

まいさん

セラピーから1週間なんだなあ…としみじみ思っています。

セラピーのことを思い出すと、改めてとってもありがたい経験だったなあと感謝が込み上げます。また、後になって思ったこと気づいたことなどがあります。

セラピーを受けた後、ぜんぜん世界が違ってきて、
子どもからミラクルな発言もあったりして
こういうことを忘れたくないので、またツラツラ書かせてください！

まず、これ言えてなかった！

セラピーの前に、みどりさんの胃腸が良くなりますように…ってお祈りしてくださってありがとうございますー！！

すごく嬉しかった…涙

セラピー始まってすぐ、あっこわい！って心臓もバクバクいってきて喋れなくなっちゃったんですけど、
これはホラー映画みたいな恐怖じゃないんだけど なんて表現したらいいのかな～って思ってた。

数日後に、あ、あれは畏怖なんだなって思いました。
セラピーの数日後に、寝る前に横になってて思ったんですが

あれ？セラピーの時こわいって思ったの、
な～んか以前も同じ感じになったことあるような…って思ってたら、

大学生の頃、農業インターンシップに参加して、北海道の農業で働いてたことがあるんですが、
その時降るような星空の下にいた時に、同じ感じがしたのを思い出しました。

農地しかない、十勝平野の夜って、星が信じられないくらいきれいで。

それで星を見たくて、毎晩散歩してたんですが、
もう毎回、こわくてこわくて笑

あんまり空は星だらけで、それで足元は真っ暗だから、もう浮かんでるみたいな感じで。
宇宙に放り出されてこのまま帰って来られない、吸い込まれちゃう！っていう感覚になって それがこわくてしょうがなかったです。
あまりに大きい宇宙に、小さすぎる自分を感じました。
そういう意味のこわいっていう感覚で。

セラピーの時感じたのも、同じ感じ、そういう畏怖の感覚だったなあ～と思いました。
それで、もう宇宙に飛んでっちゃう～どうしようって心臓バクバクなんですけど、
まいさんが後ろで
だいじょーぶ！！！！

ってどーんと構えてくれるのが頼もしくてありがたくて…ぜんぶ、おまかせできました。

呼吸する時、

は～、気持ちいいなあ～、とか、声に出して誘導してくれて、その声に安心できて自宅で瞑想するときも真似してリピートしてました。

ちっぽけな自分を優しく大きく、愛で包み込んでもらっている安心感がありました。

優しく包んでくれつつ、アドバイスしてくれるところはズバツと言ってくれて、めっちゃめっちゃありがたかったです。

悩みがあって道しるべがほしい人とか、宇宙から、自分の周りにいてくれるあらゆる存在からヒントをもらいたい人はぜひ、まいさんのところにきて欲しいなと思いました！

私はセラピーしてもらって、世界が全然変わっちゃって、毎日すごく幸せに感じられるようになったので！

ビックリするような幸せが舞い込むこともあり、一方でずっと自分の周りにあった幸せに気づけるようになりました。

そして、同時に恐怖心が和らいできたような気がします。

世界にこころを開くと、不安と恐怖がほぐれていくのかなって思います。

不安や恐怖は完全になくなるわけじゃないけど、

いろんな存在が守ってくれてるから大丈夫。

って思うと、今までこわくてしょうがなかったこと、

(特に、能登半島地震で一気に不安が強まって押しつぶされそうでした)

そういう不安と恐怖に、ある意味淡々と、

「もしそうなったらこうしよう」と、余計な恐怖でがんじがらめにならずに考えることができるようになってきました。

セラピー後、こどもからミラクル発言あったり

(セラピーの内容言わずに、まず私が「妖精さんとかが守ってくれてるんだって～」って言ったらか

おるが「うん、私ときどき見える。緑色してるの」とか、

運転中にかおるのぞみが窓の外みて、「あいま妖精さんがあっちの方行った！なんか人みたいな形してた」って言ったりとか)

やってみたいことへの入り口が開けてきたり(すごくいいなあと思ってたNPO法人さんと、子育て支援のイベントしましょう～ってお話しが盛り上がり、自給自足の夢方面で、すごい魅力的な人を見つけてやりとりできるようになったり)

いろんな人にいっぱい優しくしてもらってお花とか野菜とかもらったり

幸せ～ってしょっちゅう叫んでます笑

ありがとうございます!!!

母のように優しく神々しく、そしてなにより可愛いまいさんに(*^^*)

感謝感激だし、困ってる人はセラピー受けにきてほしいです!