

身体症状に＜宇宙の声＞を聴く

2018.3.20

●症状に対する基本ワーク	●AKI 左眼の網膜	※ミンデルのクライアント事例
1. あなたを困らせたり、怖がらせたりする厄介な症状をひとつ選ぶ。	左眼の網膜の中心部に穴があく。	ずっと続いている膀胱の圧迫。
2. その症状がもたらす 感覚に焦点を当て、その感覚を正確に感じ、描写 する。	眼球の中で網膜がぶるぶる震えている。	何かが膀胱壁を突き破って外に出ようとしているように感じられる。
3. 症状の影響だけでなく、 自身の内的体験、症状を創り出している側のエネルギーを想像 する。	ぶるぶる震えて外に行きたがっている。	
4. そのエネルギーの動きを片手で表現する。症状の創り手は何を考えているのかを体験する。	ぶるぶる震えて外に行きたがっているのに、外からぎゅっと押し込めようとする力（籐をはめる力）がかかる。	自由になろうとしている小さな悪魔。そこに壁や監獄があって、内側にとどめている。
5. 症状の創り手の動きに変身し、そのエネルギーを感じながら、次第にエネルギーの動きを小さくしていく。 症状の創り手のエッセンスを名付ける としたら？	自由への たしかな希求 。	壁に向かって手を押し付けた。しかし、それは単に拘束されていることへの感覚であり、自由への衝動でしかなかった。
6. そのエッセンスから新たなイメージ を創り上げる。	つきぬけるような 青空の世界 。	繊細な花の世界。
7. そのエッセンスの世界の時間や空間 はどのようなものか？その体験を音やダンス、スケッチなどで表現する。	澄みわたった空間を、 ゆったりと時間が流れる 。	文章を書きたくなる。花々、太陽、そよ風が頬をなでると。
8. この経験は私の 日常生活、身体感覚、振る舞い にどう影響しているだろうか？	私の 青空を感じなら、もっと自分の内面に眼を向ける 。	自分の身体にもっと繊細になったり、立ち居振る舞いに自覚的になるかも。
9. この経験が すでに自身の人生に現れていたこと はないか？	4年前に直感で藤野に移住。さらに、1年前に森と湖を眺められる崖地に転居。	その感性を花に投影していた。花を買うのが好きだった。
10. この経験の世界から、 自身の身体をケアするために必要な「薬」となるエッセンス は何か？それは症状だけでなく、人生全体に効く。	藤野でもっと時間を過ごす。 森や湖の自然の中でクリエイティブに生きる 。	花の世界でもっと時間を過ごす必要があった。花による瞑想の儀式を創り出すことにした。もっと軽くなり、自由になる必要性を感じた。

病気はあなたの身体がビッグドリーム、すなわち大きな意味を秘めた「夢」を抱いているということであり、沈黙の力(great spirit)から重要なメッセージを受け取ることのできる絶好のチャンスとも言える。