

まえがき

「具体的な方法論を書いた方が、売れるかもしれないよ」

私がこの本を執筆するに当たって、常につきまといっていた囁きであります。

なぜなら、今日の社会では具体的かつ速効性のあることばかりが求められているからです。それは、医療や美容などのCM・サービスを見れば明らかです。

私が東京の八王子市に構えている自然療法・整体の「ここから癒やし院」でも、よくこのようなことを聞かれます。

「どんな運動、ストレッチをしたらいいですか？」

「どんなアロマや、健康アイテムを使ったらいいですか？」

もちろん、それぞれの症状によって具体的な解はあるのですが、その方が抱えている健康や人生の課題を解決するには、馬力が足りないことがほとんどなのです。

本書では、敢えて抽象的な内容に挑戦しようと思います。それこそが、ホンモノの健康や人生の向上になると信じて止まないからです。

アインシュタインの名言に「問題はそれが起きたのと、同じレベルで解決することはない」というものがあります。

例えば「人前に出ると緊張してしまうから、ファンデーションを厚塗りする」というのは、同じレベルでの解決ですね。

それに対して、「人前に出ると緊張してしまう心理的なトラウマを見つめてみる」というのは、一つ高いレベルでの解決だと言えます。

この例と同じくして、一見身体だけに表れている症状というのも、必ず根本となるより深い原因を抱

えています。

そしてその一つ上のレベルというのが、「心」なのです。

今日の西洋医学では、「心」と「身体」を切り離して考えることにより、良くも悪くも医学に多大なる影響を及ぼしました。目に見える原因を細部に分けて徹底究明することにより、昔は何かの呪いかのように片付けられていた疾病を、例えば細菌の仕業であると断定することで、科学的な原因を発見。そして、ペニシリンなどの抗生物質が誕生しました。

仕事などでもそうですが、抽象的で目に見えない事柄を細分化して考えることにより、事が進むことも多くあります。

ただし、心と身体が相互に影響し合っていることも、ごく日常的な事例を見ても明らかです。例えば、過度のストレスに侵されると、円形脱毛症になったり、胃潰瘍になったりする方は少なくありません。

このような具体的な症状に限らず、ストレスはホルモンや血流にも当然影響するので、生理不順や不眠、頭痛、肩凝り、拒食や過食など、あらゆる症状の元になります。

目に見える現状のストレス以上に厄介なのが、小さい頃などに経験した、無意識下での感情の抑圧です。本人が「ストレスや悩みなんて、なーんにもないよ!」と思っけていても、スマートフォンの待機中のアプリのように、実は潜在意識の中で作動していたりします。

ヒプノセラピー（前世退行療法）などを体験している方は、前世の影響や、集合的な社会意識の影響も免れないことをご存じでしょう。

今やちよつと昔に形成された自分が、全てではないということですよ。

自己啓発という分野の台頭により、ポジティブに考えることの重要性が説かれています。個人の思考や行動の力は凄まじいですから、それはそれで非常に役に立つものです。

ただし、時に謙虚になつて、自分のネガティブティ（影）に向き合うことが、本当のポジティブ思考だと言えます。例えば先ほどの「人前で緊張する」ということや、「見栄をはってしまふ」「頼みを断れない」「人を見下してしまふ」というような、誰もが多少なりとも持つているような特性も、どこかで身につけた無意識のプログラムだからです。

自分自身の光と影に向き合い、一方の極に固執せずに中庸・中道を達成することこそ、心身ともに健康な人生を達成するための道なのです。

それでは、あらゆる不調や疾病の原因となる心を見つめ、具体的な方法やツールを手にする旅に出掛けましょう。