

セルフ前世療法

根本恵理子 著



はじめに

あなたには忘れている大切なことがあります

前世を見るときは、足元から見えていくことが多いです。

「何を履いていますか？」とお聞きして「裸足です」と答えが返ってくると、

（貧しい人物かな？ それとも相当古い時代かな？）と予想しながら聞いていきます。

「ほとんど何も身につけていません。腰を布が覆^{おお}っている程度です」

「上半身裸です。筋肉がついてがっしりしています」

「髪はぼうぼうで伸び放題です」

と、まあここまで来たら原始人ですね（笑）

「手に何を持っていますか？」に対して

「槍を持っています」とか「石の斧を持っています」だと、もう決定了。

「何をしていますか？」と聞くと、「狩をしています」ということが多いです。

女性ですと、木の実を拾ったり、果物を集めたりしているシーンもありました。

「顔は黒く、汚いです。お風呂に入っていない感じがです」
そりゃあ、お風呂はないでしょうね。

面白かったのは、「臭いです」と顔をしかめながらお答えになった人。そうか、原始人って臭いんだ（笑）。そうだよね。

クライアントさんの大半は女性なのですが、原始人過去生が出てくると「願望や妄想じゃないな」と思えて嬉しくなります。

ほぼ裸で、髪がぼうぼうで、臭くて、槍を持って狩をしている前世があったらいいな♪と思ってる女性はほとんどいないと思います。原始人が見えてきた方のほとんどは「予想もなかった」と面食らうようです。

原始人の過去生での「学び」は、「家族」にあることが多いです。家族を愛していた。家族を失った。家族が大事だった。家族を守りたかった。そんな体験や感情がよく出てきます。

今回の人生の家族が、その時も家族だったこともあり「こんなに昔から家族だったんですね」と感じた時の感動は深いようです。

はじめまして。私の仕事は、前世療法をするセラピストです。

「記憶の蓋^{ふた}を開ける」お仕事です。

蓋を開けると忘れていた記憶が蘇^{よみがえ}って来ます。

そこで分かってきたのは、私たちは自分自身のことを**ほとんど忘れて生きている**ということなんです。覚えているのはほんの一部で、それが自分自身だと錯覚しています。もうびっくりするくらい忘れていきます。

人生で本当に大事な「忘れている記憶」部分は、よく氷山の図でたとえられますが、顕在意識よりもはるかに大きくて、潜在意識として、自分を動かしています。

だから、こういうことはないですか？

なぜか、こうなりたくない、ということになってしまう。似たような出来事を繰り返ししてしまう。似たような人が繰り返し現れる。

それは気づいていない自分自身がそれを選んでいるからなのです。

さらに、こんなこともないですか？ なぜか好きなことがある。なぜか惹^ひかれる人がいる。なぜか懐かしい場所がある。

それは気づいていない自分の「本質」がそれを選んでいるからなのです。

私たちは忘れていくけれど、記憶は消えることはありません。

若い頃、学生の頃、子供時代の頃、赤ちゃんの頃、胎児期、そしてお腹の中。「再生」されないだけで、「記録」されています。

そして前世。

驚いたことに、記憶を取り出すことは可能なのです。覚えていないから「前世はない」ということではないのです。（前世存在の賛否、先端研究については、本文で触れています）

個人セッション時点で74歳の方がいらしたことがあります。

「自分の人生がどうだったかを振り返って意味を感じたい」というご希望でした。
出てきたのは、5歳の彼女でした。

70年の歳月を超えて幼児の自分に戻り、涙を流しました。

「こんなことがあったなんて、思い出すこともなかった」

「もう終わったことだと思っていた」

「覚えてはいたけれど、こんな意味があったとは気づかなかった」

記憶を取り出した方々は、口々にそんな感想をおっしゃいます。何十年も触れたこともなかった

記憶が、大人になったその人を動かし続けているケースに、たくさん出会ってきました。

記憶は生きています。

何歳になっても、何十年経っても、生まれ変わっても、消えることも薄れることもない。それが記憶の性質だということに、セッションをやればやるほど気付きます。私たちの人生は、**「記憶」に動かされている**のです。

記憶を取り出した時、はじめて「もう終わりにしていいんだ」「別のものを選んでよかったんだ」「泣いても（怒っても）よかったんだ」と受け止めることができます。

その時に「解放」が起こります。それは大きな大きな感情体験です。

多くの方は「スッキリしました」「楽になりました」「軽くなりました」という感想をおっしゃいます。忘れていた大切なことを取り出して受け入れるということは、そういうことなのです。

むしろ、忘れたつもり、なかったこと、覚えていないことの方がやっかいです。見えないから、触れられない、変えられない。

ほんとうは大切にしなければいけない自分自身や周りの人を、大切にしないことは、とてももったいないことです。見えていないから、せっかく宝物を持って生まれて来たのに、埋もれている、

ドブに捨てているということもあります。「無理」「できない」「こわい」という思い込みをどこかで作って、自分に制限をかけている人がとても多くいます。

一般的に言って、現世の過去より、前世の方を忘れていきます（笑）。

忘れていけばいるほど、コントロールできずやっかいだ、という法則があるとすれば、忘れている前世の方が面倒ですよ。

トラウマという言葉がありますが、記憶の恐ろしさとパワフルさを知ってはいいのです。

記憶を取り出してはじめて**自分自身の人生を書き換える**ことができます。今の自分がはじめて大きく動き出します。前世療法は人生を変え、自分の内なる輝きを最大化する最強のツールになります。

自分にとって身近な人の本当の大切さを感じることができる。

自分の能力や適性をもっと知ることができる。

心から大切に思えるものをまっすぐに感じるができる。

辛かった過去に意味があったと納得できる。

今苦しい現状はどんな原因があったのか理解できる（そして、それはうわべだけでない本質的な解決につながる）。

そういったことを深く深く、胸揺さぶられる感覚で思い出すお手伝いが「前世療法」なのです。

本書は、読者の皆さんが「自分自身で前世を見る」目的のために書かれた、「セルフ前世療法」の手順ガイドンス書籍です。

詳細は本文に出てきますが、ネットからダウンロードした「誘導音声」を使うための具体的な方法を解説しています。

- (1) 体をリラックスさせる準備段階 (5分11秒)
- (2) イメージを追っていく練習段階 (5分47秒)
- (3) 前世を見る本番 (29分20秒)

「見えない世界」との付き合い方は、慎重にしなければならない部分が大きいので、ぜひ後半の「実践編」をしっかりお読みになって、チャレンジしてみてください。

根本恵理子

セルフ前世療法
もくじ

目次	
はじめに…あなたには忘れていた大切なことがあります	2

第1章 前世療法とは何か	17
--------------	----

前世は「自分」で見ることができ	18
前世療法って何をやるの？	20
キーワードは「潜在意識」	23
心の蓋を開けるのは簡単！	25
記憶の扉が開く脳波とは…	27
ワイス博士の大ベストセラー『前世療法』	29
催眠療法（ヒプノセラピー）って何？	31
催眠療法の三つの柱	34
もっと前世療法を知るには	36
コラム① 常識を変えて行く前世療法と研究者たち	37

第2章 前世が見えるとなが分かるか	39
見えて来るのは「今の自分」	40
人生の使命は分らない？	41
家族や恋人、友人などとの縁がわかる	44
今まであったことの意味がわかる	47

繰り返してしまふ行動の理由がわかる	50
繰り返して見る夢の意味がわかる	51
やめられない癖や強い好みがわかる	54
現世で会ってる人は前世でも会っている	56
彼氏とは騎士と馬だった	58
夫とは源氏と平家だった	60
前世で息子を火あぶりにしていた	62
職場の同僚がチームで転生	65
ペットのワンちゃんは象だった	67
私は空海に会っていた?	68
コラム② 世界中から集まる、ワイズ博士のセミナー	71
第3章 見えないものを感じる	73
前世を体感する	74
温度を感じる	75
体の感覚いろいろ	77
災害や処刑の体験	79
匂いを感じる	81
味を感じる	83

重さを感じる	84
前世療法は「見えない世界」への扉	86
コラム③「霊的人生観」とホジティブ心理療法	91
コラム④ 前世「占い」ではない	92

第4章 変わった前世と記憶

動物だった前世	94
木だった前世	96
岩だった前世、お金だった前世	98
宇宙人だった前世	99
布だった前世	102
三角形だった過去生	104
天界前世	105
ここ見たことある	107
行きたいではなくて帰りたい	109
テレビや映画で見せられる	111
知らない外国語が出てくる／路地まで歩ける	112
韓国古民家で感じた切ない気持ち	114
コラム⑤ 現代物理学の宇宙観とスピリチュアリティ	117

第5章 心の病と前世療法	119
心の病と前世療法	120
前世療法で体が緩む	123
前世療法は「本来の自分」の回復	126
コラム⑥ スピリチュアリティはフィクションではない	129
第6章 どうして前世療法をするようになったか	131
きっかけは江原さん	132
心理学者を目指して東大へ、腰かけ公務員を辞めるまで	
医学部受験して挫折、東洋医学を目指して挫折	
前世療法を受けました、そして前世療法をはじめました	
コラム⑦ 「神を見た！」スピリチュアリティの脳科学研究	141
第7章 セルフ前世療法「誘導音声ダウンロード版」実践ガイド	143
「誘導音声ダウンロード版」ガイド	144
免責事項	145
前世を見る心構え	146
場所の準備	149

音声①「体をリラックスさせる準備」(5分解説)	151
音声②「イメージを追って行く練習」(5分解説)	154
お花畑の次は、いよいよ小川を渡る	156
音声③「前世を見る本番」(30分解説・初級〜中級レベル)	159
場所を見てみましょう	162
自分の体を見てみましょう	166
顔を見てみましょう	168
持っているものを見ましょう	171
何をしているか(行動)を見ましょう	172
気持ちを感じてみましょう	175
地名・年号・名前も探りましょう	177
その前世を見た「意味」を感じましょう	179
前世の自分をハグしましょう	181
前世の自分に挨拶してお別れ	184
催眠後の状態	185
頭痛がする場合	186
グラウンディングの大切さ	188
簡単なグラウンディングの方法	190
コラム⑧ 前世の本格的な研究は始まっている	194

第8章 前世を見るコツ、ポイント

視覚で見えるとは限らない

一番大事な三つのコツ

知っているものが出たら要注意

前世は芋づる式に出てくる

前世は体の外側からも見えるし、内側からも見える

走馬灯のように見える

淡い感覚を大事にする

地名、年号、名前も分かる

コラム⑨「前世を見る」脳波を測ってみた

第9章 前世が見えない原因と対策

前世を否定している人は見えない

セラピストを信用していないと見えない

落ちついた環境でないと見えないわけではない

トラウマが強いと「自分では」見えない

前世がない人もいるかも

誰でも前世は見える

コラム⑩ 山羊効果ウィリアム・ジェームズの法則

232 230 228 226 225 222 220 219 217 213 211 209 206 205 202 200 198 197

第10章 前世を見るトレーニング方法

イメージトレーニング・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・233

瞑想・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・239

ヘミシンク・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・240

語学やスポーツのように「体で覚える」「だんだん上達する」
セルフで練習、セラピーで本番・・・・・・・・・・・・・・・・243

コラム⑪ 電車の中でもセルフ前世療法・・・・・・・・・・247

第11章 ダウンロードの仕方と注意事項

「誘導音声」のダウンロードの仕方・・・・・・・・・・・・・250

「誘導音声」を使用するのを、控えたほうが良いケース
コラム⑫ 「胎内記憶」の研究と「前世」・・・・・・・・・・251

あとがき これからは魂の時代・・・・・・・・・・・・・・・・・・259

参考資料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・266

前世療法サロン・セラピールームPADOMAご案内
『現世療法』のご紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・269

270