

...:.\* 新しい発見に満ちた日々へ \*:.. . . .



OADのセッションを受け始めた頃の自分を振り返ると、約2年経った今、全く違う風に世界を見ている自分を発見します。

当時は、原因不明の体の痛みを筆頭に心身の具合が生まれてからこんなに酷い時はなかったくらい、様々な意味で「苦しい」毎日を過ごしていたように思います。

そんな「苦しみ」を何故自分は感じなくちゃいけないんだろう、なんであんなことが起こってしまったんだろう、私がいったい何をしたというのだろう。。そんな思いに満ちていました。

それが、OADのセッションを受けていく中で、  
今、全ては自分なんだ、という、これは、自分を責めるのではなく、自分の見方を変えることで、本当に世界が違って見えることが分かったこと、  
また感情というものがエネルギーで本当に流せるものであることを体験できたこと、  
私たちの本質は、この肉体なのではないのだな、という気づきが自分と共にあることを少しずつ味わえるようになりました。  
そして今ではどんな西洋医学の病院でも原因が分からなかった体の痛みも消えています。これは私にとって何にも代えがたいギフトです。

...:.\*☆\* :.. . . . . : \*☆\* :.. . . . . : \*☆\* :.. . . .

あるセッションでは私は被害者意識について向き合う機会を得ました。当時、あまりの忙しさに、職場の上司に対してものすごい怒りを感じていて、心の中では「あなたのせいだ」「なんでこの苦しみを分かってくれないの」という思いで一杯でした。

それを見つめていくと、出てきたのはもう想定外も良いところでしたが、干からびたゴミのように、ただ、在る、何の役にも立たない、あえて言うと乾燥したミミズがもっと枯れかかればなって、地面にへろっと張り付いているようなそんな自分の姿でした。無力感、無価値感しかない、その自分のイメージを癒やしていく中でそのセッションでは最終的には、そのイメージが完全に、不思議と変わって、私は生きる力を得てセッションを終えることができたのでした。

その後、現実面では、職場の上司に、ついに自分が感じてきたことを言葉にして伝えるという行動にでることになりました。今までであれば怖くて出来なかったのですが、ネガティブな思いも、本当はどれほどつらいと感じてきたかといったような事も含めて訴えたのです。そしたら、思いがけず上司から、君のことが少し良く分かるようになったとなんだか分かりませんが感謝までされました。

私自身も、思いを飲み込む、行動したくても結果を怖れて我慢する、といったパターンを破ることが出来た喜びで、ちょっと大げさですが至福！を感じる事ができたのです。

.....: \*☆\* :... ..: \*☆\* :... ..: \*☆\* :... ..

思い込みが変わり、見える世界が変わり、自分の行動が変わり、今まで見えていたと思っていた世界がさらに変わり。。。日々が新しい発見に満ちているように感じます。



また、OADのセラピーの素晴らしいところはセラピストの方が完全にクライアントに寄り添って、クライアントをホールドしてくださることに徹底していらっしゃる場所だと思います。ご自身をご自身を見つめ、深く自分との対話を続けていらっしゃることから来る安心感のお陰で、自分だけだと怖くて向き合えないような自分の感情や思いも安心して見つめることができます。

OADに出会えたことを本当に嬉しく思っています。