

# 愛と瞑想の 神秘的なヒーリングパワー

ラハシャ・フリッチョフ・クラフト博士



瞑想と愛は、私たちを本質的存在として支える二本の柱です。それらはすばらしく、かつ強力な代替療法であり、うつ、不安、パニック障害、その他の心理的問題を抱える人々に大量に処方される向精神治療薬を代替しうるものです。

私たちの最も奥深くにあるものは平和愛、臨在、そして純粹な意識です。この洞察は、かつて存在したすべての偉大な導師たち、仏陀、イエス、モハメッド、マハヴィーラ、クリシュナ、老子などによって語られてきています。そしてまた白隠や道元、そのほか多くの偉大な日本の禅師たちにも共通しています。

私たちが瞑想を通して内なるスペースを創造し、また、本質的に持っている愛とふたたびつながって、私たちそのものである愛を思いだし、それをわかちあうことは、肉体の癒しだけでなく、精神的にも癒していくために大いに助けになります。

私をはじめ愛が持つ変容のパワーを体験したのは、5歳の小さな子どもときでした。当時、両親と兄と私は地中海の帆船で暮らしていました。

ある日、私たちはマラガ港に到着して岸壁に着きました。父はボートのなかにおいて、母と私は甲板にいました。2、3分すると大声をあげて怒り狂った港長が走ってき

て、私たちがここに接岸するのは許されていないこと、なんとという馬鹿者かと、止めてもない怒声を浴びせかけました。

母は非常に愛と理解力に富む女性で、彼女は彼を見つめて、相手の怒鳴り声が止まるまで待っていて、それからやさしい声で「申し訳ありません。ここに立ち寄ったばかりで、どこに着ければいいのかわからなかったのです。もし、適切な場所を教えてくださいましたら、とてもありがたいです」と言いました。



彼女は、相手を自分のハートの適切な場所に導き入れたわけです。たちまち彼の怒声はすべて蒸発し、乱暴な言い方をしたことを何度も何度も謝りました。港長は、自らの港の適切な場所まで導いてくれ、私たちがそれで嬉しく思っているかを確かめ、彼自身も自分が私たちの助けになることができたと、突然の喜びを感じていました。

その後、何年も経ってから、そのときの母の対応は、彼の怒りと抵抗に反応してやり返すのではなく、相手のハートの最も深い層とつながり、自分自身の深みに受け入れ、彼女の愛を通じて、彼自身の存在の核心に触れたのだということを理解することができました。

それから何年も経って、もうひとつ心理的な介入による癒しの体験に遭遇したのは、私が緊急医療と麻酔科の医師として働いていたときでした。

当時、私は自律訓練法と催眠術を学んでいて、私たちは多くの患者を手術前に深い

催眠的昏睡状態（それは深い瞑想状態ととてもよく似ています）に導入することに成功し、その結果、麻酔薬の使用は通常量の半分で入眠させることができました。患者の痛みに対する心理的抵抗が解放され、痛みの主観的体験が大いに軽減されました。このことは私に、苦しみと痛みは異なった別のものであるということを教えてくれました。痛みは快樂と同じ生命の一部であり、苦しみとは痛みへの抵抗によって起るものなのです……。

8年間の医師キャリアと医療を経験したあと、私は瞑想と心理カウンセリングを学び、またプレスセラピー、プライマルセラピー、エンカウンター、ゲシュタルト、NLP、神秘科学など多くの療法を探索し、教えてきました。

私は多くの肉体的な病気が、主に子ども時代に起こった一時的な体験に対する習慣的、無意識的な抵抗による心理的な障害によってはじまることを理解するに至りました。私たちは子どもに多くの外傷的

体験を持ち、抵抗パターンを形成します。私はこの習慣的な抵抗を溶かす最大の癒しのパワーが、愛とブレゼンス（それとともにあること）であることを発見しました。

あるとき、夫と離婚して10年が経ち、夫はもともと住んでいたスウェーデンの反対側にあるブラジルに移住したという女性に、関係性についてのカウンセリングセッションをしたことがあります。二人は10年間にわたる接触を持たず、女性は今もお、離婚した夫に対して強い怒りと非難する気持ちを抱えています。

カウンセリングセッションでは、彼女は自分自身のなかの安らげるスペースに到達し、そこで彼女自身の怒りと非難への抵抗を溶かし、愛と許しに対してハートを開きました。そして、彼女は自由を感じました。そのまったく同じ日の夜、10年間音信不通だったブラジルの元夫より電話があり、彼女とふたたび連絡を取りたいと言ってきました。

彼女が自由に愛せるようになったとき、

彼も自由に愛せるようになったのです。明らかに愛は遠い距離をも超えて癒すことができるのです。

私たちはターミナルケアのような、いわゆる神秘的な病気の治癒について、しばしば耳にすることがあります。これらの癒しは通常、自分がまもなく死ぬかもしれないという逃れがたい現実、患者が完全に明け渡したときに起こります。

すべての抵抗は消え、そしてその背後で、その瞬間の体験に対する愛とブレゼンス（臨在）が開示するのです。恩寵が降りてきて、平和が訪れます。これが途方もないヒーリングパワーを解放し、それが全面的な回復や完全な治癒につながる可能性があります。

普通の瞑想をするだけで、あるいはカウンセリングによる愛を通じたサポートによって、また、セラピーや個人成長のコースによって、その瞬間の体験の生の真実を指し示すプロセスなどを通じて、関係性の

癒し、職場での癒し、肉体的癒しなどを体験した、じつに多くの受講生たちの実証例が私にはあります。

私の友人のひとりには6日間の「ハートからのカウンセリング」のトレーニングに参加した後、転移性腸がんから完全に快復しました。

瞑想と愛は、私たちを本質的存在として支える二本の柱です。それらはすばらしく、かつ強力な代替療法であり、うつ、不安、パニック障害、その他の心理的問題を抱える人々に大量に処方される向精神治療薬を代替しうるものです。

よりよい世界では、私たちは「医療から瞑想へ」、分離から愛へ、孤立からつながりへ、戦争から平和へと進むでしょう。

愛と祝福とともに。

## ラハシャ・フリッチョフ・クラフト博士

ラハシャ・フリッチョフ・クラフト博士はドイツで医学を修め、医師として活躍していました。そして、よりホリスティックな観点からヒーリングの研究をするため、フランス、アメリカ、インド等で東洋医学やカウンセリング、プライマルセラピー、エンカウンター、プレス、エリクソニアニヒプノシス、タントラ、メタフィジカルリーディング、オーラソーマ、エナジーワークなどのさまざまなセラピーや、瞑想についても研究を深めました。ここ16年間はグループ、セッション、瞑想およびセラピストのためのトレーニング等をアメリカ、オーストラリア、カナダ、ヨーロッパなどで指導しています。



ハートからのカウンセリング  
～痛みから愛へ～  
ラハシャ・フリッチョフ・クラフト著

和尚エンタープライズジャパン  
定価 2,268円(税込)

