちが「現実」だと思っている〈世界〉は、自分の選択次第で変えられるものだということだ。「自分の人生は、自分が創造できる」という話は、よく耳にされるのではないかと思う。

しかし、この言葉を本当に、文字通り、「全世界が、私自身の創造」だ、
というように受け止めている人は、少ないのではないだろうか。

少なくとも、私はそうではなかった。

アパートの上の階の住人の足音が特別うるさいのも、

隣のマンションのゴミが毎朝カラスに散らかされているのも、

近所に新しくできたタコ焼き屋さんがまったく流行らないのも、

目の前で見知らぬ人が転ぶのも、

友達が急にリストラされたのも、

ゴミの不法投棄で山がどんどん汚れていくのも、

世界で起きる戦争も、

政治家の汚職も。

「すべて自分の周りに現れるというだけで、自分が創り出したものだ」とは、まったく思っていなかった。

いやいやいや、そんなバカな。

天井の足音は、住人の気質の荒さのせい、
ゴミがカラスに荒らされるのは、マンションの住人がゴミ出しの規則を守らないせい、

タコ焼き屋さんが流行らないのは努力が足りないせい、
転んだのはその人が不注意なせい、

リストラは運が悪かったし、

ゴミはもちろん不法投棄をする人の、

戦争はそれを起こす人たちの、
汚職はそれをした人の。

それぞれ、起こした本人の問題。
だと思っていた。

政治家の問題に関しては、その人に投票したのは私だ、という見方もあるが、あまりに愚かな行動に対してまで、自分に責任があるとは思わない。「その問題を起こした人の問題」で、それはその「問題を起こした人が解決すべき」だと思っていた。

「いやいや、タコ焼き屋さんは確かにおいしくなかったから2回目は行っていないけど、それ、味の問題でしょ？」

「2階の人がうるさいのは彼らの性質の問題ですから。そういう人が引越してきただけ。前に住んでた人は静かだったし」

そう思うのが当然だと思っていた。

それでもあえて言うなら、「目の前に現れることは自分の鏡だ」、という話は聞いたことがあり、それには少なからず納得していた。自分の中にあるというのを見せるために、そこに現れるのだと。

たとえばその人が「意地悪」する人だしたら、自分の「意地悪」な部分をなくす必要があるのだ。相手はそれがあるよと見せてくれている存在。だから、鏡。

この話が、ホ・オポノポノに少し近いかもしれない。

目の前に現れる問題は「すべて、

「私の〈記憶〉が創り出したもの」。

そうホ・オポノポノは考える。

私の中の〈記憶〉が「クリーニング」されない限り、私の中から消えない限り。

「その現実を、目の前から消すことはできない」。

5. 現実とは「潜在意識の映像」なので、手を出さない

〈記憶〉。

それは私たちにとてつもなく大きな影響を与えている、〈意識〉だ。

ここでいう〈記憶〉とは、「昨日酔っ払って何を言ったか覚えていない」とか、そういうレベルのものではない。

自分が生まれてから体験してきたすべての記憶はもちろん、地球創生から現在に至るまでに存在した全生物、動植物から鉱物まで、そのあらゆるものたちが体験した、膨大な、とてつもなく膨大な〈記憶〉を指す。

この全人類、全てのものに共通している〈記憶〉は、私たちの「潜在意識」に貯蔵されている。「潜在」している意識なので、普段私たちがそれを認識することはできない。

しかし、その「潜在意識」の中の〈記憶〉は、ものすごい影響力とスピードで、毎瞬毎瞬、私たちが認識している意識「表面意識」をコントロールしているのだという。

博士によると、「表面意識」が一秒間に15〜20ビットの情報量を送ってくるのに対して、「潜在意識」は1100万ビット。太刀打ちしようのない情報量なので、「表面意識」はとてもかなわない。私たちの現実の世界は、ほとんどが、この「潜在意識」の〈記憶〉をフィルムとして再現した映像なのだ。

この潜在意識、〈記憶〉は、私たち人類、生きとし生けるもの、鉱物や人工物までが共有して持っている。私たちは、同じ〈記憶〉のファイルによって共通の〈世界〉を創造しているわけだ。

そういう意味で、私と、私以外のすべては、まさに「ひとつ」。ものすごくはつきりと、運命共同体だということになる。

ということを大前提にしたところで、「クリーニング」なのである。

ホ・オポノポノは、その私たちの共通の〈記憶〉を、〈クリーニング〉する。

何億年もの時間の中で複雑に絡み合い、もつれあい、積み重ねられてきた、もうほどくことが不可能とすら思える、膨大な〈記憶〉のファイル。これを「消す」ことで問題を解決するのだ。

これは、目の前に現れたときにしか、消すことができない。再生された現実をみて、私たちは〈記憶〉フィルムが存在に気付くことができる。

現れたら、その瞬間を逃さずに〈記憶〉に働きかける。その〈記憶〉フィルムが二度と、再生されないように。

目の前に現れた“現実”に対しては、一切アプローチしない。手を出さない、口も出さない。

この“現実”に、二度と遭遇したくないのなら。

ただ「〈記憶〉を、消す」。

〈記憶〉が消えてはじめて、現実も消える。

「元を断つ」のである。

これが「ホ・オポノポノ」だ。

ヒューレン博士は、触法精神異常者収容病棟で、人々の「暴力性」に出合った。その「暴力性」は、博士と彼らの共通の〈記憶〉だ。

だから、博士は自分の〈記憶〉から「暴力性」をクリーニングした。

共通の〈記憶〉から、「暴力性」が消えたことによって、彼らからも「暴力性」が消えた。

結果、彼らは、「治った」。

みのりさんの息子さん、マサトくんは、「クリーニング」によって、「アレルギー」の記憶が消去された。

〈記憶〉を消すことで、現象を消す。これが「クリーニング」だ。

どうやって？

「I love you」の言葉を、ひたすら自分の内側にむかって唱えることで。

「この問題を起こしているのは、私の記憶の何が原因なのだろう？」

その「記憶の中にある原因」を、「I love you」の言葉によって消す。

「何が原因か」の「答え」は必要ない。

ただ、それが自分の関わる〈記憶〉が起こしているのだということを、「100%受け入れて」クリーニングすることが必要だ。

これが99%であってはいけない。

ちよつとでも、「やっぱりあの人も少しは悪いのだ」とか、「相手のほうがクリーニングしないといけないだろう」とか、そういう気持ちが残っていてはいけない。

「この現実には、「私の」〈記憶〉が生み出している」そのことを「100%」受け入れた上で、

「I love you（愛しています）」を唱えるのだ。

6. 日本でのクラス開催は決まったものの・・・

高木みのりさんと連絡を取り合ったところに話を戻そう。

みのりさんにサポートをもらいながら、私も社長も、なんとか日本で博士のクラスを開催できないかと、あれこれ考えていた。

しかし、事はうまくすすまない。

あるとき、社長が、経営指導の神様として有名な船井幸雄さんに、ホ・オポノポノの話をする機会を得た。船井さんは、「早速やってみたら効果があつた」とご自身のブログに掲載された。

船井さんの影響力たるや、やはりものすごい。

ホ・オポノポノの情報を求めていた人々や、初めてその話を耳にした人まで、一気に日本のホ・オポノポノ熱は高まったようだ。

そうした準備が整うのと、あるレベルのクリーニングが整うのと、同時だったのかもしれない。

ホ・オポノポノのクラスが日本で開かれることが決まった。みのりさんと、ホ・オポノポノアジア代表の平良ベティさんが、開催を引き受けてくださることになったのだ。

しかも、講師は念願のイハレアカラ・ヒューレン博士。

なのに、私も社長も、スケジュールの調整がつかない。

博士は来日した際に、船井さんのところへ立ち寄られることが決まったのだが、そこへこちらから出向いても取材はノーだという。

この現状は、明らかに〈記憶〉フィルムの再生中。クリーニングが必要だということを示していた。

時期を待つことを余儀なくされた。

しかし、ホ・オポノポノが、ヒューレン博士が、何はともあれ日本上陸を果たすのだ。

クリーニングされつつある、と信じて、あとは流れに任せることにした。

7. 「記憶」が消えたとき、はじめて「光」がやってくる

ホ・オポノポノには、クリーニングのための4つの言葉がある。

「ごめんなさい (I'm sorry)」

「許してください (Please forgive me)」

「愛しています (I love you)」

「ありがとう (Thank you)」

これがその4つの言葉だ。

何についてごめんなさいなのか？ 許してくださいなのか？

その記憶を、今まで放っておいたことに対して。気づかず、対処しなかったことに対して。

何を愛するのか？

その、記憶そのものを。

“愛”によって、〈記憶〉は消える。

私たちがこれらの “言霊” を使うと、その 〈記憶〉 もろとも包み込んでしまう光が届く。

「神」「宇宙」「創造主」「サムシンググレート」

とにかくそうした存在。

ここでは「宇宙」に統一させていたかくとして、誤解を恐れず大ざっぱに言わせていただくと、その「宇宙」からの光が、〈記憶〉を消し去り、私たちの現実を照らしてくれるのだ。

だから、最後に言う。

ありがとう。

宇宙にそれが受け入れられ、〈記憶〉が消去されたこと、光が届いたことに対する感謝だ。私たちの「謝罪」が、「愛」が、受け入れられた、という「完了」を意味する。

〈記憶〉が消えたとき、はじめて、

私たちは「宇宙」からやってくる「光」そのものを、
現実として目にすることになるのだ。

4つの言葉のうち、「ありがとう」と「愛しています」は他の二つの言葉を網羅するので、この2つだけでも良いそうだ。そして、「愛しています」は、「ありがとう」も包括する。なので、「愛しています」ひとつで充分だということになる。

「愛しています」が苦手なら、「ありがとう」でもいい。「日本語でも英語でもいいのか」「どちらかというと4つ言うのがいいのか、やはり『love you』だけでいいのか」など、疑問が出てきたら、それをクリアニングしよう。

疑問は〈記憶〉だ（詳しくは次の章で）。

大事なことは、
ただ、「やること」なのだ。

8. 「問題」は見せてもらえなければ、消せない

さて、博士が来日し、帰国されるまでの期間、私たちは何もできないままやり過ごした。

ホ・オポノポノに関しては（全てのことがそうなのだけけれど）、私たちの思うようにはコントロールできないのだとわかった。なぜなら博士はすべて宇宙からのインスピレーションで行動を決定する人だから。

みのりさんが、ハワイで博士に言われた言葉は、そういう意味なのだろう。

「誰をも何をも、操作しようとしたり画策しようとしたりせず、ひたすら〈クリアニング〉しつづければ、道は開けるだろう」。

操作しない。画策しない。

結果をコントロールしようとしなない。

これがとても大事なことのよう気がした。

そして、時が訪れた。

博士が再び来日されることになったのだ。

今回は、私たちの会社へもお越しくださるのだという。

私は、博士と社長との会見に同席させてもらえることになった。

博士は、トレードマークの帽子とアロハシャツで現れた。

そしてまず最初に、「ごめんなさいね」と口を開いた。

「最初に声をかけていただいたのに、お会いすることができなくて、本当にごめんなさい。申し訳なく思っています。」

今回、クリーニングができたので、ここに来ることができました。」

これが博士で、ホ・オポノポノなのだ、と思った。

博士が、おそらく私や社長や、この会社のクリーニングに時間がかかったからに違いない。それは、「私が」クリーニングしなかったからだ。

博士はそれを「あなたがクリーニングしなかったからだ」とは言わない。自分のクリーニングが問題で、ここに来ることができなかったと、心から思っているようだった。

私は自分が真面目にクリーニングしなかったことを心から申し訳なく思った。正直言つて、クリーニングどころか、〈記憶〉をもつれさせてきた自負すらあった。

しかし博士がそれを理由に相手を責めることはなかった。

世界で起きるすべてのことを「自分の問題」としてクリーニングし続ける博士だからこそ、現代医学で治せなかった精神障害者の人々を治すことができたのだ。

誰にでもできる。とても簡単な方法。でも、やり続ける人は少ないだろう。

「やり続ける人になるだけ」。

博士の話聞き、そしてその場に共にいることで、そのシンプルさが、そしてそれゆえの難しさが、染み入るように伝わってきた。

100%引き受けるか、それ以外。

やるか、やらないか。

「ホ・オポノポノは、言うは易（やす）し、行うは難（かた）しですな」

社長が言った。まったくその通りだ。

「その通りです。しかし、やるしかないのです。

やるのは私一人でいい。私は日本に、何かを教えにきているのではありません。ここへ来たのは、クリーニングしてくださいと伝えるためです。」

はありません。

ただ、私の中の〈記憶〉を消すために、目の前の現実をクリーニングしにきているだけです。日本に来たことで、クリーニングするべきことが現れます。

問題が起きれば、私はそれをクリーニングして、〈無〉にすることができる。問題が起きたときは、“チャンス”なのです。問題は、それが〈記憶〉として存在していることを見せてくれているのです。見せてもらえなければ、消せないのです。

消せば消すほど、クリーンになります。クリーンになって、〈無〉の状態がつくれば、光を遮るものがなくなり、インスピレーションがやってくる。

〈無〉こそが、宇宙であり、すべてなのです。これより大きな力は存在しません。

この場所に来る前から、この場所をクリーニングしていました。部屋に入る前にも、この部屋を。そして、この椅子を、机を、壁を、飾つてある花を、あなたを。今こうしている間も、クリーニングし続けています」

「クリーニングするのに、言葉に心を込める必要があるのでしょうか」
こたえは、ノー。

「コンピューターで、間違つた文章を打ってしまったものが、ずっとメモリに残っていたとします。それを消すのに、いちいち『ごめんね』

とか『愛してるよ』とか、心を込めて消しますか（笑）？そんなことはしませんね。役者のように、その感情になったつもりでとか、そんなことは不要です。『I love you（愛しています）』は、パソコンのデリート（消去）キーのようなもので、一文字消すのに一回押す、そういうものです。『ただやる』だけでいい。言葉そのものにパワーがあるんです。言霊なのです。気持ちを込める必要も、声に出す必要もありませんよ」

これは、少し安心した。『I love You』という気持ちにならなくてもいいなら、ちよつと気楽だ。やるだけ、やるだけ、「Just do it」だ。

・・・ということがわかっていながら、博士とのやり取りの中で、私たちは話を「光として」そのまま聞かず、たびたび過去に得た自分の知識とつなげることを繰り返してしまった。

「解釈や意味をつけて納得するという作業は、実は潜在意識、〈記憶〉に操作されているのです。理屈と意味は、あまり必要ないんです。ただ、〈無〉でいたらいんです。しかしそこに“理屈”を置くことによって、光は遮られてしまう。クリーニングして、光があるべきところへ届くようにするだけなのです。

できるだけ考えないようにしてください。歴史的に、英雄とされる人々には、実は学歴がないのですよ。

私たちが考えてわかることなど、たかが知れています。でも、〈神聖な存在〉は、すべてを知っている。比べ物にならない。どちらの情報を選ぶかという話なのです。

いつも自分に問いかける、大切な質問があります。知識がほしいのか、それとも叡智がほしいのかということです。知識を手放す、ということは、〈世界〉を手放すということ。だから、叡智が入ってくるんです」

「そういう意味では、もう質問はありませんね」
社長が笑った。

「知恵のある方の消化は早いですね。意識が話しているように思っている、潜在意識の〈記憶〉が質問しているんですよ。〈無〉であれば、質問はないはずですよ。そこに光が通るだけ。〈記憶〉があることで、光が通らないから、わからないだけです」

「わからない」状態は、〈記憶〉フィルムが再生中だ。その答えを得ようとすれば、さらに〈記憶〉フィルムが連続再生されるだけの話だ。

「わからない」という〈記憶〉を、「I love you」で消すのだ。

「わからない」が消えると、「わかる」かもしれないし、「わかる必要

はない」かもしれない…とにかく、「わからない」という状態は消える。

「愚痴る」「質問する」「責める」「怒る」「悲しむ」…その対象が、自分でも人でも、物質でも。

私たちのこの行動こそが、〈記憶〉にさらにエネルギーを与え、嵐や地震、戦争を巻き起こすことになるのだ、と博士は言った。

9. 自分の「母の記憶」に向き合っていると、突然涙が・・・

私がいろいろな治療法に興味を持って探していることの理由のひとつに、母の病気があった。

母は現代医学では治すことのできない目の病気を抱えている。そして、そのほかにもいろいろな病が次々に見つかっていた。

私も母自身も、それは母の精神的なストレスによるものだと思っていた。

母は10年前、父の定年とともに、長年住み慣れた土地から田舎にある持ち家へ戻ることになった。親しい友人とも離れ、面倒な親戚関係にも馴染めず、乳ガンをはじめ、複数の病気を併発した。

昔からヒステリックなところがあり、小さいころから母がキレるのを幾度となく目にしてきた。今も誰かに腹を立てては、その感情のまま私に電話をかけてきて、金切り声で延々と「怒り」をぶつけまくる。家ではぶつける相手がいないので、電話で私にぶつけるのだ。

私は、それが我慢ならなかった。話の途中で受話器を置くこともしよっちゅうだった。

博士の話を直接聞くことができた私は、この問題は、100%自分の中の〈記憶〉が起こしている、として向き合う覚悟をした。

私の記憶の何が、母をこんな状態にしているのか。

どうしてこんなに母はいつも辛い思いをしているのか。

ごめんなさい。

許してください。

愛しています。

ありがとう。

目を閉じて、自分の内側へ唱え続けてみた。

私のクリーニングのために、母の病気がある。

私のために。

私のために。

私の〈記憶〉を消すために。

そうだったのか。

すると突然のことだった。

私の中に母の「心の」痛みが入ってきて、あまりの悲しさに、痛みにも、号泣してしまった。

その泣いている感覚は、自分のことで泣いているのとも、相手に同情して泣いているのともつかない、本当に不思議なものだった。

母の痛みは、からだにではなく、心にあった。

母はこんなに悲しかったのだと初めて知った。

それは、他人の痛みが文字通り自分の痛みになった、初めての体験だった。

ずっとずっと母の「怒り」を止めようと、同じ「怒り」で母の感情を塞いできた。それはきつと、私の記憶をどんどん色濃くしていく行為だった。だからこそ母は、そのからだに、次々に病を抱えることになったのだ。

母は、生家でも、嫁ぎ先でも、大変な苦勞をしてきた。

その母の苦勞は、決して母だけのせいだとは思わない。

祖母がした苦勞、そして祖父の苦勞、母の祖母や祖父の苦勞、ご先祖の苦勞：その中には、戦争や飢えだつてあつたはずだ。

そうしたものが全て連綿と受け継がれて、母の過去があり、今がある。それが私にも影響していて、私からも誰かに影響されていく。

人類がその歴史をスタートする以前から、人類以外の生きとし生ける

物すべてのその生きてきた軌跡、想像もできないが、その記憶が、クモの巣よりも複雑に絡み合って、今の私たちを、世界を、つくっているのだ。

本当にクリーニングは、「今、ここで、しなければならぬのだ」と思った。

この〈記憶〉の糸から、ひとつひとつほどこいていくしかない。地道な作業だが、その一步一步は確実に現実を変えていく。

ヒューレン博士は、「それをする人」だ。

私もそうありたいと、思った。

10・ 記憶に振り回されるか、記憶を消すか

私たちは、本来「光」そのものだ。

「宇宙」を形成している一部だ。

なのに、どうして光でいられないんだろう？

それが私たちの〈世界〉の面白いところだ。この〈世界〉は、私たちの認識で成り立つ〈世界〉だ。

花がそこにあっても、認識しない人にとってはそこにないことになる。その人に認識されて初めて、花は「存在」になる。

その花を認識するのに、私たちには二つの選択肢が与えられている。

その「存在」のあるがままに、光として出合うか。

あるいは〈記憶〉で遮られた「影」に出合うか。

私たち一人ひとりに、この〈世界〉がゆだねられているのだ。

自分が「無」であれば、目の前の花には光がそのまま注がれる。自分の記憶に邪魔されない、そこにはただ、その存在があるだけだ。

しかし、〈記憶〉を選べば、〈記憶〉が見える。

「この花はなんという名だろう」「花を見れば微笑むものだ」「うちの花瓶、そろそろ洗わないと」「この花は昔付き合っていた女性が好きだった」「この色はナガノさんの服の色に似ている」「そういえばナガノさんのデスクにはバラが立っていたな」「そうそう、ナガノさんは今日きれいに髪をカールしていたけど」「それにしても今日の私の髪型決まっていない」「ナドナド。こうなると、もはや花など見ていない。たちまち、その光である

存在とはまったく違うものが投影される。

こうして、私たちの〈世界〉は形成されているのだ。

私たちは、スイッチを持っているようなもので、〈記憶〉を選ぶか、〈光〉を選ぶか、常に二つの選択肢が与えられている。

記憶に振り回されることを選ぶか、記憶を消すことで、「無」になるか。

「無」は、「無」でしかない。100%、「無」か、それ以外だ。「いや99%『無』なんだけど、ちよつと1%だけ記憶が残っちゃって」、というのはない。

「無」になれば、光が注ぐ。

私たちの世界は、どちらを選ぶかで100%変わるのだ。

オンとオフのスイッチのように、どちらかしかない。ついていながら消えている、というのはない。

オンにすれば、光に。

オフにすれば、記憶に。

それぞれフィルムが切り替わって、私たちの世界は姿を変える。

光にスイッチを切り替えれば、私たちの目に写るのは、宇宙からの配信フィルムだ。光そのものなのだ。

願望にしても、「願いごとが3つ叶うなら、何がいい？」という問いに、〈記憶〉フィルムが考えるのはせいぜい「えつと、美人になって、健康になって、お金に困らない！」くらいの浅はかさ（私の場合です、すみません）ではないだろうか。

それに対して、「宇宙フィルム」は、時間や空間を超えたシナリオを用意してくれる。本当に想像もできない解決方法で問題が消えたり、想像もできない幸せを感じることがきるのだ。巻末にその怒涛の幸せに息もできないほどになっている、佐藤真奈美さんの体験談をいただいているので、ぜひお読みいただいて、どこまで幸せになってしまおうかを感じ

ていただけたらと思う。

想像もできない世界、といえ、以前、「ありがとう」を自分の年齢×1万回（？）唱えようと、自分の想像もできないようなよいことが起きる、と聞いたことがあった。

年齢にもよるとは思うが、実行しようと思えばまさに四六時中、「ありがとう」「三昧だ（これは音にして唱えるほうがいらしく、電車の中であろが人前であろが、言い続けるしかない）。これもある意味、「三昧」の結果、「無」がつくられるのだと思う。

そのほか、お経やマントラ、座禅など、これらは皆、古来の「無」を作り出す方法だ。

これまで、「無」になるのは大変なことだったのだ。俗世間から離れて、修行して修行して…そうして古人は「無」に到達しようとしてきた。

それが、「ホ・オポノポノ」は、誰にでも今すぐ、一瞬でできるのだ。いつも文句ばかり言っている私ですら、今一瞬で「無」を選ぶことが可能だ。

どうやって？

「I love you」。このデリートキーで。

消して、消して、クリーニングしてしまうのだ。記憶を。そしてそれによって再生されている現象を。

博士は言う。

「どれが記憶で、どれが光かなど、私たちには知りようもないんです。私が〈無〉の状態であるかなど、私にはわかりようがない。だからクリーニングし続けるしかないのです」。

そう、わかりようがないのだ。今自分の目の前に、とてつもなく美味しそうなチョコレートパフェが現れたとして、それは〈光〉なのか、〈記憶〉なのか。

・・・わからない。

だから、クリーニングし続けるのである。

11・ クリーニングをし続けて、母に思っても見ない変化が・・・

博士が来社くださったことで、さらにわが社（私を含む・・・）のクリーニングが促進されたのだろう。ヒューレン博士をお招きしてのセミナーが、やっと実現することになった。

それと同時に、私もその来日の際、ホ・オポノポノのクラスを受けられることになった。

一年越しの願いが叶った。

クラスを受けたあとは、何かといろいろなことが起きるようになった。

クリーニングせざるを得ないというか、クリーニングする以外には対処のしようがない出来事が起きる。自分のコントロールが及ばないのだ。びっくりするくらい、逃げられない。結局、逃げてもムダだとあきらめがつくようになった。

それは、ありがたいことなのだ、と博士が言っていたことがわかる。

クリーニングでしか対処できないから、クリーニングする。自分の中をひたすらクリーニングする。

すると、思っても見ないプレゼントがあるのだ。本当に。

それを実感したのは、先日、母からの電話を受けたときだった。

私がこの本の話を受けて、「自分の」クリーニングに集中し、書き始めた数日後のことだった。

私の知っている母ではない母が、電話口にいた。

目に見えないものは信じない、過去にがんじがらめに縛られて、いまだに40年以上も前の話で怒ったり愚痴ったり、今を生きているとはとても言えない、いつも何かに追い立てられていて、だからこそちよつとしたことでキレやすい：その母が。

「最近、自分でも信じられないくらい、落ち着いているの」。

わかる。声が別人だ。本当に落ち着いている。

ヨーガを毎日毎日続けてきて、ここ数日で、急に何かが腑に落ちたという。

話の端々に、インド精神世界の専門用語まで飛び出した。そんな言葉を母の声で聞くなんて、私を騙そうとしているのか、何かとてつもないお願い事をしようとして話を合わせてきているのか？

そのどちらでもなかった。

精神安定剤や、サプリメントでやっと眠れていたのが、最近それを飲み忘れるほどよく眠れると言っている。

母の心が、急に、完全に、

「治っていた」。

受話器を置いて、考えた。

母を癒したのは、何だったのだろう。

あの母の痛みを感じたときから、随分と月日が経っていたので、母に
対するクリーニングの成果かどうかはわからなかった。

しかしそういえば、母の家の近くにヨーガの教室を見つけたのは、確
かあのクリーニングの後すぐだった。何か母の気が晴れるものを見つけ
てあげなければと思い立ってのことだった。

ヨーガはとても良いアイデアだった。

呼吸の浅い母にはヨーガだと思いついた。なぜそれまで思いつかなかつたんだろう？〈記憶〉が邪魔するとはこのことだ。

すぐにインターネットで検索したら、母の家のすぐ近所に、一件だけ、ヨーガ教室を見つけた。インドの先生も出入りする教室のようだったので、ちゃんと教えてくれるだろうとそこをすすめた。母も不思議に嫌がらず、すぐに入会を決めた。ちょうどその時期、インドから先生が来日していて、母は数回個人レッスンを受けることができた。

遠出のできない母に、歩いて5分のヨーガ教室は奇跡的なプレゼントだった。先生がインドへ帰国したのちも、日本人の穏やかな先生が個人

レッスンを続けてくれた。「焦らなくていい、ゆっくりでいい」と、母の知らなかった言葉をたくさん耳に入れてくださったようだ。母は日に日にゆるんでいった。

自分で呼吸を意識して生活するようになり、ヨーガのポーズも毎日するようになった。実家に帰ったときなど、母が「あんたもやんなさい」と自ら「吸って〜吐いて〜」とリードしだしたこともあった。これには本当に驚いた。

そうして、少しずつ、少しずつ、変化していったのだけれど。

私が本を書き始め、クリーニングが再び勢いをつけてきたそのときに。

母が完全に何かから解き放たれたのだ。

「怒ることがなくなつたわ。不思議なくらいなのよ。ヨーガのおかげかしら。」

「先生は菜食主義で、一日一食とか、本当にきれいな食事をなさっているけど、お母さんは、とにかく好きな食事を毎日おいしくいただけて、それを楽しむことも、ヨーガだと思うのよね。お母さんにできることとしていこうと思つて。」

ほんとに、宇宙を感じて、生かされてるってことに感謝できるよになつたわ」。

一体、誰がしゃべっているのだろうかと思つた。母を知っている誰かに聞かせたかつた。

とにかく正しいといわれることを、なんでも一生懸命実践し、息を詰めて頑張つて生きてきた母が、やっとその〈記憶〉から解放されたように思えた。

私が、もつと早くクリーニングしていたら。

母は、もつと若い時からこんな風にラクに生きられたのかもしれない。

ごめんなさい。

許してください。

愛しています。

ありがとう。

母に全部言いたくなつた。

最近になって、私がそのヨーガ教室のサイトを見る直前に、生徒募集を掲載したということを聞いた。

もしもつと早く検索していたら、遠方のほかのヨーガ教室を教えてしまつて、母は続けられなかったかもしれない。

遠く離れたところに住んでいる母、そして、その近くにすごいタイミングで現れたヨーガ教室。

コントロールし得ないことが、パズルのピースが合うようにぴたっとはまつた。

母にこの教室を用意してくれたのは、きっと宇宙だと思った。

12・ 100%自分のこととして選択すれば、世界が変わる

以前、「たくさんクリーニングしたい対象があるときは、どうしたらいいのか」と伺ったことがある。

「ホ・オポノポノは、ただ、自分の奥深くに向かつて、クリーニングを行うだけです」

では、具体的な対象がなくても変わるといふことなのか？

これ以上の質問は、記憶フィルム連続再生だとわかっているので、まあやってみるほかないと聞くのをやめた。

しかし、今回わかったかもしれない。

自分の記憶がクリーニングされて、自分を取り巻く世界が変わる。
たったこれだけのことだった。

まず、母の心が変わった。

さらに、母と一緒に暮らしている父に変化が起きたのだ。「一度も」自分から食事になど誘ったことのない父が、結婚記念日に外に食事に行こうと言ったと、母が嬉しそうにメールを送ってきた。

父のことは、クリーニングの対象に考えたこともない。

しかし、母はそうして幸せそうなメールをくれた。

クリーニングも、記憶の上塗りも、連鎖されていく。

私の中から〈記憶〉が消えれば、母が、父が、周りの世界が、光の存在になるのだ。なぜなら、人々も、出来事もみな、私のフィルムの再生だから。

博士は懐中電灯を使って説明する。

懐中電灯の光は、何も遮るものがなければ光のまま壁に届く。

しかし、その前に手をかざせば、手の形の影ができる。

私たちは、この「影」か「そのままの光」の、どちらかを見ている。

私たちは、この影さえ消せれば、〈光の世界〉に遊んでいられるのだ。

私たちの中には、絶えず〈記憶〉の雲が生まれ、光を遮り、影をつくらうとする。

でも、その雲は消せる。消せるのだ。「I love you」を言うだけで。

私がつらい話の相談を受けたら、もはや自分の記憶とともに相手のつらさを、消せるということだ。なんてスゴイんだろう。

これは、相手と自分が文字通りひとつだから、そうなるのだ。

セミナーの会場で、机がマイクのコードを踏んでいるのを見て「コードが痛がってますよ」と博士は言った。

もう、博士はほんとにひとつなのだ。

いつも、全部の痛みが、問題が、自分のものだ。

すべては、ひとつで、無で、光で、愛なのだ。

あなたが今読んでいるこの本も、私が今打っているキーボードのキー一個一個も、歩いている道も、切られた街路樹も、たおれた看板も、肩のコリも、つらいと感じてしまう心も、あなたの子どもをいじめる暴れん坊なお友達も、あなたのご主人の取引先も。

みんな、愛してもらいたいのだ。何度も何度もエラーを出すファックスも。

「どうしたの？ 何度もエラーを出すからって、みんなに嫌われたんだね。私もイラつときたことあったんだよね。ごめんね。よしよし、いつも頑張ってくれてるよね、愛してるよ、ありがとう」

もう、俄然ファックスは機嫌を直す。すぐにスイスイと送ってくれる。

そういえば、会社にもそういうのがものすごく得意なスタッフがいる。彼女が触ると、たちどころに機械のエラーがなおる。彼女に触って欲しくてエラーを出してるんじゃないかと思うくらいだ。

彼女は多分、なにも意識していない。でも、機械たちは、みんな彼女が好きだ。

彼女のようにできなくても、愛の言葉をかけるだけでいいのだから、私にだってできる。「I love you」「I love you」。

「I love you」のことばで、本当の姿を取り戻すなんて、なんだかみんな、悪い魔法にかけられた王子さまとかお姫さまとかみたいだ。

あなたは目の前の人を悪い魔法から解くこともできれば、もつと悪い魔法をかけることもできちゃうのだ。

あなたが、見せてあげられる。

あなたの目の前の人の、物の、真実の姿を。

その人でさえ知らなかったかもしれない、光の姿を。

そう、あなたは魔法使いなのだ。

ある日の帰り道、酔っ払いが、道ばたで立ち小便をしていた。

思わず嫌悪感でいっぱいになりそうになったが、この本を書いている途中だったため、ここは「I love you」だ。

「I love you」 「I love you」

この呪文で、その人は魔法から解かれ、瞬時に「愛される存在」に戻った。

私の中の〈記憶〉というフィルムが消え、その人は、ただ宇宙にたつたひとつの、かけがえのない大切な存在としてそこにいた。

全部、私たちの認識次第なのだ。

全部、私たちがどちらを選ぶかなのだ。

世界は、その選択によって形を変える。

対象に向かって何かをする必要はない。ただ、「I love you」の言葉を

選ぶだけなのだ。

大事なことは、

「100%」。

完全に、自分のこととして選択する。
それが、エッセンスだ。

100%、選択すれば、

光は届く。

ちよつとだけ忘れちゃいけないのは、

博士は、触法精神障害者収容施設で、
四六時中、毎日毎日、クリーニ
ングし続けた。

その記憶は、きつと根深いものだったに違いない。変化が現れ始めたのは、2〜3ヶ月後のことだった。

そのように、時間がかかる場合もある。

ちよつとやってだめでも、「やくめた」と、なりませんように。

13・

最初にはじめるのは、あなた自身

この本を書くにあたって、毎日毎日ホ・オポノポノを何とかわかりやすく伝えられるよう考える作業は、私のクリーニングを助けてくれた。

雨の日に車が猛スピードで走ってきて、水しぶきを上げて行つたのを見たら、私は「あっクリーニング忘れてた！」と気づかせてもらえるようになった。

誰かが暗い顔をして相談をしてきたら、「おっクリーニングだ！」と思えるようになった。

日常、クリーニングをすっかり忘れて、考え事で頭がいっぱいになっていることがある。まさに光の入らない、曇りデーだ。

そういうときに、はっとさせてくれるのが、こういうハプニングなのである。

何かあったときに光を選ぶというのは、なかなか根気がいる。社長はうまいことを言っていたなと思う。「言うは易し、行うは難し」、その通りだ。

でも、何かあったときこそ、私たちは「ゼロ」「無」をつくることができる。

そこにマイナスがあるから、愛を足して、「ゼロ」にできるのだ。

「ゼロ」のあるところに、光は差す。

「無」の状態に、インスピレーションは降りてくる。

だから、本気で「ありがとう」なのだ。

「悪いことがあったときこそ、ありがとうなのよ」と、有名な本にあ

った。そういうことなのだ。ほんとに、真実というのはひとつだなあとつくづく思う。

この「ホ・オポノポノ」を得たことで一番大きなことは、私たちが未来に「希望を持つことができた」ということではないだろうか。

私たちの目の前に起きている、戦争の危機、飢餓、経済不安、治療法のない病、環境破壊：その様々な現実に対して、私たちにはもう、打つ手立てなどないように見える。間に合わないのではないかと感じる。

しかし、それらは紛れもなく、私たちの〈記憶〉の再生フィルムなのだ。

私たちは、〈記憶〉に支配されている以上、この現実を見続けなければならない。しかし、私たちは「光」を選べるのだ。宇宙からのインスピレーションを受け取れば、解決方法が見出せるかもしれない。その現実を、光に変えられるかもしれない。

「それをみんなにやるように、指導しているのではないんです。やるのは私一人で充分です」

博士は言った。

「でも、多くの人がやるほど、光は現実になりやすいのではないですか」

私の問いに、博士は答えた。

「もちろんです。でも、誰か一人が始めなければ、何も始まりません。最初は、一人が始めるんです。たとえば、あなたが」

そう、たとえば、私が。

ホ・オポノポノは、決して「みんなでやろうよ」、的なものではない。なぜなら、全世界の現実が、一人の人間の創造だからだ。一人が、全てを変える力を持っているから。

私たちは、文字通り、「ひとつ」だから。

日本で、いまやものすごい勢いで広まりつつあるホ・オポノポノ。これは偶然ではない。

「日本が変われば、世界は変わるでしょう。でも日本が変わらなければ、この世界はさらに悪い方向へ向かうことになります」。

博士には、宇宙の声が聞こえていた。

博士は、数年間ずっとヨーロッパで「ホ・オポノポノ」を教えていたが、急に上の方から「日本に行きなさい」という声がしたという。

博士は「まだヨーロッパが終わっていないから、行きたくない」と言ったが、「まずは日本から。後の世界へは日本から自然に発信されていく」と、何度も何度も声が聞こえたそうだ。

自分では「こうしたい」と思っているけど、違う流れが出てくるのが「無」の状態だ、と博士は苦笑いした。

以来、博士は何度も来日してくださっている。

今、世界中で、「宇宙」との交信を始めている人々が続々と現れている。

そして、その交信によって、日本を訪れる人が増えているのだ。「まずは日本が変わるのだ。それがなければ、世界は変わらない」、そのメッセージが、多くのこうした人々に共通して届いているという。

宇宙は日本からだ、「知っている」のだ。

あなたの、私の住む、この日本からだと言っているのだ。

なぜ日本からなのか、などということは、知る由もない。

いろんな理由を耳にするが、神のみぞ知る、だ。

「宇宙」だけがその答えを知っている。

「宇宙」だけが、すべての疑問に答えを出せる。

というところで、最後に。もしもこの本に「わからない」ことがあつて、あなたを悩ませてしまったときは！

その「わからない」をクリーニングしてください、と博士の受け売りでお願いする。きっと、その悩みは消えるはずだ。

でもそれより前に、あなたの「わからない」を作り出すかもしれない私の〈記憶〉を、先にクリーニングしておかなければ。

ごめんなさい。

ゆるしてください。

愛しています。

ありがとう。

こんなとき、使ってみよう「ホ・オポノポノ」

★聞きたくない話を聞かされている

愚痴や陰口、叱責など、聞きたくない話を聞くはめになっているのは、あなたの記憶が再生されているためです。「聞きたくない話を聞かされる」という、記憶（潜在意識）の中の情報を消去しなければ、繰り返されます。

自分自身に対して「いったい、自分の潜在意識の中のどの情報に原因があつて、この話を聞くことになっているのだろうか」と尋ね、（尋ねる

だけで、原因を追求する必要はありません）その部分に向かって4つの言葉か「アイラブユー」を心の中で唱えましょう。

★ご主人や、お子さんのことで悩んでいる

誰の問題であれ、「あなたの」記憶の再生ですから、あなたがその記憶を消すことができます。私たちがよく犯す間違いは、相手を問題として、相手をクリーニングしようとすることです。問題は「自分の記憶の中にある原因」が起こしています。「私の記憶の中の何が原因で、この子に友達ができないのだろう」「私の記憶の中の何が原因で、夫は飲酒運転をやめないのか」という具合に自分自身に尋ね、その原因を4つの言葉でクリーニングしましょう。お子様のいじめも、ご主人の仕事の問題も、奥さまがクリーニングできるのです。

★医師・治療家・ヒーラーの方々は

予約が入ったら、クライアントの住所と名前を見ながら、「一体私の記憶の何が原因で、この人は不調を抱えているのだろうか」と尋ね、その原因にむかって「アイラブユー」を唱えます。問題の内容を知っている必要はありません。あなたの記憶が消えた結果、クライアントの記憶も消去された状態でお迎えできるのです。

お客様が減ってしまうのでは、という心配は要りません。腕が良いということと評判になり、お客様が増えたり、違う仕事へ導かれるなど、あなたにとっての完璧な状態が用意されます。

★これからどこかへ向かうとき

行く先までの道のりをクリーニングしておくことができます。私の場合、ゴールデンウィーク中のUターンラッシュの中、弟を最短時間で家へ帰すことができました。自分の記憶をクリーニングした結果、神聖な

る存在が自分にとって完璧で正しい状況を用意してくれたのです。弟が無事、最短時間で帰れる、というのは私にとって完璧な状況だったという事です。

逆に、自分の帰り道はクリーニングを忘れて、ラッシュのないはずの飛行機が遅れ、最終のバスを逃し、通常の倍の時間がかかってしまいました。どこへ向かうのにも、クリーニングしておくのが大事だと実感した、2つの例でした。

★仕事の前に

仕事をスタートする前に、事務所やパソコンなど、お世話になる場所やツール、商品などに話しかけましょう。「アイラブユー」と声をかけてもかまいません。仕事の後にも、感謝の気持ちを込めて唱えます。会社や事務所、商品などが自分で必要としてくれる人を見つけてくれたりと、ツールが惜しみなく協力をしてくれるはずです。

★動物にも同様です

実家の犬が、いつも別れ際に大声で吠えるのですが、これは「別れ際に犬が吠える」という私の記憶の中の情報の再生なので、「記憶の中の何が原因で、この状況があらわれるのか」と4つの言葉を唱えました。すると、犬から寂しさを感じたので、それも消去しました。帰り際、犬と目で会話してから玄関を出ましたが、一声も鳴きませんでした。初めてのことで、家族も驚きました。

また、同僚から、家の犬がしつぽや手を噛んでいる、と聞いたので、彼女の住所と犬の名前を聞き、「私の記憶のどの部分が、この子がしつぽや手足を噛んでいる原因になっているのだろう」と自分自身に尋ね、4つの言葉でクリーニングしました。

同僚が帰宅したところ、触ることもできないほど暴れていたワンちゃん、すっかりおとなしくなって「別犬」になっていたとのことで、大変驚いていました。

「ホ・オポノポノ」は、必ずしも自分の期待どおりの形で結果が出てくるものではありません。「存在が、本来のあるべき姿になる」ため、曇りが消えて「より自分らしくなる」ことによつて、自分が思っていた方向とは違う結果や流れが訪れることもあります。

私は母の「目の問題」がなんとかないかと自分の記憶のクリーニングを始めましたが、まず「ヨーガ教室を探す」というインスピレーションを得て、それが母の心に平穏を取り戻すことを手伝ってくれました。もう目のことはなるようになるだろうと思っていると、目のほうにも良い兆しが見え始め、明らかな変化がありました。本人も大変喜んでいました。

クリーニングし、その後は結果を案ずることなく、手放して、忘れてしまうことが、秘訣のような気がします。自分の中から問題に対する意識がふと消えたとき、突然良い知らせや変化を感じることが多いからです。

クリーニングは、結果のために頑張つてやるものでも、何かのために
気負つてするものでもなく、自分のために、「ただ、やる」だけなのです
ね。

「自分の潜在意識中にある原因を尋ね、4つの言葉でクリーニング、
これがすべてのキホンです。

どうぞ、ただ、なさってください。

私の「ホ・オポノポノ」体験

「こどもの健康・環境を守る会MHFBBS（ムース）」

佐藤 真奈美さん（薬剤師）

私は自分も含め、身内に重い病の者が多く、職業が薬剤師だということもあり、「真の健康、真のしあわせ、真の美とは？」「本物とは？」と、探し求めてきました。健康になるために、精神（心）がとても大切なことがわかり、心理学をはじめとして、様々な分野で学びました。そして、私たちは、自分の中の何か過去の経験に反応して、感情（たとえば、怒りや悲しみなど）が生まれること、「引き寄せの法則」で、すべては自分で引き寄せているというところまで、たどり着きました。

しかし、それをわかっても尚、日々の生活の渦に巻き込まれると、それを変える、つまり、塗り替えることができず、もどかしさを感じてい

ました。

そんな私でしたから、「ホ・オポノポノ」と、であつた時は、本当に、やっと求めていたことに辿り着いたんだ、と感激に全身が震えました。『ゼロ（無）』それは、今まで理想としながら、近づけないことだつたので、こんなに簡単なクリーニングという方法があることに感動したのです。

「ホ・オポノポノ」を実行すると、何が起こるか。

世界が変わるんですよ。何というか、明らかに、自分の環境、見える世界が、変わってしまうのです。

ありがたいことに、周りが輝いてくるのです。

家族、友達にはじまり、自然の恵み、そう、太陽、水、月、木々、富士山：存在するすべてのものに、ありがたさを感じます。毎日、感動に満ちあふれています。涙が自然に湧きいでます。

家庭も職場も実家も、すべてが明るくなりました。まるで、電球をすべて新しくつけかえたように。

奇跡としか言いようのない有り難いことが次々に起こり、心から「ありがとう」と言える状況を引き寄せるのです。

仮に、一瞬、マイナスに見えることが起きても、それが、自分に伝えてくれる宝物を、すぐ、感じられるようになりました。今まで、いかに、まわりに助けられてきたか、守っていたただいてきたかを感じ、また、自分が過去長い間、いかに頑張ってきたかに気付きました。

自分を受け入れ、愛せるようになったためなのか：まわりの方々に、「優しい波動や、光を感じる」とか、「癒される」とかよく言っていただけるようになりました。

クリーニンググッズも各々、とても素晴らしく、特に「ブルーソーラーウォーター」は、確かに生命の水、最高の水だと思います。私は、エネルギーの高さを瞬時に感じられる体質で、よいものに触れると、すぐに様々な変化を感じます。飲むと、他に類を見ないほどにからだが変わりました。肉体に対しては、細胞や血液、すべてに影響するのを感じています。全身の肌のキメが細かく、白くなり、スベスベツルツル、お湯をはじくように。髪の毛も子供のようにサラサラに。スタイルも変わりました！浮腫も減ったからか、足や二の腕などが細くなり、瞼の腫れもひき、目が大きくなりました。

結果的に、体力もあがり、疲れにくくなり、寝起きもよく、睡眠時間が少なくてすみ、かなり若返った感覚があります。

また、数値的には、体重は2キロ、体脂肪は5ぐらい落ち、代謝も上がったので、体年齢は、実年齢より10マイナスになりました！

ホームページに、「ホ・オポノポノ」で血圧が低くなる論文があります
が、確かにこれは精神関係を含むすべての疾患に対して、よい効果をも
たらすと期待できると感じます（長年の私の極度な低血圧も正常値にな
りました）。

『真の美』は、『真の健康』から生まれ、『真の健康』は、『真のしあわ
せ』から生まれます。

「ホ・オポノポノ」は、その真のしあわせによつて、元気になり、細
胞や血液からきれいになり、健康になり、結果として、皮膚などの組織
が変わったり脂肪が減ったりして、『本来の美しさに還る』という理想的
なものだと思います。

私も今まで、そう、ここにたどり着かせていただくまでは、健康や美
やしあわせを求めて、お金や時間をかけて、方法や道具など、外に目を
向けてきました。でも、何か足りない足りないと、道に迷った状態でし
た。

やつと、自分に100%責任を持つことで、大きな壁を越えさせていただけた気がします。

長年悩んでいたしみが薄くなり、ダイエットも自然にできています。今まで持っていたツールがかなり、生かされているのを感じます。

一番大切なことに、気付けたんです！感謝！

他のクリーニンググッズの中で、特にお気に入りにはCDとクリーニングカードです。カードは自分の奥底の「意識の声」を感じます。子供に對してカッパと怒り、その時にこのカードをひくと、決まって「誰の責任なのか？」が出るのには、本当にびっくりして、鳥肌がたちました。毎日ひいていたら、やるべきことが手に取るようにわかるようになります、自分の進むべき道が明確になりました。

また、「ホ・オポノポノ」は、ヒューレン博士のおっしゃるとおり、車や建物、すべての波動に影響します。空気が軽くなり、エネルギーが変

化するのを感じています。

特に驚いているのは、車が高級車のように変身してしまったことです。エンジン音が静かになり、加速はすべるよう、ゆるやかに早く動くのです。燃費も上がったようで、音楽の音質も良い感じですよ。さらに、信号待ちも少なくなり、目的地までの所要時間が短くなった気がします。つい、車にも自然に「ありがとう、今日もよろしくね、愛してるよ」と話しかけてしまいます。

私は、ヒューレン博士にお会いしたわけでもなく、セミナーに行ったわけでもなく、ただ、言葉を唱えて、「ブルースーラーウォーター」を飲んで、お風呂に入れただけで、やり始めて、数時間後から、このような奇跡を連続で見せられたんです。

相手をではなく、自分をクリーニングすることで、自分だけでなく、

まわりのすべての存在について、完全な（最良の）姿に戻して差し上げることが出来る「ホ・オポノポノ」は、私がずっと探し求めてきた究極の秘法なのです。

こうして「ホ・オポノポノ」を受け入れることのできた自分、そしてこんな自分を育ててくれた周りの家族や友人、すべてに感謝し、その感謝を今伝えられることに、また感謝。感謝のリレーが止まらないのです。ヒューレン博士をはじめ、今まで、わたくしが関わらせていただいたすべての方々に、心から感謝しています。

「すべては100%自分の責任だったのですね」
ありがとうございます。

みんなで手をつなぎ、しあわせになろうね
私たちは、みんな一つなんだよ

バンクシア・フィットネス トレーナー

芳野 武神人さん

私は、これまで「成功法則」というものにずっと疑問がありました。自分の願いを叶えるためのメソッドというのは、ヘタをすると、エゴを増幅させていくだけなのではないかという危惧を持っていたのです。

「ホ・オポノポノ」に出会い、その不安が解消されました。懐中電灯の光とそれを遮る手のひら、現れる影。その手の平を消せば影も消える、という話はとてもしっくりきましたし、何より「これで光が届くようになる」というところが、これまでのものと違う、これこそ本物だと感じました。以来、実践しています。

私は、あるメソッドの体験会を開くための会場を探していました。土曜日の午後というだけでも難しく、さらに私が借りたいホールは一番人気。しかも私は抽選で36番目に面接を受けることになり、見込みはかな

り薄い。

私は借りる予定になっているホールにまず挨拶し、ホールを使わせていただいているイメージをしながら「ホ・オポノポノ」の4つの言葉を、面接を待つ間、2時間唱え続けました。

面接官の3人のうちの一人が「どこを借りたいのですか」と聞いてきました。「18日の土曜日の午後、ホールです」というと、その3人は顔を見合わせて笑いました。土曜日のホールというのはそれだけ人気で、36番目の私の希望が取れるわけがないと思われたのでしよう。確認の係の人が土曜日をチェックして、「えっ！」と言いました。「18日の土曜日の午後、ここだけ空いています・・・」。こうして私はホールを押さえることができたのです。

また、先日めずらしくカゼをひきました。私はヒーラーなので、全身をヒーリングしてからだの痛みを取っていきました。しかし、頭の痛み

だけが取れません。

そこで、頭の痛みを起こしている「原因となっている私の中の記憶」をイメージで引っぱり出してきて目の前に置き、手で癒すようなイメージで4つの言葉を唱えました。10分ですぐ治ってしまいました。即効性があるものだと驚きました。このように、手を使うことでイメージしやすくなる人もいるのではないかと思います。

他にもあります。私はエゴスキューというメソッドを関西に広めたいと思い、トータルヘルスデザインの会長に本を送りましたが、特に反応がありませんでした。

そこで、会長の名前を3回唱えて「エゴスキューを取り上げてもらえない私の記憶」を引っぱり出して、目の前に置き、4つの言葉を唱えました。

3ヶ月ほどの間、思いついたらやるようにしていましたが、そのうち

会長から「セミナーでご紹介したいと思うのですが」と電話がきました。引っ張り出すのは、イメージですから、「これや」と勝手に決め付けて、引っ張り出したような気持ちになつて、「それ」に言葉をかけるようにしています。

さらにこれは知り合いの話ですが、ハワイで50〜60万もするツアーを企画している人がいました。とても素晴らしいツアーですが、知り合いに声をかけるくらいしか集める方法がなく、私にも声がかかりました。ハワイといえど、ホ・オポノポノを知っているかと聞くと、知らないというので、本を紹介してあげました。すると、しばらくして電話がかかってきて、ホームページを見た方から、「こういうツアーを期待していた」と申し込みがあつたというのです。ホ・オポノポノしかない、と驚いていらつしやいました。

また、ある人は、トイレにアリの巣ができて弱っていました。殺すわけにもいかないし、ホ・オポノポノを使って「アリさん、ここはあなたのおうちじゃないのよ。あなたにはもつと気持ちのいいおうちがあるから、そこへ早く移動しましょうね」といつて4つの言葉を繰り返したそうです。すると、次の日、アリは一匹もいなくなっていたそうです。

次のようなメールもいただきました。

「百年に一度の不況といい、私の夫は鉄鋼関係のサラリーマン。先々月から勤務時間が減り、当然、お給料が大幅に減少してしまいました。しかし、家には大学生二人がいて、どうにかしてこの不況に立ち向かっていかなくはなりません。

私は民間治療の仕事を趣味のようにしていたのですが、そんな悠長なこ

とは言っていていられなくなりました。そこでパートでお手伝いしている障害者自立支援のためのNPOでその話をする、「ちようど事業拡大で、人を募集するところだったので、常勤で働かれてはどうですか？」という言葉が返ってきました。

迷いましたが、返事の期日は一週間後。

〈今現在に至るまで、私と私の家族が溜め込んできた経済力、仕事に関するネガティブなエネルギーを純粋な光に変換してください〉

四つの言葉を唱えて、ブルーソーラーウオーターを多回数飲みました。

2〜3日後、治療の仕事（趣味）は子ども達が卒業してからまた復帰したらいい、と手放すことができました。NPOの常勤として働く決心ができました。

その後、そのNPOの新体制会議に呼び出されました。会議に出かける前にブルーソーラーウオーターを自分と、NPOの理事長の名刺にもス

プレーして出かけました。

私が4月から担当する仕事や労働条件について 2時間あまり話し合いました。会議の間もずっと、四つの言葉を唱えました。すると会議の最後に、NPOが始めようとする新しい事業の話が展開。

主に、身体に障害のある方のための生活支援事業として、リラクゼーションを取り入れることも検討しましょう、という話になり、新年度最初の全体会議で、私の趣味であった民間治療を、新事業の一環として、提案させてもらうことになったのです。

まったく予期せぬ展開に、ただびっくりしています。
ありがとうございます、愛しています」

そして、ヒーラーとして活躍中の友人からは、次のメールが届きました。

シーン1

●場面

クライアントから相談したい事があるとの連絡があり、実際に会うまでの間にクリーニングを行った。

すると、お会いしたときに相談したいことを前日の晩にリストアップしようとしたら、思い出せなかったと言われた。

●クリーニングの方法

相手の名前と住所を書いた紙を使い、事前に心の中で「何であれクライアントの悩みの原因となる記憶を私の中から削除してください」と言っ、心の中でありがとう、ごめんなさい、許してください、愛していますと繰

り返した。

シーン2

●場面

よく事故の起こる交差点に、少し気味の悪い家があり、窓ガラスは外から割れて、インターフォンは取り除かれ、垣根には張り紙で、ガソリンを撒かれた、とか、郵便物を

盗まれた、などの恨み言が書かれていた。その家に意識をあわせると苦しくなる場所だった。車でその交差点を通るときも、よく危ないタイミングでかち合わせることがあった。

一体何が起こっているのかわからなかったが、毎日通る道なので、クリーニングを続けていたところ、2カ月後にその家は取り壊されて更地になり、その後数ヶ月で新しい家が変わっていた。

●クリーニングの方法

その家の前を通るときに、心の中で下記のようにクリーニングを行った。
「もし、この土地に縛られている魂があるならば、どうか許してください。
私の中のこの土地のメモリーをクリーニングします。ありがとうございます。
います。ごめんなさい。許してください。愛しています…」
最初のうち、やるととても苦しくなることもあったが、継続していると
だんだん楽になっていった。

シーン3

●場面

時間に遅れることができない場合にクリーニングすると時間通りに目的
的につくことができる。電車なども遅れることがない。私の乗ったすぐ
後の電車で移動した友人が、その電車が停止し、遅れたことがあった。

● クリーニングの方法

心の中で下記のように宣言してクリーニングを行う。

「私は〇〇に予定通りの時間で到着します。何であれそれを妨げているメモリーを私の中からクリーニングをします。ありがとうございます。ごめんなさい。許してください。愛しています…」

このように、私の友人たちからも、たくさんのエピソードが寄せられました。それぞれの方がイメージしやすい方法で、クリーニングしていかれるのがよいのでしょね。

あとがき

イハレアカラ・ヒューレン博士にお会いして

ホ・オポノポノが「無」に至る道であることを知って、「これはすごいなあ」と、すっかりとりこになっていました。しかしその一方で、何かある度に「ありがとう」とか「愛しています」とか言うのは少し面倒くさいなと思っていました。

ヒューレン博士とお茶を飲んでいたことです。「近藤さんと話していると、おばあさんが見えます。おばあさんはどのようにして洗濯をしていたのですか？」

「洗濯板（せんたくいた）で洗濯していました。表面が凸凹した木の板なのですが、その板で洗濯物をごしごしこすって汚れを落としています」

「近藤さんは洗濯板をイメージして、それでごしごしクリーニングす

ればいいですよ」

「いやー、これは助かった。何かある度に “ありがとう” とか “愛しています” とか言わなくてすむ。……」

ところでヒューレンさんはどんな風にしてクリーニングしているのですか？」

「胸のあたりを指さし、くるくる回すような仕草で」いつも心の中で自動的にクリーニングしているのです」

(ひとり言)「へえ、すごいなあ。そういう風になりたいもんやなあ……」

こんな話をしながら、食事も一緒にしたのですが、少しアルコールも入っていて、ずいぶん話が弾んだものです。

そこでヒューレン博士にバンクシアの話をしたところ、大変喜んでいただきました。

「オーストラリアの森林にはバンクシアという、一風変わった、不思議

議な植物が自生しているそうです。バンクシアの実には堅い殻に包まれていて、普段は何事もないかのように静かにしていて、殻がはじけることもありません。

ところがオーストラリアの山林は、何かのはずみで自然発火して、山火事が起こることがよくあるそうなのです。そんなときこそバンクシアの出番です。森林がすっかり焼けてしまったその焼け跡で、バンクシアの堅い殻がはじけて種が飛び出し、やがて芽を出します。そして古い森に代わって新しい森が再生していくのだそうです。

私は十数年前に堅い殻に包まれたバンクシアの実を見たことがあります。堅くて表面に螺旋が刻み込まれているのがものすごく印象的でした。螺旋というのは宇宙エネルギーの象徴なので、びっくりすると同時に、大自然の営み、造化の妙に感心したのを覚えています。

最近、彫刻家の草場一壽さんと話していて、バンクシアのことが話題になり、思い出したのです。そして(株)バンクシアという会社を創ること

にしました」

ヒューレン博士は興味津々といった表情で話に聞き入ってくれていました。

「燃え尽きてしまった古い森というのは、日本の場合だと明治以来百数十年続いた、資本主義という競争を前提とした経済システムにたてえることができます。

いまや、人間のエゴが肥大化した結果、デリバティブのようなマネーゲームが横行するなど、過当競争が極限にまで来て、資本主義そのものが崩壊しようとしています。

まさに資本主義という森が燃えているのです。古い森に代わって、新しい森を創っていく必要に迫られています。いよいよバンクシアの出演です。新しい社会は「愛と調和」「互恵と共生」をキーワードとする、人間関係を重視した社会になると思っています。

古い資本主義体制を支えたのは「奪う経済システム」でした。ポスト

資本主義社会は「与える経済システム」になるのだと思います。そのモデルとしての役割を果たしたいと思いバンクシアという会社を創りました。

新会社のメインテーマは、心とからだのフィットネス、農業、食。そして新時代を支える理念、知恵、さまざまな情報を発信することです」博士はこのプランに大変喜んでいただきました。そして「会社のロゴを創るといいですよ」とご提案いただきました。もう勇気百倍です。そこでさっそく昔見たバンクシアを思い出しつつイメージしながら、大変センスの良い当社社員の野上己代奈さんに何度も何度も注文をつけ、制作してもらいました。

そしてついに出来上がったのが、このマークです。

大変パワーのあるマークなので、今では洗濯板の代わりにこのマークでクリーニングしています（※このマークは、バンクシアブックスのロゴに使用しています。この小冊子の表紙・裏表紙に入っています）。

『イエスの道』とホ・オポノポノ

『イエスの道』の話を知ったことがあります。

「『イエスの道』を行きなさい。ひと月続ければ、奇跡が起こるでしょう」というすごくシンプルな内容だったと記憶しています。

どんなことが起こっても否定しない「ノー」とは言わない。ただただ、起こることをすべてを肯定し、「イエス」で行く、それだけです。

「そんなことを一ヶ月続ければ奇跡が起こる？やってみようではないか」とチャレンジしてみると、なかなかどうしても、これが難しいのです。何か気に食わないことがあると、文句を言ったり、否定したり：いかに普段『ノーの道』を歩んでいるかに気づかされます。

そんなわけで、人生に奇跡を起こしたいのは山々だけれど、ついつい忘れて、重荷を背負い込んでいてというわけです。

ホ・オポノポノは『イエスの道』を行く上での貴重なツールだという

ことに気づきました。何かいやな事があれば、即座に「ありがとう」「愛しています」と言えればいいのですから。

“ノー”が顔を出す余地はないといってよいと思います。

潜在意識の記憶を限りなくクリーニングする過程で、人生に奇跡が起こり、『無』になることで『宇宙』につながる――ばら色の21世紀が見えてくるのではないでしょうか？

2009年4月24日

株式会社バンクシア 近藤 洋一

あなたの記憶のクリーニングをサポートする

Ceeport (シーポート) クリーニンググッズ

ヒューレン博士は記憶のクリーニングをサポートするために、さまざまなグッズを紹介されています。

Ceeport グッズシリーズは、潜在意識「メモリー」のクリーニングを手助けしてくれる、ヒューレン博士のオリジナルグッズです。

C...clean (クリーニング) / E...erase (消去)
/ E...erase (消去) / Port... (港く心の港>)

「お掃除して心のメモリをまっさらになると、霧がだんだんと晴れてきて光が見え、

探し求めていた港に帰ることができるよ」という

博士に降りたインスピレーションによってつくられた商品です。

Ceeport シール

■小(直径1.9cm):一枚 1,200円
(本体価格1,112円+税)

色:紺・ホワイト

色をお選びください



★『Ceeportシール』は、電気機器や機械製品である携帯電話やパソコン、自動車や家電製品、部屋の電気スイッチ、または玄関など、インスピレーションに従って自由にご使用ください。

Ceeport ピンバッジ

■ホワイト:2,500円(本体価格2,315円+税)

サイズ:直径1.9cm

重量:6g

メタル製



ホワイト



裏面

★洋服につけられるピンバッジです。どこに行くときでも、これをつけているだけで、クリーニングしてくれます。

※優しくお取り扱いくださいませ。

Ceeport カード

■紺・ホワイト:各2,000円(本体価格1,852円+税)

サイズ:5.3×8.5cm

(クレジットカードサイズ)

プラスチック製

色をお選びください



紺



ホワイト

★お財布に入れてお使いください。多くの記憶を持っている紙幣、硬貨のメモリを消去するサポートをします。お金に関して「無」の状態、気持ちよくお金を蓄えられるようになったり、脅迫的にお金を使用することがなくなってきます。

ダブルイエローハイビスカスカード

■価格:2,000円(本体価格1,852円+税)

サイズ:5.3×8.5cm

プラスチック製

(クレジットカードサイズ)



★私たちの豊かな生活をせき止めるような歪んだ記憶の再生、お金などにつけられてしまった歪んだしがらみや制限を一瞬一瞬、浄化するのをサポートするカード形式のツールです。お財布の中や車、家などに入れたり置いておくか、請求書、銀行の通帳や自分で作ったやることリストや欲しいもののリストなどにこのカードをなぞるようにして使うこともできます。

Ceeport ブックマーク

■紺:1,500円(本体価格1,389円+税)

サイズ:14.6×4.6cm

プラスチック製



紺

★その時々にも最も必要とするメッセージ・完璧な情報を、確実に受け取れるようにするためのツールです。本、新聞や雑誌、手紙、書類、パソコン、テレビ、ラジオ、台本などあらゆるものを読む、観る、聴くという時に、役立ちます。

Ceeport ペンダントトップ

■価格:2,500円(本体価格2,315円+税)

サイズ:直径2cm 重さ:4g(メタル製)

カラー:ホワイト

※ペンダントトップのみの販売となります



★お持ちのチェーンやヒモに通すことで、ネックレスやブレスレット、キーホルダーなどにつけて、いつでも身につけることができます。ご自身のインスピレーションで、ご自由にお使いください。

Ceeport クリーニングカード

■価格:4,000円(本体価格3,704円+税)

サイズ:13×7.5cm

56枚入

(取扱説明書4枚含む)

プラスチック製

巾着ケース付き



★インナーチャイルドと対話するためのカードです。

※毎朝毎晩クリーニングしたいことを思い浮かべながらシャッフルし、1枚引きます。そのカードに書かれている言葉が、その日、自分をクリーニングしてくれたり気づきを与えてくれます。

商品のお求めはこちらから

<https://www.thd-web.jp/html/page85.html>

Ceeport ブルーボトル

■小: 2,000円 (本体価格1,852円+税)

容量: 720ml

本体: ガラス製

※Ceeport印字入りキャップ(プラスチック製)付

■大: 3,000円 (本体価格2,778円+税)

容量: 1,800ml (一升瓶サイズ)

本体: ガラス製

キャップ(プラスチック製)付

※大のブルーボトルのキャップにはCeeport印字はありません。あらかじめご了承くださいませ。

★クリーニンググッズ「ブルーソーラー・ウォーター」を作るボトル。

【ブルーソーラー・ウォーターの作り方】

青いガラス製のボトルを準備し(お手持ちのブルーのガラスボトルでも可。プラスチックは不可)、水をボトルに満たします(このとき使う水は、水道水でもミネラルウォーターでも可能)。ボトルに蓋をし(金属製はお避けください。ラップと輪ゴムでもOK)、太陽光に30分以上さらします。



Ceeport ディヴァインラブ

■1枚入 1,200円 (本体価格1,112円+税)

サイズ: 直径3cm

ディヴァインラブ(神聖なる存在の愛)を表現した虹色のリング。中央が透明のおしゃれなシール、どこにでもインスピレーションに従って貼ることができます。潜在意識から溢れ出る記憶に向け、ヴォルテックス(パワースポット)のような役割を持ちます。



※台紙は黄色ですが、虹色の輪の中は透明フィルムです。



携帯電話・スマートフォンや愛車、パソコンなどに、インスピレーションで貼ってお使いください。

書籍・DVD

『叡智のしずく』

価格: 2,000円 (本体価格1,852円+税)

著: モーナ・ナラマク・シメオナ / イハレアカラ・ヒューレン / カマイリ・ラファエロヴィッチ
The Foundation of I, Inc Freedom of the Cosmos 発行

★「S.I.T.Hホ・オポノポノ」の創始者である故モーナ・ナラマク・シメオナ女史、ヒューレン博士、KR女史の三者による、「S.I.T.Hホ・オポノポノ」の原書ともいべき本。読むだけでクリーニングされるよう書かれています。



『秋冬春夏』

価格: 1,200円 (本体価格1,112円+税)

著: モーナ・ナラマク・シメオナ / イハレアカラ・ヒューレン / カマイリ・ラファエロヴィッチ
The Foundation of I, Inc Freedom of the Cosmos 発行

★モーナ女史の手によって集められ、まとめられた1969年から1984年までの体験談集です。モーナ女史、ヒューレン博士、KR女史の当時の体験談も掲載。

SITH Ho'oponopono DVD ～平和は「わたし」から始まる～ (2枚組)

■7,000円 (本体価格6,482円+税)

出演: イハレアカラ・ヒューレン Ph.D.

(通訳: 大空 夢湧子)

収録時間: DISC1: 80分 / DISC2: 71分



★ヒューレン博士のクラスから、最も大切な「どんなときも戻るべき基本」がギュッとまとめられたDVD。一般の実践者の方々の体験談など、クリーニングを後押ししてくれる内容満載です。

※DVDは、質疑応答はプライバシー保護のため、クラスで配布されるテキストに関わる内容は、クラス受講者のみお伝えする内容のため、削除されています。

商品のお求めはこちらから

<https://www.thd-web.jp/html/page85.html>

KRグッズ

SITHホ・オポノポノ代表、KR女史の
オリジナルクリーニンググッズです。
そっとやさしく、クリーニングをお手伝いしてくれます。

KRカード

※種類をお選びください。

■各1枚:3,000円(本体価格2,778円+税)

サイズ:5.4×8.5×0.07cm(プラスチック製)

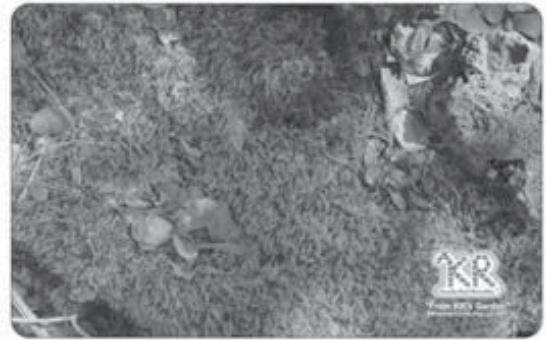
★KR女史が、ビッグアイランド(ハワイ島)の土地と関わるようになり、瞑想の中に必ず「アイスブルーのクリーニングツールで、カメラをクリーニングする」というメッセージが出てくるようになりました。唯一もっているお孫さんのおさがりのカメラをクリーニングしていると、あるとき「そのカメラを使って、土地の写真をとりにいく自分の姿」がインスピレーションとして見えて、すぐに森林へ。眼鏡がなくて、何がどう映っているのか分からないながらも、カメラとその土地がまるでダンスするように動いていたのを楽しく眺めていた…。そのときのイメージが、これらのカードに使われています。

成長と発展 ^{こけ} 苔

Growth and Development(energy, sustenance, perspective)= Moss / 成長と発展(エネルギー、持続性、ビジョン=見渡す力)=苔 ^{こけ}。

「今」にいて、生きること…。

本来もっているはずのいのちのリズム、いのちに巡るエネルギー、それらとともに生きるためのクリーニングをサポート。家族、親戚、ご先祖のクリーニングもサポートします。



生命力 シダの 森

Life Force(生命力)= Hapu Forest(シダの森)

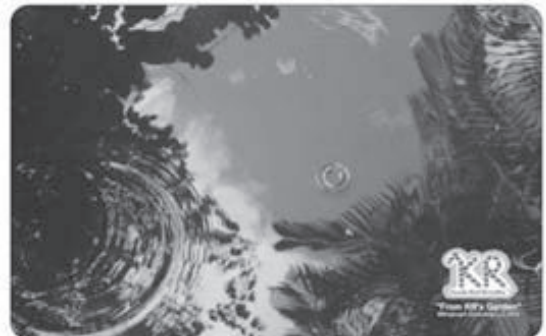
このカードは、まず自分自身と出会う、という目的があります。つまり、セルフ・クリーニング。宇宙における自分の存在、役割のクリーニングをサポートします。



アイデンティティー 池

I-Dentity(アイデンティティー)= Pond(池)

自分自身を愛から受け取り、表現し、その他の手放すべきものを自然に手放すサポートをするカード。クリーニングによって、この人生という旅路を進むことができます。



商品のお求めはこちらから

<https://www.thd-web.jp/html/page85.html>

ご案内

イハレアカラ・ヒューレン博士 (Ihaleakala Hew Len)

1962年コロラド大学卒業後、ユタ大学を経て、1973年アイオワ大学で教育長・特殊教育ディレクターの博士号を取得して医科大学学長、教育学部助教授に就任。1974年ハワイ大学助教授、1976年知的障害者ハワイ協会事務局長、1983年より1987年までハワイ州立病院精神科医スタッフ。現在、IZI LLC マスタークリナー。1983年から、国連、ユネスコ、世界平和協議会などでセルフアイデンティティ・スルー・ホ・オポノポノに関する講演を行うほか、ハワイ、アメリカ本土、ヨーロッパ、日本などで普及活動に努めてきた。著書に『みんなが幸せになる ホ・オポノポノ』（徳間書店）『ユニヒピリ ホ・オポノポノで出会った「本当の自分」』（サンマーク出版）共著に『ハワイの秘宝』（東元貢司訳、PHP研究所刊）など多数。

ホ・オポノポノのクラスの開催日、その他ホ・オポノポノに関するご質問は、下記へお問合せください。

SITH ホ・オポノポノアジア オフィス

〒107-0062 東京都港区南青山5-16-3 メゾン青南502

電話：03-6712-6299 F A X：03-6712-6294

E-mail：info@hooponopono-asia.org

営業時間 平日10:00-18:00

ホームページ

<http://hooponopono-asia.org/www/jp/>

Facebook

<https://www.facebook.com/sithhooponopono.japan/>

Instagram

https://www.instagram.com/sith_hooponopono_asia/

Twitter

<https://twitter.com/SITHhooponopono>

Line @

<https://line.me/R/ti/p/%40aox2744h>

運営会社：セリーン株式会社

<https://serene.asia/>

「バンクシアブックス創刊にあたって」

オーストラリアの森林にはバンクシアという、一風変わった、不思議な植物が自生しています。バンクシアの実には堅い殻に包まれていて、普段は何事もないかのように静かにしていて、殻がはじけることもないと言われています。

ところがオーストラリアの山林は、何かのはずみで自然発火して、山火事が起こることがよくあるそうです。そんなときこそバンクシアの出番なのです。森林がすっかり焼けてしまったその焼け跡で、バンクシアの堅い殻がはじけて種が飛び出し、やがて芽を出します。そして燃え尽きた森に代わって新しい森が再生していくのだそうです。見事な世代交代ですね。

1990年ごろ、堅い殻に包まれたバンクシアの実を見たことがあります。堅くて表面に螺旋が刻み込まれているのがものすごく印象的でした。螺旋というのは、新しいものを生み出し進化していく宇宙エネルギーの象徴なので、びっくりすると同時に、大自然の営み、造化の妙に感じましたのを覚えています。

自らの役割を終えて燃え尽きてしまった古い森というのは、日本の場合だと明治以来百数十年続いた資本主義という、競争を前提とした経済システムにたとえることができ

ます。

デリバティブのようなマネーゲームが横行し、人間を疎外する資本主義制度は、もうその役割を終えてしまったといつてよいと思います。このまま進んでも、人のしあわせにつながらないことは誰の眼にも明らかだからです。

今まさに役割を終えた資本主義という古い森が燃えているのです。古い森に代わって、新しい森を創っていく必要に迫られています。いよいよバンクシアの出番です。新しい森は「愛と調和」「互恵と共生」をキーワードとする、人間関係を重視した社会になるでしょう。

古い資本主義体制を支えたのは「奪う」ことによって豊かになろうとする経済システムでした。新しい森すなわちポスト資本主義社会は「与える」ことによって豊かになろうとする人たち」が創る社会です。

バンクシアブックスを通して「与える」ことによって豊かになろうとする社会」を創造する上でバックボーンとなるべき情報をさまざまな角度からお伝えしたいと思っています。

志を共にする人々とともに21世紀を支える指導理念を創造し、そして共有したいと願っています。

2009年4月24日

株式会社バンクシア 近藤洋一

■この冊子、クリーニンググッズ、
書籍などのご注文・お申し込みは、
お気軽にこちらへどうぞ



“元気の力”を暮らしに生かす

株式会社 **Total health design**

トータルヘルスデザイン

<京都本社>

〒619-0223 京都府木津川市相楽台9丁目1番1号

TEL 0774-72-5889 FAX 0774-73-3740

WEBサイト：www.thd-web.jp/

◆この小冊子は、おまとめ買いも承ります

■価格 本体価格381円＋消費税

・1回 20冊以上のご注文で… 10%引

・1回 50冊以上のご注文で… 20%引

・1回 100冊以上のご注文で… 30%引

<東京元気アップショップ（東京営業所）>

〒105-0014 東京都港区芝3-4-11 芝シティビル7階

TEL 03-5444-3241 FAX 03-5444-3243

WEBサイト：www.thd-web.jp/site/tokyoshop/

★『あなたも魔法使いになれる ホ・オポノポノ』ホームページ thd-web.jp/site/hooponopono/

題名：あなたも魔法使いになれる

ホ・オポノポノ

附：実践の手引き

バンクシアブックス001

2009年 4月24日 第1刷発行

2018年 8月 1日 第22刷発行

著者 滝澤 朋子

監修 近藤 洋一

表紙イラスト 月野ことり

バンクシアマーク・

HPデザイン 野上 己代奈

ロゴデザイン 西堀 佳世

企画 株式会社バンクシア

発行 株式会社Total health design

〒619-0223

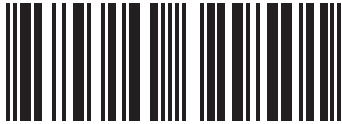
京都府木津川市相楽台9丁目1番1号

TEL. 0774-72-5889 FAX. 0774-73-3740

URL <http://www.totalhealthdesign.jp/>

印刷製本 東洋紙業株式会社

定価はカバーに表示してあります。乱丁・落丁はお取替えいたします。



9784990329501



1920010003817

ISBN978-4-9903295-0-1

C0010 ¥381E

定価（本体381円＋税）

Banksia
Books



著者：滝澤 朋子 監修：近藤 洋一