

新版 人生を変える一番シンプルな方法 セドナメソッド

「手放しの法則」感情を開放すると人生が変わる！多くの世界的な著名人も実践

ヘイル・ドゥオスキン 安藤 理＝監修 乾 真由美＝訳 主婦の友社

(新版まえがき)

本書は第15刷に達するロングセラーとなりました。著者は「セドナ・トレーニング協会」の代表です。又2007年全世界で話題となった「ザ・シークレット」角川書店の中で教師として紹介されている世界的な指導者です。協会公式ウェブサイトにはこの手法を体験した著名な人達の推薦文が掲載されています。2003年出版原書はニューヨーク・タイムズ紙ベストセラーの1冊で全訳すると本書の約3倍の分量。

本書のキーワード「手放す」を心の中で握りしめていたり、しがみついたり抱え込んでいる感情を一旦離してみるというニュアンスです。これを繰り返していく内にハッキリとした気持ちの変化を実感できるようになるでしょう。

(まえがき) ～セドナメソッド とは何か

ハートが温かく開かれ、背筋が伸び、身体が宙に浮いているような軽やかな感じ。部屋を見回せばいつもより明るく見え、音はクリアに聞こえ、この世界に初めて身を置いたかのように心は深い静けさ。未来にワクワクしている。何が起ころうとも、それがどんな荒波であろうと、内面の強さ、安らぎ、自信という、これまでにない新しい感情を持って立ち迎えることを知っている。そして何より、これは始まりに過ぎないと確信している。

あなたも、こんな体験ができるのです。

- ① 本当の幸せを手に入れるために心を開いていますか。
- ② 人生で求め続けてきたものを達成したいと思っていますか。
- ③ ハートがいつも探し求めてきたものを見つける準備は出来ていますか。

～この3つの質問全てにノーと答えたあなたには本書を読む事をお勧めしません。

感情は簡単に手放すことが出来ます。

感情に振り回される事から解放されると、富や、良い人間関係、肉体の健やかさ、そして周りで何が起きているようとも幸せで落ち着いて集中している事の出来る能力等手に入れ様々な望みを叶えた人々を数多く見てきました。

*レスター・レヴェンソン(セドナメソッド創始者)との出会い

～彼は人生で大きな苦難を乗り越えた人だった。1952年、42歳の時、物理学者であり起業家としても成功していた世間的な成功の絶頂期に関わらず鬱病に肝臓肥大、腎臓結石、脾臓の疾患、胃酸過多、胃潰瘍など抱え二度目の心臓発作を起こした時、医者は彼を見放し自宅で最期を迎えるようにとセントラルパーク南の高級マンションに返した程病状は悪化。

レスターはチャレンジ精神に溢れた人だったので心の中にこそ問題を解決する為の研究室があると考え、その決心の固さと抜群の集中力のお陰で「人が成長する為の究極の道具＝内面の制限を手放す方法」を発見し三か月間この「解放」を使い続け身体は健康になり、心は深い安らぎの状態に入り、この安らぎは1994年1月18日に亡くなるまでずっと続きました。この体験からレスターが発見したのは「人は皆、無限の可能性を持った存在であり、人を制限するのは、頭の中に作り上げた制限の概念だけだ」という事でこうした概念は実際には存在しない為に、簡単に手放し、解放することが出来る。「内側から自分を変えれば、その変化は永久に続く」のです。本書は、第一部で解放の手順と自分で自分を制限しようとする心の背後にある動機 第二部で実際の生活の中で生かし人生の特定の分野にポジティブな影響を及ぼす。

* 鶴呑みにしないで

～自分で証明できるまでは、この本に書いてあることを信じないでください私達の直接体験を通じて証明できて初めて受け入れる「試して確認」の事。

* 優しく遊び心のある態度で

～セドナメソッドは私達の魂が既に直観的に知っている事を思い出させてくれます、自由と幸せと喜びに満ちた日々は今直ぐに手に入れることが出来るのです。

{ 第1部 セドナメソッド基本編 }

第1章 感情開放の基本手順

～ジョーは1年半前に飛行機事故にあって左足と右の膝蓋骨、手、頭蓋骨等合計32ヶ所骨折し7ヶ月間車椅子生活が終わっても不自由なままで医者からは二度と普通に歩くことはできないだろうと言われていたがセミナー受講後数週間で殆ど痛みを感じなくなり完璧に歩くことが出来、毎日が幸せでどんな大きな問題でも小さな問題に変えられ人生が楽しくなったと。

更にいい事が起こり、幸運を祝う旅先で恋に落ち結婚、転職した会社では役員に昇進、収入も大幅に増え安らかな気持ちで人生が楽しくなったのです。

* 手放すことは即ち解放、持って生まれた自然な能力です。子供は誰でも簡単に自然に自分の感情を開放「嫌いだ。二度と口なんか利かない」と言っても数分後には何もなかったように遊びだす。しかし成長するにつけ社会全体から感情を開放しないように教育されて大抵の人が適切でない時にも持ち続ける。持ち続ける反対は手放す。

* 抑圧と表出～「抑圧」は感情に蓋をしたり、奥に閉じ込めない振りをする事で解放されなければ潜在意識と呼ばれる心の部分に自動的に溜め込まれる。感情を抑圧する方法の大部分は向き合う事を避ける・感情に目を背けることです。「抑圧」良いセラピーは感情に触れ手助けする事が基礎、健康で長続きする関係は感じたことをはっきり表すことなしには絶対に存続しえません。

* 第三の選択肢・開放

～抑圧と表出に代わる両者のバランスを取る自然な方法は解放即ち手放すことセドナメソッドを使うと抑圧も表出も自由にできる事を発見できる。**心の底からの笑いは本能的に開放する方法の一つです。**探し物で家中ひっくり返して最後にポケット中にありホッとした安堵のため息と共に緊張と不安が消え、心が静かになり安堵の波が体を抜ける感じは解放の時と同じ。

*感情を手放す～ペンか鉛筆を握り長い間握りしめていると意識しないで持っているようになり手を開くと下に落ちます。感情を握りしめることも手放すことも自由なのです。

*解放の基本手順

- ①感じ方をよりよく変えたいと思っている事柄を思い浮かべそのまま感じます。
- ②その感情を迎え入れ、できる限り十分その存在を認める「この感情を認める事はできますか？」この質問は重要です。
- ③次の質問を自分の心に問いかけます「この感情を手放せますか？」
答えは「ハイ」でも「いいえ」でも心に浮かんだ答えを素直に口に出す。
- ④次の質問を自分の心に問いかけます「この感情を手放しますか？」ハイかいいえいずれか頭に浮かんだ答えを素直に口にする。
- ⑤更にシンプルな質問「いつ？」これは「今」手放そうという誘いです。
- ⑥これまでの5つのステップを、その感情が無くなったと感じるまで繰り返します。

*感情の核心へ潜り込む

～一人の時間を取って内側に焦点を当てる時に行う方がずっと効果が上がります、強い感情に触れているときに最も効果が上がります。恐怖と悲しみの強い感情を感じ始めたら解放のための時間を数分取る。座って目を閉じ出来る限りその感情の中に入ってリラックス「この感情に潜り込める？」一旦は深く潜り始めたら様々なイメージや感覚を感じるかも、「もっと深くまで行ける？」と自問

*感情は嘘つき～ある感情絵を正当化したり、どんなに有益かを自分に言い聞かせたりそう感じている自分は正しいと証明しようとしたりすることに気づいたら感情は嘘つき。

*心はコンピュータ

*書く解放<決意>～自分で作ったワークシート上に感情を書き出す(ノートか日記帳)人生で変えたいこと改善したい事を全て書き出す。解放(収穫があればその都度書く)期待できることは・振る舞いや態度が積極的なものに変化・日々の活動がより楽で効果的で楽しくなる・コミュニケーションがよりオープンで効果的になる・問題解決能力が向上する・考え方や行動が柔軟になる・リラックスし、自信に満ちて行動するようになる・目標としたことを達成できる・計画を完成できる・新しいことが始まる・新しい能力や技術が獲得できる・ポジティブな感情が増える・ネガティブな感情が減る・他者への愛が増す。～こうした発見が起こるたびに、ぜひ書き出して下さい。

第2章 実践の指針

～解放の手順は周囲の人々や環境に関する自分の内面の反応や

感情だけに関わる強い弱いに関係なく同じように効果的です。本書を注意深く読み、内容を忠実に実践することで先ずは素晴らしく健康になり次に人間関係に改善が見られ、その後仕事の能力が磨かれ漸く最初に求めていた経済的効果を達成できます。

- * よくある質問～どれくらいの頻度で開放すべきでしょうか？～解放は何時でも何処でも何度でも使うと即座に気分がよくなり収穫も増える。感情が沸き上がって通り抜けていくとき唯内側で心をオープンにして腹の立つときは更なる自由の為の機会と考える。
- * 解放するとどんな感じになる～この経験は非常に個人的なもので直ぐに軽くなったり、リラックスした感じになる。問題よりも解決に気付き始め解放の経験は正に至福と感じる
- * 解放を正しく行えているかどうかは解放の際の感じ方や態度振る舞いがよりよく変化
- * 陥りがちな落とし穴を避けるために～「傷つくのは生きている証」という偽物の安心感を持ち続けるのと自由になるのではどちらがいい？と自然の解決法を発見する事。

第3章 9つの感情の状態

～この章は頭とハートをオープンにして読んでください～

誰もが日常的に経験する9つの基本的な感情の状態を通じて探求と解放を行う助けとなるよう組み立てられている無気力、悲しみ、恐れ、渴望、怒り、誇り、勇気、受容、平安で、この情報は自分と他者の感情についてよりはっきりと理解する助けになるだけでなく意識的な開放を生活の中に撮り癒える際にも役立つことでしょう。

- * 自由/不動心はセドナメソッドの究極の目標です～人生で起こることに最早振り回されなくなった時に自然とこの状態になります。
- * 直観を取り戻す～直感とは真の本性に宿る「自然にわかる力」開放すると取り戻せる
- * 解放による感情の移行
「無気力・悲しみ・恐れ・渴望・怒り・誇り」→解放→「勇気・受容・平安」
緊張→リラックス、不幸→幸せ、混乱→明晰、生気がない→生き生き、重い→軽い、閉鎖的→オープン、委縮→のびやか、非生産的→生産的、無能→有能
- * 無気力を説明する言葉～55(省略)～失敗や所詮自分には無理との思いにとらわれ
- * 悲しみを説明する言葉～52(省略)～自分では何もできない・誰かの助けを望む
- * 恐れを説明する言葉～43(省略)～危険が多すぎて一歩踏み出せない
- * 渴望を説明する言葉～40(省略)～所有願望・不足を感じ・お金や力・セックス等
- * 怒りを説明する言葉～54(省略)～他者を傷つけ・殴り掛かりたい・躊躇する
- * 誇りを説明する言葉～52(省略)～現状維持。かたくなで変化や動きを望まず
- * 勇気を説明する言葉～59(省略)～躊躇なく・思う通りに・行動を正す意欲を持つ
- * 受容を説明する言葉～41(省略)～全てをあるがままに手にし、楽しめます
- * 平安を説明する言葉～24(省略)～赤ん坊が無邪気に母親の胸に寄り添った時
～以上の9つの感情が沸き上がってもその感情と一緒にいる時間を少し取って～
「この感情を出来るだけ認めることはできますか？」「それを手放せますか？」
「手放しますか？」「いつ？」と今感じている感情のいくらか、

或いは全て手放せると感じられるようになるまで解放の手順を何度か繰り返しそれから次の感情に移ります。

第4章 抵抗を開放する

～人生の流れに乗り望むところへたどり着くに任せることもできるのに、ほとんどの人は流れに逆らって泳ぎます、抵抗も他の感情と同様に手放せます。

例～お金を持つことへの抵抗と持たない事への抵抗、一人でいるか一人でいないか

* 書く解放(しなければならない事)～抵抗を開放するときの助けとなる～

ノートの左側しなければならない事、右側に今それについて感じている事をそれぞれ書く、それぞれの感情や抵抗を開放して終わる＝その項目を完全に解放して消す。

* 流れの中にいる～抵抗を処理し流れの中にいる為に大切な3つのポイント

- ①命令しないで頼む ②することはする・しない事はしないと自分を許す・開放する
- ③プレッシャーを弱める～自分又は他人からのプレッシャーを弱める決断をする

第5章 静穏への鍵

「神よ、変える事の出来ないものを受け入れる静穏と、変えられるものを変える勇気と、その二つを識別する知恵を私にお与えください～静穏の祈り答えは「変えたい気持ちを手放す」ことです＝この対象は人生のあらゆる全ての事、この原則をあなたの人生で実験し何が起こるか確かめて下さい～ノートに記録する。

* 行き詰まり感の開放

- ①この行き詰まる感を認めることはできますか？
- ②変えたい気持ちを確認して「変えたい気持ちも認めることはできますか？」「行き詰まりを変えたい気持ちを手放せますか？」「手放しますか？」「いつ？」
- ③今どんな気持ちかをチェック～変えたい気持ちは少なくなったか、手放せるか、いつ手放しますか？

第6章 根本的欲求の開放

* 本当の望みを自覚していますか～求めることは欠乏と同じです、持つことと同じではありません、求める気持ちを手放すと、より持てる気持ちになります。そして既に持っていることに気づくことが多くなる。

* 4つの根本的欲求

- ①制御したい・されたい欲求～私のやり方でなくては又は自分人生や感情を誰かのせいにしてその責任を取ってもらいたいと願う。
- ②承認＝認められたい・愛されたい、 \longleftrightarrow 否認＝愛したい欲求～自分に十分愛を与えられていない
- ③安全欲求(安心・生存したい) \longleftrightarrow 死にたい要求・自分が自分の最大の敵
- ④分離要求(離れたたい・独立したい) \longleftrightarrow 一体欲求(属したい・同化したい)

* 根本的欲求を開放する手順 ～省略

* 想像上の「制限の木」の構造 ～省略

第7章 目標の設定と達成

*「とらわれない状態」になる～目標を強く求めすぎると達成できません「十分に開放すれば不可能も又可能となる、そして気にしていない時こそ十分な開放が起きる」

* 目標設定に関する感情を開放する

* 目標声明文の言葉遣い～「既に達成しているかのように現在形で書く」「肯定形で書く」=私は非喫煙者になります。「自分にとって現実的で適切だと感じる目標にする」
「目標声明文に自分自身を含める」=私は家をきれいにします。「正確に簡潔に」
「明確に・でも制限しない」オープンにしておく「欲しい・たい」との言葉は使わない
「解放を促進するような言葉を使う」=私は人に愛されるようになります。「達成方法ではなく、最終結果を述べる」「勇気や受容平安につながるような言葉で書く」

～目標声明文の例(省略)

～目標を書き出す・目標の手順・行動のステップの手順・視覚化と解放の相乗効果

第8章 好きと嫌いを手放す

* 好き/嫌いの手順 * 書く解放(好き/嫌い) * ドアを開ける ~省略

第9章 利点と不都合を手放す

* 利点/不都合の手順～ローラの例(忘れていた決心を明らかにする)～省略

* 書く解放(利点/不都合)～手順(省略)

* 粘り強さが成功のもと～テーマの例(省略)

第10章 第1部のまとめ

* 私の図(省略) * 解放すれば思考は自然に変わる(省略)

* 6つのステップ(省略)

{ 第2部 セドナメソッド応用編 }

第11章 恐れや心配を手放す

* 恐れや心配を開放する手順(省略)

* 短い助言をあと二つ(省略)

第12章 豊かさを実現する

* 頭ではなく、銀行に預金する(省略)

* お金に関する恐れを開放する(省略)

* お金に関する好き嫌い(省略)

* お金の利点と不都合(省略)

* 理想の経済をイメージする

① 経済的自由と豊かさを完全に達成したら人生はどうなるだろう・驚く程の豊かさを達成している場面を生き生きと描いてみる・深く十分に味わう

② 理想のイメージと逆の思考や考えがあればその根本にある欲求を開放

～妨げとなっているものを開放すれば理想の状況は貴方に近づいてくる～

- * 目標設定と行動ステップ～豊かさの分野で作り出したいものについて。
是非目標声明文を書いてください(第7章参照)～目標の手順は本当に欲しいものを心に留め、それとは逆の感情を全て手放す助けになる。
- * 理想の経済をイメージする～経済的自由と豊かさを完全に達成したら人生はどんなだろう、とイメージする～以下の ① と ② を繰り返す～
 - ① あらゆるレベルで全ての感覚(視覚・聴覚・感覚)を動員する。
ズーと求めていたお金を全て手に入れ経済的自由と驚く程の豊かさを達成している場面を生き生きと描く・それを深く味わう。
 - ② 心の中の理想のイメージと逆の思考や考えをチェック、あればその根本を開放。

第13章 人間関係を改善する

- ～人間関係が気まづくなるのは、あなたが心の中で受け入れられないような発言や特定の振る舞いを相手がするときです。
そのリストを燃やすこと・愛せる点・認められる点を探す習慣を身につける。
- * 好き嫌いを手放す～好きな点と嫌いな点を相互に開放する事～
どんなところが好きで・どんなところが嫌いですか？
その気持ちはどこから出てきていますか？ その欲求を手放せますか？
～この質問を9回ほど繰り返すと執着と嫌悪を開放する効果的な方法です。
- * 恐れから愛へ～人間関係全般、或いは現在の人間関係で心配なことは何ですか？
それが起こって欲しい事を手放せますか？～これらの質問を4～5回繰り返して湧き上がってくる恐怖をすべて認め開放する。
- * 人間関係を改善する為の「一掃手順」～相手に対して安心と安全と信頼の感情だけを持つことが出来ますか？～以下省略
- * 完了が何故利益をもたらすのか～一掃手順により誰と仕事しても悩まなくなります。
- * 理想の人間関係をイメージする(省略)
- * 解放はあらゆる種類の関係を改善する～恋愛関係や夫婦・子供・親子・友達・同僚等あらゆる人間関係が改善し、喜びと安らぎの源となるでしょう。

第14章 健康と幸福感を増進する

- ～セドナメソッドが初めて世に出た1970年代半ばには病気の悪化や発生の原因が、ときに抑圧された感情やストレスにあることは一般的には知られていませんでした。
今日では医師が一般に処方する治療計画には感情面の支援が含まれています。
健康の実現は「セドナメソッド」を使って得られた利益として最も頻繁に報告を受け
る項目の一つです。
- * 現状を受け入れる～身体の状態を唯あるがままに認めると体の持つ癒す力が高まる
- * 身体に関する恐れを開放する～先々の事を恐れると潜在意識では、その事が起こって欲しいと願うことになるので恐れを開放するとそれが起こる可能性を意識から解放。
- * もし身体が今の状態でOKだとしたら～好きな点と嫌いな点を手放すと、

身体をよりあるがままに受け入れている気持ちになり、その結果は気分がよくなりポジティブに行動。

- * 身体に関する利点と不都合～**ディレイシャの例**＝理想の体を手に入れる～理想の体重でない事が何を意味するか開放すべき信じこみが山ほどあり問題を背負い込んでいた。セドナメソッドで開放すると気持ちが安らかになり楽に余分な体重が減少。
- * **依存や習癖を手放す**～食べすぎ・少なすぎ、テレビや映画・セックスやアルコールに依存、正しくなければ等の感情を手放すと、癖の根本にある原因や動機を手放す事になり癖を辞めるための効果的な方法です。
- * 罪悪感と羞恥心を手放す
- * 理想の身体をイメージする～米国中で多くのクリニックが視覚化やイメージ誘導を治療の助けとして取り入れ、とりわけ癌や心臓病の患者に使って治癒の助けとして驚く程効果的な方法です。又減量やデトックス(毒だし)の際にも役立ちます。
 - ①自分の理想の身体を思い描き、できるだけ全ての感覚を使う。
 - ②その状態の身体になる事について否定する思考や感情の根本にある欲求を開放。否定的な感情が無くなり、理想的な身体になっている事を実感する迄①と②を数回。

第15章 **組織の生産性を上げる**

～ニューヨークの保険会社でセドナメソッドを習ったグループは習わなかったグループより平均して3割も成績が上がった。更に1期3ヶ月で二期目では**43%に迄伸びた**。

- * コントロールの枠組みを超える～制御的な経営スタイルは組織の内外から不必要な抵抗を生む。スタッフを制御したい気持ちを手放せば少ない労力でより多くの仕事をこなし、作業への抵抗を手放せば日々の仕事に喜びと機転を持って対応できる。
 - * 結束したチームを作る～真のリーダーは組織にとっての利益とチームの仲間の利益を念頭に置いています。チームの一人一人が解放を始めると自然と絆が生まれる。
 - * **ストレスを開放する**～ストレスのない職場環境は「**命令するのではなく、頼む**」事。又今一つ効果的な事は達成しなければならない事を自分と他者にも押し付けない事。
 - * 締め切りのある仕事～急いでいると気付いたら世界中の全ての時間が自分のモノというような態度を取り、プレッシャーを手放す。大切なことは「する事はする・しない事はしない」ほとんどの人はしていないことについて考える事に時間を使い、していない自分を罰している。その日の時間の使い方に対する感情を手放しましょう。
 - * 効果的なセールス～「売る必要を開放する」とよりそれを楽に満たし、相手の立場に立って交渉を見るように最善を尽くし、相手が求めているものに心から気をつけるようになり、その姿勢を感じ取った相手は貴方の成功を望むはずです。
 - * 目標達成の促進～セドナメソッドを使うと目標設定の過程からストレスやプレッシャーや落胆を取り除き、更に楽に目標を達成できます。(第7章 目標の設定と達成)
- 私は科学者とエンジニアの研究開発グループの共同作業**である製品の発売をめぐる
て他社と競争、絶望的だとメンバーは考えていたがセドナメソッドを使い

全員の態度が変わり、驚いたことに予定より早く完成にこぎつけることができた。

* 適切な意思決定～第9章 利点/不都合の手順、を使い適切な行動で最後まで実行

* 難しい相手と共に働く～第13章 一掃手順を定期的に職場内のミーティング等で。

第16章 世界を支援する

～レスター・レヴェンソニアはよく「**心の中に愛のみを持つ一人の人間の方が、世界の問題を解決しようと躍起になっている人々の総和よりも大きな影響力を持つ**」と言っていました。

* 世界を支援する為の開放～改善をイメージする＝ニュースや報道を見聞きするときに生じる怒りや不安・抵抗等の感情を手放す為に分の思い通りの世界をイメージしてみる。そしてその逆の感情や思考を全て開放する。同時に受け入れる、それが出来ればできるほど愛と完璧さを世界に与えることが出来るようになります。**世界を変えたい気持ちを手放す(第5章 静穏への鍵)事**で世界のありのままを出来るだけ

* 解放に心を開ける～世界の環境汚染に反対する代わりに環境保護者になる。差別に反対する代わりに平等論者になる(第7章 目標の手順)問題ではなく解決を心にイメージするとその過程で自然とより建設的となり、より少ない努力で多くの事ができる。

* 指導者を支援する～一掃の手順(第13章)を行えば世界のエネルギーの流れが良い方向へ劇的に変化するのに長くはかからない筈です。私達みんなが指導者にありのままの権利を与え、ありのままの彼等を愛せば世界はどんなだろうかと想像しましょう。それだけで大きな変化を起こすのです。何故なら、そうして初めて、指導者は私達のネガティブなエネルギーから身を護ることにより目の前の問題を正すことに目を向けられるようになるからです。

* 愛情あふれる優しさを実践する～人と世界に対して真に支援的であるための鍵は

①理解や感謝その他いかなる見返りも求めずに与える事

②支援している対象を、既にそのまま完全で完璧な、自分と完全に対等な存在だとみなす事、ありのままの相手の存在を認める。

これら二つの鍵を実行する唯一の方法は、解放です。

愛情あふれる優しさは世界だけ、でなくあなたも支援します。

あなたの世界は内面の良さを反映する事でしょう。

* 心を開いた人々に、このメッセージを伝えよう。

～多くの方が開放を習得し全てをありのまま愛するようになれば～

人々が過去を手放し、今この瞬間を生きて愛している世界。

紛争が暴力と攻撃によってではなく、話し合いと解放を通じて解決されている世界。

誰もが愛のない感情を手放し、真の愛する力を見出す世界。

人々が自分らしく生きる事を支持する世界。

こんな世界になるでしょう。

さあ私と一緒に、可能性と自由のメッセージを世界の人々に伝えましょう。 (完)