

魔法の教室note

魔法の教室

奥田 珠紀

✿ 私たちが持つ2つの意識について ✿

私たちには2つの意識があります。

1つは顕在意識、もう1つは潜在意識という意識です。

〈顕在意識とは〉… 外側の自分

- ・論理的思考・普段認識している意識
- ・頭で考えていること
- ・常識・損得・世間体・社会通念
(親や先生から教わったこと)

〈潜在意識とは〉… 内側の自分

- ・イメージの世界・心・魂
- ・心や体で感じていること
- ・本音・感覚・自律神経
- ・無意識 → 肉体・命
- ・0さい～7さい頃
- ・幼少期のトラウマ

☆ 子どもの頃は 潜在意識のまま、イメージの世界で生きています。

私たちが生かされている頃、0歳から7歳頃までは心(潜在意識)のまま、イメージの世界で生きています。そして、小学生になる頃から考える思考(顕在意識)が発達し始め、考える力を持ち始めていきます。

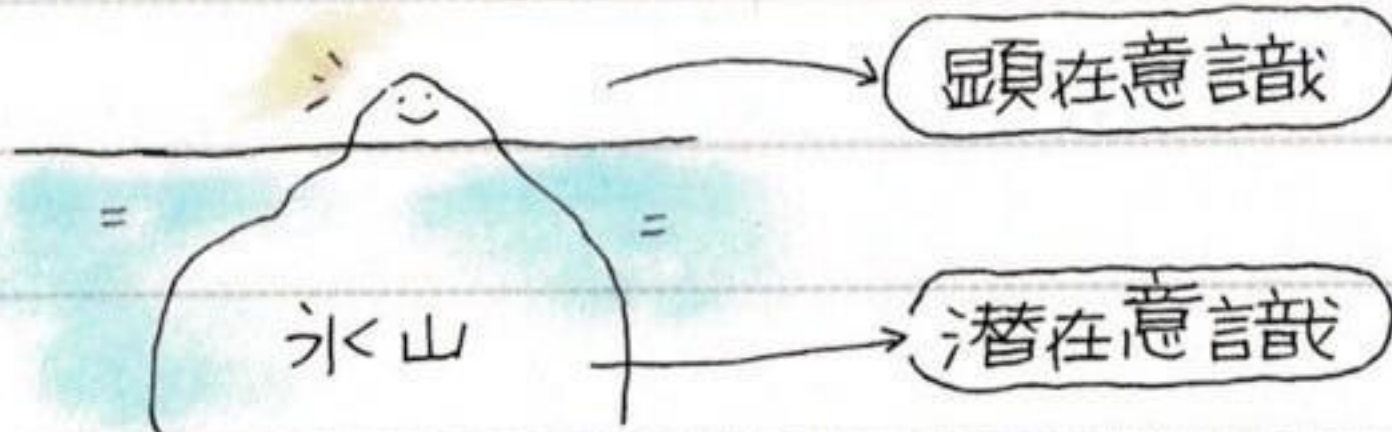
また、この2つの意識の間には クリティカル・ファカルティという判断のフィルターがあります。判断のフィルターは 思春期頃に完成すると言われています。

潜在意識は 私たちの大切な命も管理しています。呼吸・心拍・血圧… あらゆる臓器の働きは 全てオートマチックに 24時間 365日 働いてくれていますが、これらも無意識(潜在意識)による働きです。

☆ 潜在意識は 自律神経と深い関わりがあります。

<顕在意識と潜在意識の力の差について>

顕在意識と潜在意識は「海に浮かんだ氷山」のようなものと例えられる事が多くあります。



水面から突き出ている部分が 顕在意識

水面下に隠れている部分が 潜在意識です。

潜在意識は全体の約9割以上を占めていると言われています。また、その力の差は100万倍と言われています。

✿ ハワイの教え ✿

古代ハワイの民間信仰による教えの中に「意識」を現わす言葉がありました。

そこには、

・顕在意識…ウハネ→意味は「お母さん」

・潜在意識…ウニヒピリ→「内なる小さな私」

とされています。この事を知る事によって

今まで単に“意識”として扱っていたものを

擬人化して考えることが出来るようになりました。

つまり、思考（頭で考える意識）が
「お母さん」で、心で感じる意識が「内なる小さな
私」となり、私という存在は肉体としては
1人であったとしても、意識においては2人が
存在していると言えます。



显在意識・・・ウハネ

お母さん 思考



潜在意識・・・ウニヒピリ

内なる小さな私 心

ここで少しイメージをして頂きたいのです。
私の中にいる小さな私。幼かい頃の私。
その子は「感じる心」として、今までの人生を
ずっと共に生きてくれました。

その小さな私は、イメージの中でどんな
表情をしていますか？ イメージで膝の上に
座わらせてみてあげてください。

そして感じてみて欲しいのです。

その子の重み、温もり、髪の毛の柔らかさ、

肌の感触、匂い。その子が、あなたの「心」
ウニヒビオリです。

魔法の教室では、愛情を込めて、内なる
小さな私のことを「ウニちゃん」と呼んでいます。

✿ 自分を愛すること ✿

次に知って頂きたい大切なことは、自分を
愛することです。それはつまり、
どんな自分も責めないことです。

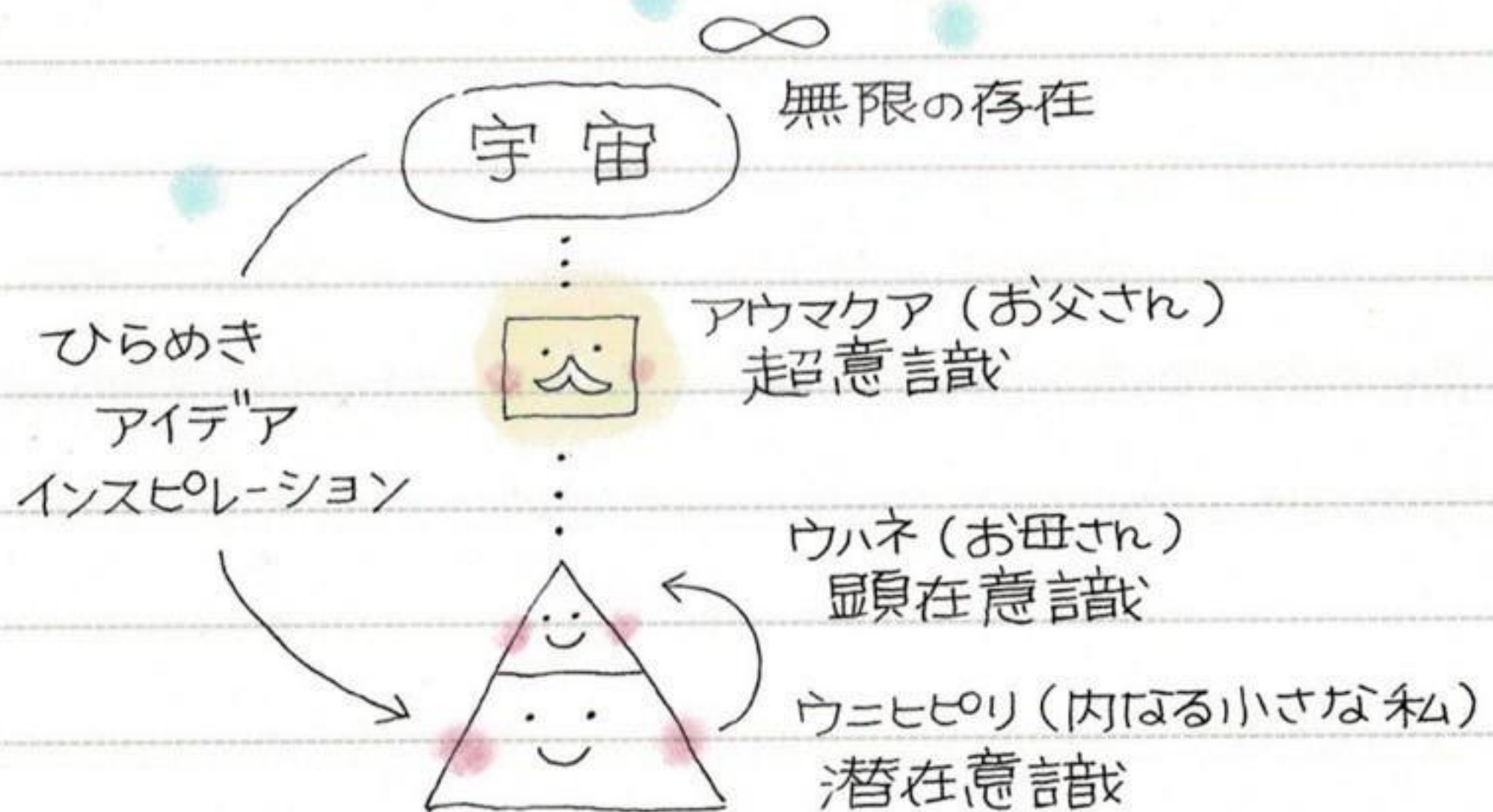


自分を愛するという事は
このウハネが ウニヒビオリを
愛するという事です。



自分を責めるという事は
ウハネが ウニヒビオリを
責めている。という事です。

🌙 宇宙との繋がりについて ☆

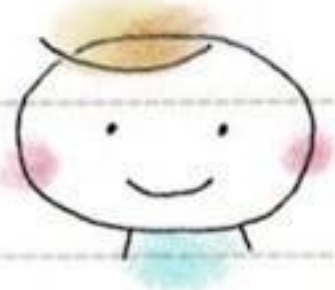


ウニヒビリとウハネが繋ぐと、アウマクア(超意識)「お父さん」が宇宙とコンタクトをとり、ひらめきやアイデア、インスピレーションなどをウニヒビリへと送ってくれるようになります。ウニヒビリはそれを「ふとした時」にウハネへと伝えてくれます。そしてそれをキャッチしたウハネが 現実 に 行動を起こすことで、想像が創造されていきます。

♡ 男性性と女性性 ♡

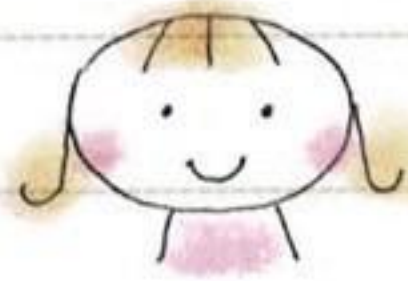
次に、顕在意識と潜在意識を、「男性性」と「女性性」に置き換えてみましょう。

肉体の性別とは関係なく、顕在意識は男性性、潜在意識は女性性と置き換える事が出来ます。



顕在意識（思考）

ウハネ → 男性性



潜在意識（心）

ウニヒピリ → 女性性

あなたの男性性（思考）はイケメンですか？

それとも ダメンズ"ですか？

自分の中にある、男性性と女性性のパートナーシップが上手くいっていると、それは現実のパートナーシップにも反映されます。目の前の現実のパートナーに自分が求めていることがあるとすると、実のところそれは、自分が 自分に対して求めていることだったりします。あなたは、あなたの中にいる、女性性に対してどんな扱いをしていますか？



ダメンズ ・人と比べる ・妥協させる

・責める ・雑に扱う

め

・話を聞いてくれない。 など



イケメン ・どんな自分も認めてくれる

・出来る限り、望みを叶えるために考え

行動してくれる ・褒めてくれる

・丁寧に扱ってくれる。 ・話を聞いてくれる。

☆ あなたしかいない ☆

心の私は、声を発することが出来ません。

なので、`感じることを通して` `ふとした時に`

`体の痛みを通して(自律神経)などの方法で`

あなたに伝えます。

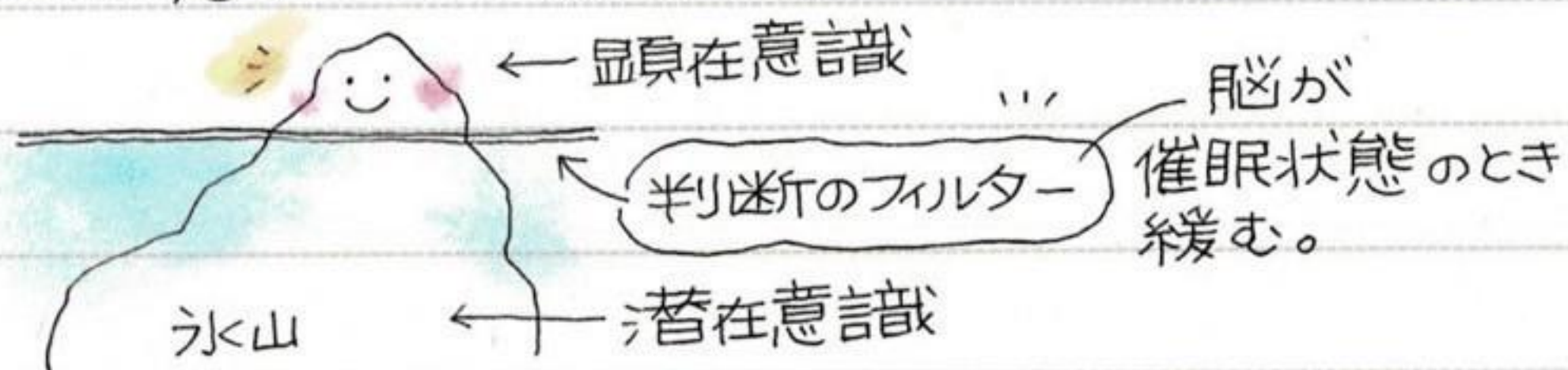
この世で唯一、内なる小さな私の声を聴くことが

出来るのは、他でもない この「私」しかいないのです。



✿ ヒプノセラピー（催眠状態）を利用することで
ウニヒリに会いに行くことが出来る。

最初の説明で、顕在意識と潜在意識の
間には、判断のフィルターがあるとお伝えしました。
この判断のフィルターは、脳が催眠状態（リラックス
した状態）のとき、緩みます。



本来、私たちは日常生活の中で、1日に何度も
自然催眠を起こせるようになっています。

そうする事によって、自律神経を整わせたり
免疫を高める事が出来たり、自分自身との繋がり
や、宇宙との繋がりを感じて自分らしく生きることが
出来るからです。理想として、1日に約13回程の
自然催眠が必要とされています。ですが
忙しい現代社会の日常生活の中で、脳が
休まることは少なく、1日に1・2回、
あるかないかではないかと思います。そこで、
自分で行う「セルフヒプノセラピー」自己催眠療法が
とても有効となります。

では、ヒプノセラピー（催眠療法）とは、こういったものでしょうか。「催眠」と聞くと、なんだか怪しい。操られるのではないか？などと心配される事がありますが、決してそうしたものではありません、むしろ古代から用いられてきた、最も安全で効果的な自然療法なのです。

催眠の定義は未だ明確にされていませんが要は、脳がリラックスした状態のことを指します。例えば、趣味に没頭している時や、リラックスしたバスタイム、またウォーキングや瞑想、快適なドライブの時も、脳は催眠状態にあると言われています。映画を見ている時もそうです。脳がリラックスしているため、ダイレクトに心に残り、影響を受けたりします。集中して掃除をしている時も脳は催眠状態です。

『催眠は全て自己暗示。操られることはありません』

ヒプノセラピー（催眠療法）のセッションの間でも、クライアントは普段の意識は持ったまま、セラピストの誘導により、イメージの世界へと意識を運びます。その間にセラピストから質問を受けたとしても言いたいこと、言いたくないことの判断は自分で

出来ます。また、途中で催眠から覚めることも自分の意志で行えます。ただ、誘導に従って身を委ねている間は脳がリラックスしていてとても心地良くいられます。一度の催眠(約15分ほどの誘導)で約10時間の睡眠をとったのと同じ効果があると言われています。

✿ イメージが持つ力 ✿

イメージが持つ力は、一瞬にして細胞レベルまで働きかけることが出来ます。

例えば、梅干しの実体験をしてみましょう。

イメージで梅干しを口の中に入れると、唾液が出て、口元の筋肉が収縮するのを体験されると思います。でも、実際には梅干しは無く、また、口に入れることもしていません。

ですが、イメージによって私たちは瞬時に唾液を分泌させ、また筋肉を動かすということが起きます。でも、これをイメージ(潜在意識)

ではなく、論理的思考である顕在意識に働きかけると、『唾液を出してみてください』

と言われても、即座に出すことは出来ません。

つまり、思考に働きかけても、体は反応を

起こさないという訳です。そのため、同様にして『リラックスして下さい。』と言われても、本当のリラックスを得ることは出来ません。

ですが、イメージの誘導によってリラックスを促されると、私たちは瞬時に細胞レベルまで緊張を手放し、真のリラックスを味わうことが出来ます。ヒプノセラピーで得られる効果とは、まさにイメージによる誘導によって、最高のリラクゼーションを体験できるということになります。

ヒプノセラピー（催眠療法）による効果は、自律神経のバランスを整える。免疫が高まる。深いリラクゼーションが得られる。自分との繋がりを深めることが出来る。インスピレーションやひらめき、アイデアなどが浮かびやすくなるなど。

魔法の教室では、このヒプノセラピーを自分で行えるように、セルフヒプノセラピーとして、身につけて頂くことが出来ます。

Self hypnotherapy.

セルフヒプノセラピー（自己催眠療法）

1) リラックスした服装で、ソファや椅子に腰を掛けて座る。
(寝転んでもOK) ☆ スマホなど、突然音が鳴る可能性のある物は近くに置かない。もしくはミュートに設定する。

2) ゆっくりと、自分のペースで深呼吸する。

3) 瞼を閉じる。

私は今、とてもリラックスしていて気持ちがいい。

私は今から、イメージすることを通して、さらにさらに
リラックスを深めていくことが出来る。

4) 頭のとっぺんに意識を置いて、どんどんと意識を
イメージに集中させていく。

頭の頭皮の緊張が和らいでいく。

とても心地がいい。不要なものは流れ出ていき、
美しい光の粒子が呼吸と共に体の中へと流れ
込んでくる。どんどんと心が安らいで、全身の力が
抜けていく。

同じように、イメージしながら身体の全ての部位を
丁寧に緩めてリラックスさせていく。

額、眉、瞼の力が抜ける。

頬、唇、顎の力が抜ける。

顔全体、首、肩、両腕、そして胸、お腹、そして
背中、筋肉、腰の力が抜けていく。

お尻の力が抜け、股関節が緩む。

太もも、膝の力が抜けていく。

そして、足の裏から大地へと身体中の疲れが
流れ出ていくのをイメージする。

次に、私が数を読み下ろしていくと、

私は私の中にある 深い意識へと辿り着く
ことが出来る。

10・9・8・7・6・・・ 3・2・1・・・

次に、もうひとつ数を数えると、私は私の深い
意識が持つ、イメージの世界へと入っていくことが
出来ます。

『0』ゼロ。

目の前に1枚の扉が見えます。

どんな扉ですか？何色でしょうか？素材は？

取手を握って、扉を開けて、中の世界へと入ってみましょう。

足元をイメージします。

どんな地面の上にありますか？土の上ですか？

それとも草の上？レンガやタイルの上にいるかもしれません。

靴は履いていますか？それとも裸足でしょうか？

さあ、ゆっくりと深呼吸をして、イメージの世界を楽しみましょう。

☆ 上手くイメージできなくても大丈夫です。

何度も行っていくうちに、自分なりの方法が

見つかります。また、ビジョンではなく、感角虫や音、

匂いなどの五感によって、人それぞれの感じ方も

違います。正解も不正解もありません。

ここからは自由に自分で、いろいろなイメージの世界を
楽しんで下さい。

基礎講座では、このイメージの中で「内なる小さな私」
を呼び出します。そして、その子をハグしたり、撫でて
あげたりしてみてください。

その小さなあなたは、あなたの中にいて、いつも
「感じるこゝろ」を通して、色々なことをあなたに
伝えてくれています。

“ありがとう。” “大好きだよ。” と伝えてあげて下さい。
そして、その子がいつでも一糸着にいてくれているんだと
気づいてあげて欲しいのです。

そして、ここでは催眠の父と呼ばれた、エミール・クーエの
「魔法の言葉」を唱えます。

“わたしは、日に日に、あらゆる面で良くなっていきます。”

(3回)

5) 催眠から普段の意識へと戻ります。

数を読み上げていきます。

1・2・3・4・5・6 … 9・10!

6) 瞼を開ける。

✿ 心の声を聴く方法 ✿

イメージの力を使って、心の声を聴いてあげると、「気づき」が起きます。「気づき」と「癒し」は同時に起きると言われています。

例) 心がモヤモヤした時の声の聴き方。

① 心の状態をイメージで具現化する。

・そのモヤモヤは体のどの部分にあると思いますか？

・色は？ カタチは？ 重さは？ 硬さは？

② イメージで、それを体から取り出し、テーブルに置きます。

③ 1・2・3 と数を数えると、それに顔が現れます。

④ 生き物のようにして、優しく話しかけて、心の声を聴いてあげてください。

⑤ 聴く（気づく）と同時に癒しが起きます。

⑥ もう一度、イメージして見ると、色や大きさ、カタチなどが少し優しく変化しているかと思います。

⑦ その生き物に優しく光のボールをかけて、包んで

あけて、体の中へと戻してあげて下さい。

⑧ もし、気づきと共に癒されたモヤモヤがなくなっていた場合は、代わりに同じくらいの大きさの光をイメージして体に戻します。

⑨ 深呼吸します。

これによって、モヤモヤが癒され、気持ちが重いという症状から解放されることが出来ます。

感じる事（モヤモヤとした感じなど）を通して心が伝えているメッセージは、こうしてイメージする事で聴いてあげることが出来ます。

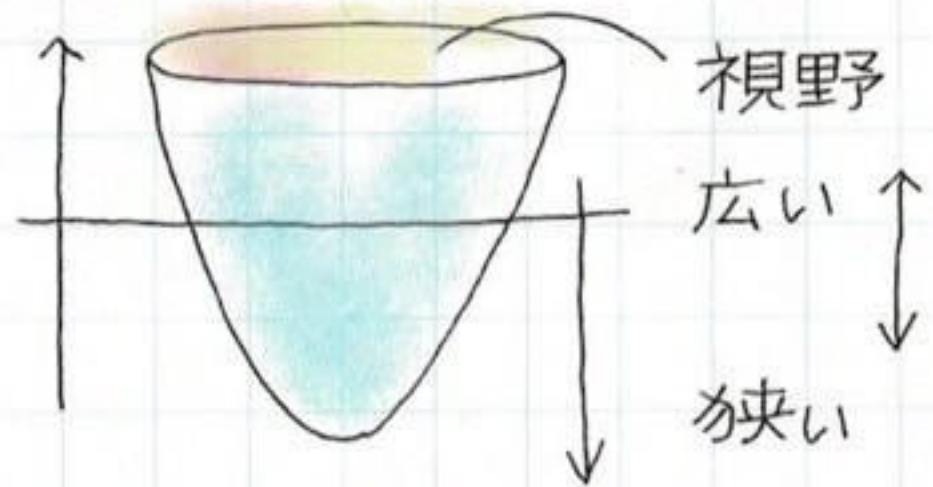
＜自己実現講座＞

魔法の教室

奥田 珠紀

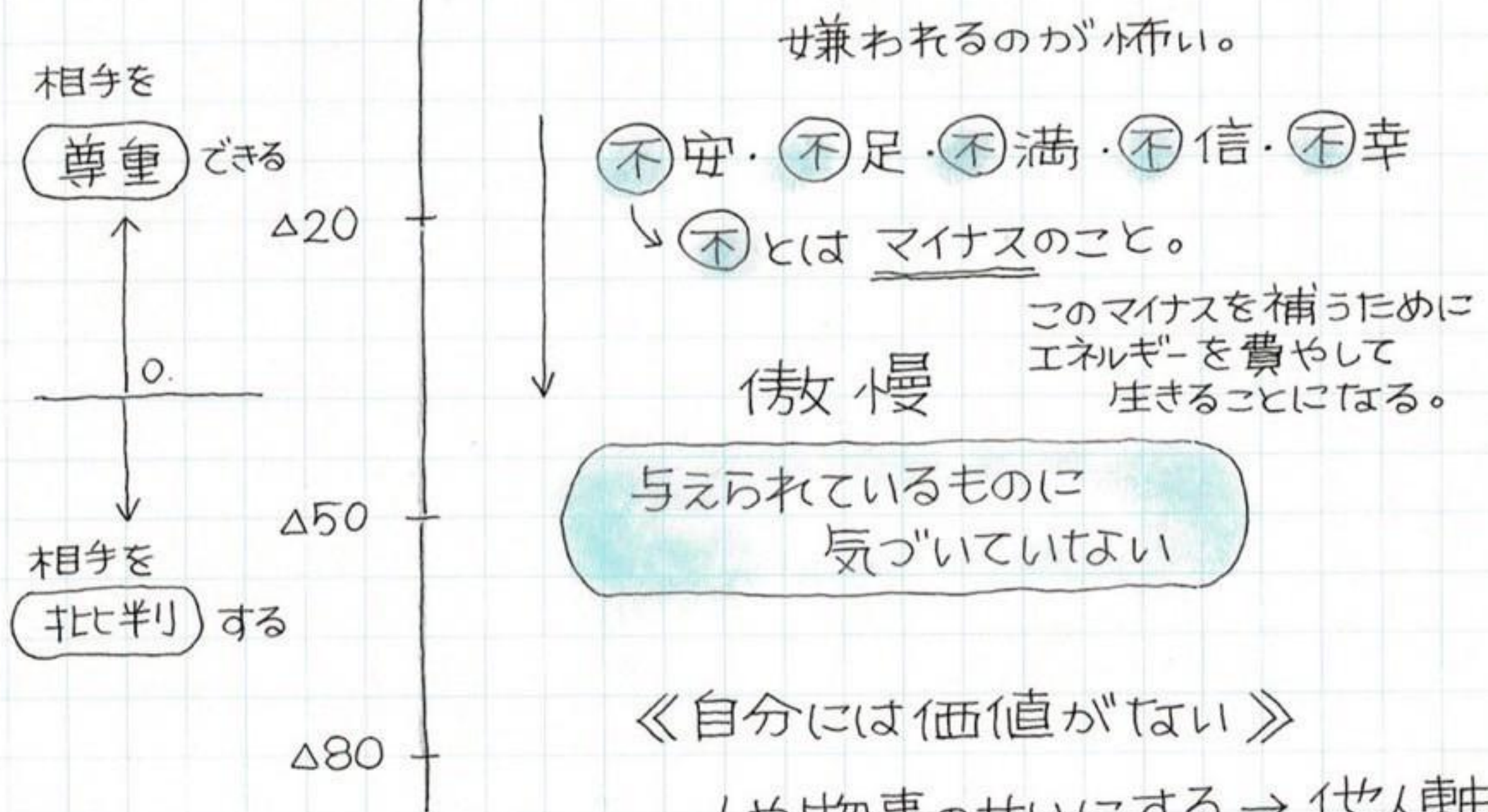
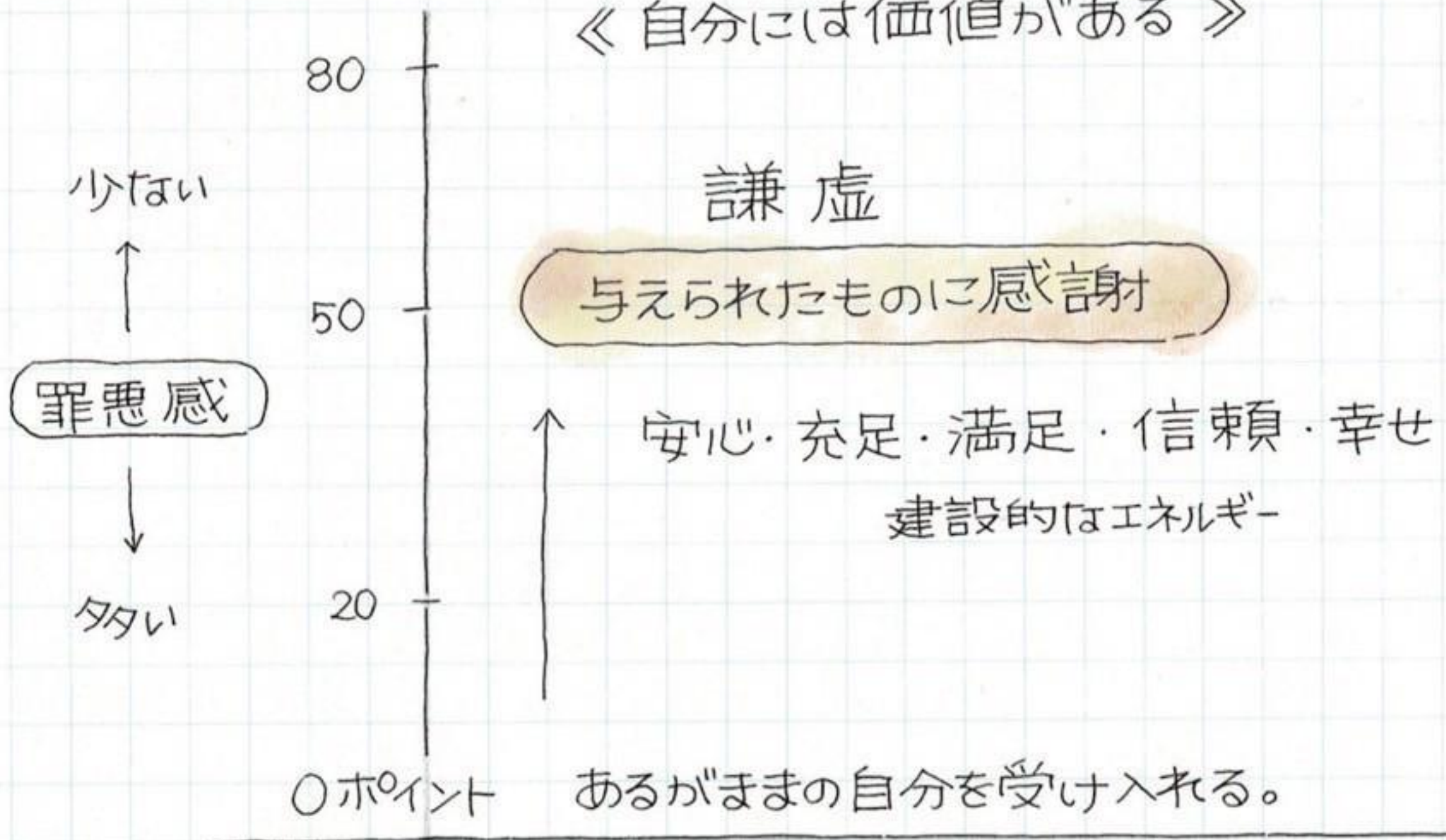
自己価値の表

自己価値によって
住む世界が決まる。



すべて自己責任 → 自分軸

《自分には価値がある》



《自己価値によって住む世界が変わる》

(図参照)

“あるがまま”の自分を認めて受け入れることが
出来た状態が^{ゼロ}〇ポイント。

(自分には価値がある) と思っていると、グラフの上の
世界を生きることが出来、(自分には価値がない)と
思っていると、グラフの下の世界を生きることになります。

(意識) によって創られる(現実) があるという事です。

日本では謙虚が美德とされている文化があるため

“私なんて(価値がない)”と表現することが大切と

されているかのように思ってしまうがちですが、本当の

意味においての謙虚とは、どういう事でしょうか。

自分が生まれてから今日に至るまで、どれだけの人が

その人の大切な時間やエネルギー、想い、愛を自分に

注いでくれたのでしょうか。それらを与えて頂いてきた

自分には価値がある。感謝を持って、そう言える

事こそが謙虚と言えるのではないのでしょうか。

逆に与えられているものに気づかないで、感謝を

忘れ、自分には価値がないと簡単に言えてしまっ

ているとすれば、それは傲慢と言えるのではないで

しょうか。

自己価値の表からは、様々な角度から、意識と現実を結び付けて読み解く事が出来るようになっていきます。図の下で意識していると、(不)安や(不)足、(不)満、(不)信、(不)幸という(不)のオンパレードです。(不)を数字の世界に置き換えると「マイナス」という表記になります。すると、人生はこの「マイナス」を補うために時間やエネルギー、またお金を費やして生きる。というものになってしまいます。逆にそれらに囚われずに生きた時、私たちは建設的で生産的に生きることが出来ます。その他、自分軸か他人軸か、視野の広さ、また罪悪感についてなど、色々な事が読み取れるようになっているので、時々目を通して頂いたりしながら、自身の在り方について気づきを得て頂けると嬉しいです。

お金も労力も使わずに未来は変えていける☆

未来

無限の平行
ワールド

今、この瞬間に何を選んで
いるのか？なぜそうすると
決めているのか？

最高の
未来

自分のために
できること

感謝

今

ここ

自分の声を
無視して
生きる

否定

過去

よ

未来の扉のカギは過去にある。

最低な
過去

わたし

が

わたし

の世界を創る。

✿ 時空を越えて過去と未来の自分と繋がる ✿

次の図は 潜在意識における“時空”を表わしています。潜在意識の中で、時間というものは、

(今ここ) に過去も未来も同時に存在していると言われているのですが、少し混乱してしまいますよね。

私たちは、時間は直線上にあって、過去は後ろ、未来は先にあると認識しています。学生時代に手にした社会の歴史の年表のようなイメージです。

なので、ここでは単に“そうなんだ。”という事で、新たな知識のひとつとして、受け止めてもらえれば良いかと思いますが、イメージとしてお伝え出来るとすれば

アニメ・ドラえもんに出てくる、のび太くんの引き出しです。

引き出しの中には、タイムマシンがあり、のび太くん達はそれに乗って、今ここ、過去へも未来へも移動する事が出来ます。その時、過去の世界は、今ここ同時に存在し、未来も同様に、今ここ存在しています。

そんな風にして、私たちの潜在意識の中では、時空が存在していると言われているのです。

さて、ここでは“最高の未来”を実現させていく事が目的となっているのですが、私たちの未来は 今ここ無限の平行ワールドとして存在しています。

つまり、これから先、私たちが何かを選択し、行動

していく事で、未来というのは常に変化し続けます。
そんな中、出来る事なら良い未来へと結び付けて
いける選択をしていきたいと望みますよね。

まず、この現実世界は陰と陽のコントラストによって
創られている事を思い出して下さい。明るいー暗い
軽いー重い・男性ー女性etc...全ての物事に
陰と陽が存在します。これが現実の世界です。

となると、“最高の未来”という(陽)があるとすれば
その対極にある(陰)は何になるのでしょうか？

そう、“最低な過去”となるかと思います。

私たちは自分の人生で、過去、辛かった時、悲しかった
時、苦しかった時、情けなかった時の自分のことを
“黒歴史”なんて風に言ったりして、封印してしまう事が
ありますが、少し考えてみて欲しいのです。辛かった時の
自分のこと、苦しくて悲しくて情けなかった時の自分の
こと、本当に恥じでしょうか？ その時の自分ほど頑張
っていた自分は他にないのではないのでしょうか。

世間にどんなに批判されるような状況であったと
しても、その辛さを本当の意味で知っているのは、
この世でたったひとり、自分しかいません。その自分が
もし、周囲や世間と同じものさしで見て、恥じだとか
情けないなどと言ってしまったとしたら...

その頃の自分は、どうでしょう？

実は、最高の未来の扉を開ける事が出来るカギは、最低な過去の自分の心の中にあるのです。

過去の自分に今ここ、あらためて感謝を伝えてみませんか？ あの時、それでも前を向いて歩いてくれた過去のあなたがいてくれたからこそ、今の私がいる。

あなたは、その過去の自分を、どんな未来に連れていってあげたいと思いますか？

こうして今ここ、過去と未来が繋がることで、私たちは想像もしないでいたような現実を手に入れていく事が出来るのです。

☆ 時空を越えて繋がるセルフヒプノセラピー ☆

ここでは、過去の自分と未来の自分、そして今この自分と 逢って 繋がります。

イメージの中で見た、最高の未来を生活している自分について、想像してみましょう。未来の自分は、どんな様子だったでしょうか。

次の質問に答えてみてください。

〈質問〉 未来の私について

1. “未来の私”は、どんな人でしたか？

2. どんな服を着ていましたか？

3. どんな食生活を送っていますか？

4. どこで、どんな暮らしをしていますか？

5. 何をしている時が幸せですか？

6. どんな仕事をしていますか？

7. 収入は どれくらいありますか？

8. 家族との関係は 良好ですか？

9. どんな人達とお付き合いがありますか？

10. 健康状態は どうですか？

＜質問＞ 未来の私について

理想の未来を生活している、あなたの1日は、どんな風に
過ごしているのでしょうか。



あさ

ひる



よる



“未来の自分について” 想像することが出来たら、
次に “今の自分について” 同じ質問に対し、
“ありのまま” の状態を書き出していきましょう。

すると、そこには “違い” が生まれてくるはずです。
その “違い” 現実との “差” に、まず目を向けて
頂きたいのです。

その “違い” を埋めていくために、あなたが今、
出来ることは何ですか？ お金も労力もかけずに
あなたが、大切なあなた自身のためにしてあげら
れる事を、ひとつひとつ真剣に考えてみてあげて
下さい。どんなに小さなことでも大丈夫です。

“自分” が “自分” のために考え、行動した時。
(ウハネ) (ウヒビリ) 初めて内側からの
ミラクルが起きます。

思いついた事があれば、次のページにある
TODOリストにメモをして、ひとつずつ行動して
あげてみて下さい。

✿ TODOリスト ✿

実行出来たら、チェックして下さい。

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

✿ Memo ✿

次にP24の図(時空)を見て下さい。

未来は無限にあります。そして、一寸先のことは誰にも分かりません。それなのに、今この自分は勝手に「～だから無理だ。」と決めつけて、今、出来ることすらせずにいてしまったりしていませんか？

- ・お金がないから
- ・時間がないから
- ・家族が理解してくれないから
- ・子どもが小さいから

.....
そうした最もらしい理由をならべて、行きたい旅行先のパンフレットすら、目を通さずにいてしまいませんか？「～だから無理」という1つや2つの理由だけで、それ以外に出来る他のタスクに手をつける事がなければ宇宙は味方にはなってくれません。自分のために出来ること。叶うと想えばワクワクも生まれて来るはずですよ。

＜自立＞について。

一般的に“自立する”と言うことは、自分で生活が出来るようになることを指すかと思いますが、

ここで矢口って頂きたいことは、今日まで私という存在が生きてこれた事は、沢山の人からの想いや守りがあったからだと思います。

あなたが 幼い頃、寒い日の夜に肩を出して
寝ていたら、そっと毛布をかけてくれる人がいた
かも知れない。何かおいしいものがあったら
自分は食べずに、あなたのために残しておいて
くれた人がいてくれたかも知れない。

大切な あなたが 健やかであるように、幸せで
あるように、あたたかくいられるように、そうやって
与えて頂いてきた「想い」を持って、これから
私が私を大切にします。と出来ること。

それが本当の意味での「自立」と言えるのでは
ないでしょうか。

あなた自身にとって、「大切な誰か」がいるのと
同じように、あなたのことを大切に想って
おられる方がいるはずです。

赤ちゃんという、命のはじまりをイメージした時
きっと誰もが「この子の人生が 健やかで
ありますように。豊かでありますように。

最後まで 愛あるものでありますように。」と
願うはずです。 どうして、誰もが 同じように
願うのでしょうか。

それは、きっと この宇宙の全ての願いだから
ではないでしょうか。

そう思うと、何の心配もいらないと思いませんか？

安心して、リラックスをして、宇宙の願いに応じて
生きていきましょう。

ここまですが魔法の教室となります。

共に学んで下さった事に
心から感謝します。

本当にありがとうございました ♡

魔法の教室・校長

タマちゃんこと 奥田 珠紀