

一瞬で夢が叶う 「奇跡」が起こる本

“あなたらしく” 生きると、全てうまくいく！

精神科医 越智啓子 三笠書房

あなたが“生きる喜び”を実感する瞬間→運命が好転するベストタイミング！
現代医学の常識を超える数々の「奇跡」に接し、私自身も不思議な経験をする内に「奇跡は決して偶然ではない」ということが分かりました。
本書の「奇跡のしくみ」を知るだけで、運命が変わり、もっと感動的な人生を体感できるようになります。

はじめに

たくさんの幸運を引き寄せる“しくみ”がある！あなたは奇跡を信じますか？
「奇跡は起きる」と信じる人のところには必ず奇跡が起こります。私は精神科医ですが、治療には西洋医学だけでなく、様々な方法を取り入れています。
人は幸せになる為にこの世に生まれ、夢を叶える為に生きています。人生は修行ではなく楽しむ為にあるものです。あなたに沢山の奇跡が起こります様に！

プロローグ 今こそ願いが叶う時

* 奇跡が起きる“絶対法則”とは？実は私は奇跡的に命を救われた体験が何度かあります、一つは20数年前に車で帰宅直後に車の真下が血の海の様になって慌てて修理を頼んだら「よく途中で爆発しませんでしたね、爆発したら命がなかったですよ、これは正に奇跡ですね！」と手慣れた技師さんに言われました。奇跡は「愛」と「信じる力」と「感謝」の三点セットで起こるのです。

人生には仕組みがあって、その中では必然の結果でもあり3つの真実が前提

- ① 人生は自分の思いで創造している
- ② 私達は選択の自由を持っている
- ③ 「人生のシナリオ」は生まれるときに自分の魂が書いている、変更も可能

* 「現代医学では信じられない事」が次々と・・・

心臓病の為に主治医から手術を勧められていた女性がどうしても手術を受けたくない来院、過去生療法で「前世で胸を刺したのが原因」と分かり罪悪感を解放するイメージ療法で「胸がスッキリ」結局、手術をしないで済んだ。
末期の前立腺がんが脊髄に移転して歩けなくなった夫に代わって、妻が来院バドガシュタイン鉱石が効くと直感し、彼も「これで治る」と信じ病巣あたりに当て続けて、ガンがきれいになくなり主治医が「信じられない不思議」と。
26歳の青年が意識不明になり集中治療室に入り母親が来院、過去生療法を行ってみると、母子は英国に生まれ、息子は夫で先に亡くなっていた、 P 1

なぜか私は「今回は甦ることになっているから大丈夫」と断言し奇跡が起こるように祈り、母親は私の言葉を信じて帰り、その後本当に彼の意識が回復し、奇跡の人と綽名された、その後突如腹痛で結石が見つかり、再度過去生療法でイタリアに生まれていた時代に5人の子供を病気で亡くし、悲しみが石になっていてエネルギー療法で溶け流れるイメージが見えて、その療法で、再び奇跡が起こり、結石は見事に消えて医師も驚き、今は元気に復帰しています。

1章 「奇跡が起こるしくみ」を知ること～「生まれ変わり」で奇跡を呼ぶ！

- * 先ず、過去の人生をさかのぼる～私達は何度も生まれ変わって、様々な人生を経験しているのです。仏教の世界では、それを「輪廻転生」と言います。過去の人生で思い残し、やり残したことがあっても、それらを纏めて実現できる、チャンスの多い奇跡的な夢実現の時がいよいよ始まったのです！
 - * 生まれるときに、既に自分の魂が「人生のシナリオ」を書いています。高いハードルを乗り越えた時、次の人生では、より高くよりドラマチックな人生のシナリオを用意していく訳です、私はそのプログラムを魂の宿題と呼びます。
 - * 「あと余命1年と言われたら・・・」これまでの人生を振り返り、次の人生のシナリオを描いてみる、自分のもっとも叶えたい夢は何か「人生の目的です」私たちの魂は生まれ変わる時に誕生日、生誕地、両親を自分で選んでいます。
 - * 「奇跡」にスイッチが切り替わるとき、人生のシナリオで重要な事は「自分で両親を選んで生まれてくる」です。「今の人生は自分が経験したくて選んだ」と思うことで「自分らしさ」「主体性」を取り戻すことが出来ます。そうなる自分本来の魂の輝きが強くなり「奇跡」が頻繁に起きる状態になります。
- 👉 人生を変える「過去生療法」と出会い「波乱万丈」を選んだ人生のスタート～私は5才の時に疫痢でお棺に移される寸前奇跡的に生還。1歳半で亡くなった弟の死因が医師による誤診と小学三年生で母に聞かされ医者になって欲しいと望まれたが中学ではいじめにもあい何度か自殺を図った、美術部で油絵に打ち込み読書に没頭して自分なりの世界を持って「自分の人生」を受け入れた。
- * 周囲が驚く治療効果！～「不思議な談話室」医者になる為に東京女子医科大学に進学、小児精神科医を目指し、卒業後は東京大学附属病院・精神科で研修、その後英国のロンドン大学精神医学研究所に留学（欧州最大の研究機関）更に付属のモズレー病院で2年間の研修中では「どうすれば患者さんの心が満たされるか？」いつも考え、マッサージをして、温かい言葉かけにも努力した。
 - ～患者さんの患部を優しくなで愛を伝えるハンドヒーリングで驚く程症状改善、最も治療効果の高かったのは「大丈夫、必ず良くなりますよ！」と励まして、相手を温かく抱きしめる事でした。帰国後は国立精神神経センター武蔵病院に勤務、薬を最小限に抑え患部を優しくなでるハンドヒーリングで驚く程に症状は良くなり15年以上も総合失調症で入院していた患者さんを

- 「大丈夫！大丈夫！」と励まし続け遂に社会復帰を奇跡的に二人も果たした。
- * 私が書いた「人生のシナリオ」不整脈と動悸もあり肝臓と腎臓が弱って主治医に「ステロイドホルモンを飲まないで死ぬ」と脅されたがアロマのマッサージで良くなり、更に衝撃的な体験が「過去生療法」で私の人生に次々と奇跡が
 - * 心も体も癒される奇跡の「過去生療法」1993年米国の友人から有能なハワイのセラピスト（誠実でおおらかな感じの女性）の治療を受けるように勧められ、二時間ほどの治療で私の頭の中に浮かぶイメージがセラピストも同時に見えて、疑り深い私も現実に起きている事を認めざるを得なかった、又それから半年後にカナダのセミナーで再び過去生療法を受けるチャンスがあり信じがたい体験ではあっても心も体も凄く癒された事は確かです。今私はエネルギー治療と共に「過去生療法」を行い、自然に患者さんの魂が教えてくれる「過去生のイメージ」を本人に伝え、それで数々の奇跡に触れる事が出来ました。
 - * さらなる夢実現に向けた人生の転機～1995年阪神淡路大震災で、私は自身の予兆を覚え15分後に神戸で地震があった事を知り自分らしいクリニックを開きたいと「はっと閃いた」アロマセラピストの女性から「海の傍のクリニックの光景が見えるからきつと沖縄に移ってきますよ」と言われ、ある患者さんからも「先生が南の島に行く夢を見た」と言われ、思い切って沖縄に移住を決意2010年に新居とクリニックを兼ねた施設「天の舞」が完成、夢が実現した。
 - * 辛かったら、別の生き方をしましょう！～「人生のシナリオ」は変更可能です。自分の夢を実現するために、少しずつ進路変更しながら目指しましょう。人生の舞台は波乱万丈でも、面白く楽しめるようになっています。
- 2章 今日、あなたに「いいこと」が起きる～もっと美しく、もっと魅力的に！
- * 「なりたい自分」になるための第一歩～人間関係によって様々な感情を抱き、自分の内面と向き合うことで自分の魂を成長させる機会を得られるのです。本や映画、芸術等人生を表現した作品に触れる事で感性を磨く事が出来ます。自分が変化すると、出会う人の縁も変わってより良い人間関係に繋がります。
 - * 「出会い」の奇跡はこうして起きる～人生のハイライトでの恋愛や結婚相手、大親友になる人、或いはその後の人生を大きく変える人物と会う一瞬がある。出会いには「ベストタイミング」と「ベストプレイス」があります。過去生で悲恋に終わった人は、ほぼ生まれ変わりの人生で成就します。私の夫とはスペインで悲恋に終わった過去生があり、今回の人生で結ばれました。
 - * どうすれば「素敵な人」と巡り会える？～感動的な恋愛小説を読むとか、恋愛ドラマや映画を見る事から始めて、イメージを自分で思い描いてみましょう。ファッションは重要で白やピンクの洋服を着るようにアドバイスしています。
 - * いやなとき一瞬で気持ちを切り替える方法～「宇宙1の人」と思ってみては？いつも怒っている上司がいたら、おすすめしたいのが

「グレープフルーツの魔法」です、エッセンシャルオイルの香りで上司の机の周りに少し振りまいておくと、さわやかな雰囲気になって怒りを和らげます。

苦手な相手をカシューナッツにイメージして「○○さん私にチャレンジの機会を与えてくれてありがとう！」と言ってカシューナッツをボンと口に入れて食べる瞬間をイメージ、飲み込めたらあなたは那人より大きな器の証です。

* 「仲直り」の奇跡もある～「うちの夫は宇宙1！」私の友達の口癖ですが彼女は云い続けているうちにだんだん「宇宙で一番の夫」と思えてきたそうです。

* 誰にも起こる「ソウルメイト」との再会～とても縁の深い魂を持つ人達です。ソウルメイトとの出会いは「私の人生はこれでよかった」と、人生の流れを肯定して起きた事を全て受け入れられるような幸福感をもたらしてくれます。お互いに生きるヒントを与え情報交換、奇跡が起きるチャンスが広がります。

3章 「ゆるゆるリラックス」で全てうまくいく！“杵”を取ると人生ワクワク

* マイナスの思い込みをプラスに転換！マイナスの思い込みはくるり、と転換させれば、プラスの思い込みに変えることが出来るのです、その時大切なのは「リラックス」する事で直感も冴え、奇跡が起きやすくなります。

* スーツとエネルギーが流れる「リラックス」法～一番のお薦めはゆるゆる体操
①肩を上げて緊張させる ②ストンと肩を落とす ③全身の力を抜いて体を左右に揺らす「片足立ちで心も体もスッキリ」①床から50cmほど片足を上げ、10秒位そのままの姿勢をキープ ②その後、もう片足でも同じ姿勢を繰り返す、歯を磨く時に10秒位ずつすると骨盤のゆがみが取れ腰痛も和らぐ。座禅は10～20分深くゆったり呼吸に意識を集中すると交感神経と副交感神経のバランスが良くなり体内の毒素や老廃物を排出してデトックスが進みます。

* 身体の声、心声を聞こう！お風呂に入っている時に直接、体と対話、身体を洗いながら「いつもどうもありがとうございます、最近如何でしょうか？」お腹や胸等に手を当てて、笑いながら愛をこめてさすると細胞も喜びます。

* 心を解きほぐす「香り」の癒し～アロマ（香り）のエッセンスは私達の感情を落ち着かせ、記憶力や集中力、活力を高める素晴らしい即効性があります。「ラベンダー」はリラックス効果が高く、疲労回復や自然治癒力もアップする。イタリアの柑橘系「ベルガモット」喉と心の癒しで人との付き合いがスムーズ記憶力や集中力を高めたい時は「ローズマリー」には不思議な効果があります。

* 簡単！「カラーヒーリング」の効用～「赤」は元気になりたい、勇気を持って行動したい時に身につけると良い、夢を追い求めたい時は部屋にフルーツのオレンジを置くのもいいでしょう「黄色」は人間関係をスムーズにしたい時、自分の真の欲求を満たす「緑」穏やかな気持ちは「青」でリラックスできる。「藍」直感が冴える「紫」感性やひらめき「白」調和・統合・ハーモニー等、ファッションやインテリアに取り入れ自分らしくキラキラ輝く人生に！P 4

- * 「笑い」は史上最高の薬！～泣くことも、笑う事も心を癒してくれます。
私は研修医時代から、患者さんを笑わせる事が「生甲斐」でした、米国では「クラウドクター」として知られるハンター・アダムス氏が愛とユーモアを根底にした医療を目指しています、彼に会う為にワシントンまで行った際に中国と一緒にいかないかと誘われ、彼と同じピエロ姿になって、どこの国でも友達の輪が広がり奇跡的な体験を通して、私は一層笑いに目覚めたのです。

4章 この「言葉」を唱えるだけで夢実現！日本語は「最高のパワー言葉」

- * 次々と思考回路が繋がっていく～口癖が人生を大きく変えるパワーになる。
私の母は何をするときも「大丈夫、出来るわよ」と言うのが口癖で、どんな難しい事も何とかやり遂げてしまうのです。平安時代の歌人、紀貫之は「言霊があめつち（天地自然）を動かす」と表現しています。
- * 「奇跡を起こす」最強の言霊パワーとは？「すべては上手くいっている！」と同時に人生に関する 3 つの本質を表しています「①人生は自分の思いで創造している②私達は選択の自由を持っている③人生のシナリオは生まれる時に自分の魂が書いている」変更も可能で運命を好転させる最強の言葉です。
- * 「ありのままの自分」を好きになる魔法のフレーズ～自分に「ハグ」しよう
私は初診の患者さんには「生まれてきてくれて、ありがとう！」と必ずハグ！
幼い頃から母親にいじめられていた男性は「おふくろ！」と泣き出した事も
- * 「奇跡」を呼ぶコミュニケーション術～「聞き上手」になることを心がける。
凄いね、頑張ってきたね！と相手の良い所を素直に誉める。お疲れ様ではなく「お元気さまです」と言葉に込められたプラスのエネルギーを味方にする！
- * 「人生最高、ブラボー！」宣言、毎日何かを達成出来たら自分を声で褒める。
両手で自分を抱きしめ、目を閉じて「私は私が大好きです！」と 10 回叫ぶ。
「私は自由！」「私は健康！」「私は完璧！」「私は幸せ！」3 回続けて唱える

5章 「運命」を切り開くベストチャンス

- * 自分の「宿命」との向き合い方～これからが「運命」の始まり～末期癌の男性がそれ迄の自分を見つめ直し、浮気をして泣かせてきた妻にきちんと謝って妻の心も変化「一緒に生き続けたい」と、夫婦の絆で「愛の奇跡」を起こした。
- * 人生は「願い通り」に変えられる！～生まれてきた時に自分の思いによって「人生の目的」を選び、それを達成させるために書いた「人生のシナリオ」に沿って“今”を生きています。逆境や困難こそが「宿命」を乗り越えるベストタイミングです。自分の人生を信じ「運命を切り開くチャンスをドンドン引き寄せる」と、それと比例するように「奇跡」が起こり易くなります。
- * 奇跡は“次の奇跡”を引き寄せる～日常生活の中にも「小さな奇跡」が溢れています。私が愛用していたアメジストが 2 年ぶりに見つかり奇跡を信じ病院で手の施しようのない娘さんの手に握らせると、ほどなく意識が回復 P 5

* 祈りがもたらす奇跡～あなたが「生きる喜び」を実感する瞬間

2011年3月11日に起きた東日本大震災で英語圏のある男性はツイッターで「日本のために祈ろう」とメッセージを投稿するとたちまち世界中に広がり24時間のうちに全世界から日本への祈りの言葉がなんと数十万件も届いた。

* 「見えないもの」には大切な意味がある～生まれつき難病を抱えていた私は、生きる望みを神に託し、祈り続ける日々を送っていました、お陰で宿命を乗り越えるパワフルな行動に繋がり、人生のハードルを越えることが出来ました。私の母も肺ガンを患い抗ガン剤の副作用に苦しみましたが、私は抗ガン剤を敵と思わず点滴のパックにハート型の赤いシールを沢山貼り付け投げキッス愛をこめて祈り、母はやがて副作用を乗り越え食欲も戻り少しずつ元気に・・・「祈りの仕組み」で祈りの力はパワフルになります～

① 深刻にならずにリラックス！ ② 笑顔 ③ 「大丈夫」という信念
④ 明るいイメージ ⑤ 愛を込める～愛を込めて祈りましょう！

* 「ああ生きていて良かった！」～私達が生き生きと目を輝かせて「生きる喜び」を感じる時「第7感」が全開になっています。愛を込めた祈りは、必ず「奇跡」を起こし、幸せを実感させてくれます。「奇跡が起こる仕組み」を知った今こそが、夢を叶えていくベストタイミングです。「人生最高、ブラボー！」さあ、この言葉を唱えて、一緒に新しい一歩を踏み出しましょう。

おわりに あなたとの「**出会いの奇跡**」に感謝！

この本を読んでくださって、本当にありがとうございました。

そして、奇跡をあなたの人生に楽しく取り入れる事ができたでしょうか？

最後に、最近起こった患者さんとの奇跡的な体験は、職場の人間関係でうつ病になった30代の男性で「過去生療法」を行うと、何と米国の宇宙飛行士で、事故で亡くなっていました、彼もビックリして「宇宙服の様なジャンパーが大好きで3着持っています」と。彼は7年間米国関連の会社に勤務していて、これも納得、直前の過去生が宇宙飛行士と分かった瞬間、彼の目が輝いていました。「先生、自信がモテました、これからも頑張って生きていきます」と、彼の笑顔に感動！診察後にその飛行士が見つかるかとも思い、スマホで確認、ぴったりの人がみつき、彼に電話したところ、彼も同じ人を見つけていて興奮していました。

私達の人生は不思議です。「奇跡」がイッパイです。あなたらしい「より感動的な人生」になりますよう、この本が少しでもお役に立てれば、これほどうれしい事はありません。どうぞ、人生の全てに意味があって、それを体験したくて選んできたのだという事を知っておいて下さい。それだけで、もっと人生の「奇跡」を体感できるようになります。全ては上手くいっているのですから、あなたが更に輝いて、幸せで奇跡的な毎日となりますよう、心から祈っています。越智啓子