

現実を選ぶこと

2007年アメリカ、アラスカ州、アンカレッジ近くで行われたオープンワークショップでの
ティム・ジャキンスの話

あなたが悪いことは何一つありません。いつも低音ノイズがあなたの頭の中で流れていたとしても、あなたは悪くありません。戦ってディスチャージする傷があってもあなたの知性は素晴らしいのです。どんな傷をたまたま受けたとしても、いつも知性を使うことができます。傷は知性を壊しません。知性は今でも完全です。いつでも使うことができます。傷の混乱はあなたにこのことを忘れさせ、あなたが小さく力がなく孤独と思わせ、傷をディスチャージする前にも実はできるたくさんのことの実現を妨げます。

あなたは選べます。したいと感ずること、唯一の選択肢に見えることの代わりに、傷を無視し、考えつく最良のことが選べます。いつもしてきたことが今までうまく行かなかったのに、また繰り返さなければならないように感ずるかもしれません。傷のパターンが命じているどおり、同じような間違いをしたり、同じように黙ったりしなければいけないと感ずるかもしれません。しかし、たとえ生まれた日から深い傷を持っていたとしても、あなたの知性はパターンに従わなくていいと私たちは分かっています。傷のパターンが深いほど混乱が起こりやすく、それに反対することが難しいように感ずりますが、決して不可能ではありません。確立に似ていると思います。あなたの人生のなかで本当に深い傷があったら、今度そのパターンを反対できる確立が、まあ、99対1でしょう。でも、その「1」があります。必ず「1」があります。この時違うことをするチャンスがいつもあります。とても大変で孤独に感じたとしても、あなたは可能性をつかんで、感ずるのと違う方向に行くことができます。あなたは「待って、この感ずるを知っているよ。とても親しくて怪しい。」(笑)と考えて違うことをすることができます。あなたの頭にただ傷が湧き上がり再始動しようとしているだけで、その感ずるに従う必要はありません。

傷の持つたった一つの力は、本当に、湧き上がるだけで、あなたの頭の中にまた再生し、混乱を起こすことだけです。そのため、あなたは「いや。私は今度傷に向き合うのだ！」と決断する代わりに、古くからなれた道を選んで、傷から逃げようとするのです。もちろん、傷がそのまま残り、似ているような状況が起こるとまた現れます。しかしあなたが100のうちの1つのチャンスをつかんだら違うことができます。このことはあなたが最高にうまくやっていることを意味するのではないですが、違うことができます。パターンと反対の方向へ行けば、いつもと違うことが起こるでしょう。それはいいことです。なぜなら選択肢がないという考えに疑問を持てるからです。私たちの傷は同じ方法以外に選択肢がないと感ずさせます。いつも選択肢はあります。歯を食いしばったり唇をかんだり、いつもまわれ右だったのを左に向くとしたら、あなたは少し気づくでしょう。何かが変わっています。

さて、もちろんディスチャージはこれら全てを助けます。ディスチャージができることはその確率を変えるのです。あなたがたくさんセッションすれば、99対1は70対1になり50対1になります。そして下がるにつれて、あなたは違うことが起こる可能性を見ることができます。傷のレコードに逆らっていくことを選ぶ度に、ディスチャージすることがより簡単になります。そしてディスチャージする度に、パターンに逆らっていくことがより簡単になります。傷に逆らう戦いの中で、両方の手段を使うとより

効果的です。つまり可能な限りのディスチャージをして、機会があるたびにパターンに反対していくといいでしょう。あなたがしばしの間再評価カウンセリングに居続け十分な資源を得られたとしたら、物事が恐ろしく不可能から、心地よくなり、どうでもよく、そして「よし、私に任せて！」というふうにあなたの考えが変わっていくでしょう。

思い浮かぶ話としては、休日に実家に帰る人が玄関に入ったとたんに4歳の気分に戻ります（笑）。家の匂いを単純に嗅いだけでもすぐに過去からの全てのパターン、小さくて助けのない感情が起きます。だれも何も言わず、だれも親しげに挨拶さえしなくても、その感情が起きます。再刺激されるには十分です。そして1週間を生き抜こうと試みるのです。戻ってからそれについてセッションをして、最後は帰って、違う行動をとって、家族の状況を変えると決めます。戻って「いいや。この方法でしょう。」と言います。そして彼らはみんなのパターンにも刺激を与えているので、みんなの動揺に対応しなければいけないかもしれませんが、その後ものごとが変わり始めます。彼らが今まで我慢していた人々と新しい関係をつくることができているのは愛おしいことです。

こうすることは、あなたが感じていることに反対する行動をとることを意味します。その可能性がいつもあなたにあります。このことを理解することは重要です。あなたがこれから全くディスチャージしなかったら、私はきっと残念に思うでしょうが、このもうひとつの原則は本当に重要なことです。感じていることと現実が違うということ、そしてあなたには二つの選択肢があるということです。現実を選ぶことは、いつももっと面白い方向に、行くことを始めることができます。あなたが長い間回っていた同じパターンを永遠に回り続けている代わりに、現在に迎えるのです。

このことは忘れやすいのです。しかし私たちの取り組みの大変重要な部分を占めます。なぜなら私たちが傷のレコードと反対の方向に行くと、私たちのセッションはもっと良くなるからです。私たちがセッションに来て、ある状況でいかに犠牲に感じているかで泣く代わりに、セッションに来る前にもうすでに何か変化したのです。セッションでのものごとの見かた、そして可能なディスチャージが変わり始めるのです。私たちは傷によって一掃させられることなく、世界に何等かの対処ができるのは大変重要なことです。

Choosing Reality

プレゼントタイム 2007年10月号 13 ページより

Tim Jackins

翻訳 藤原真紀

この文章の著作権はラショナルアイランド社にあります。（翻訳 2008年。原文 2007年）。

この翻訳はあくまで草稿として扱ってください。