

## まえがき

それは、長い長い旅でした。日本を出てからの21年間は、ただただ修行の日々でした。“苦行”と呼んだほうがいいかもしれませんが。あまりに大変だったので、日本で生まれ育った20年の記憶がほぼなくなってしまうほどです。

なぜ、恵まれた環境だった日本を出て中東に旅立ったかという点、バックパッカー時に、エルサレムの「岩のドーム」の岩を触った瞬間に訪れた、“ワネス”でした。その強烈な“ワネス”により、私は住み慣れた日本から、否応なしに中東に飛び立ったのでした。エジプトの大学に入学しましたが、大学での勉強は生活の主ではありませんでした。なぜかといいますと、バックパッカー時より“真理”を探究しておりましたので、各国の宗教宗派の聖地を訪れ、聖職者の人々と衣食住をともにしながら、彼らの“神”と“真理”を学んでいたからです。探究を続け、最後にたどり着いたのが、スーフィズム。秘教、神秘主義でした。各国の神秘主義マスターたちに弟子入りし、修行に励む日々が始まりました。

た。中東で目の当たりにした、日々の人権侵害、人種差別、女性蔑視、暴力……。この世に失望し、どんどん修行に明け暮れるようになりました。世俗を捨て、出家したかったのですが、“独り身が山に籠って悟ろうとまったく意味はない。結婚し、世俗にまみれ、喧騒と雑踏の市場の中でも悟りの境地でいられることこそが本当の悟りだ”というスタンスのスーフィズムでは、出家は許されませんでした。それでも、マスターたちに山や聖廟で尾籠を授かり、日々断食し、夜じゅうを祈りに捧げた5年間でした。

そんな私も、結婚し、世俗の生活に戻りましたが、今度は毎日、声を上げて号泣する日々が始まりました。一息一息、息をするのもやっとでした。毎日を、どうにか生き抜き、出産。その後、パニック障害や不安症、不眠症、冬季うつなど、数々の心の病気を抱えながら、中東、そしてカナダで一人、子育てをしながら、大学および大学院で頑張って勉強に励みました。どんなときも、生きる希望を捨てず、自分を信じ、子どもを信じ、勇気を持って生き抜きました。そして、今では、起こったことすべてに、感謝できるようにになりました。数々の心の病も、医者や薬に頼らずに、すっかりよくなったのでした。

本書では、たとえ人生でどんなことが起きようと、何が起ころうと、大丈夫なあなたに

なれるエッセンスを、お伝えしようと思います。今のこの世の中を生き抜くのに、一番大切な術だと、私は思うからです。これを読んだあなたが、肩の力を抜いて、楽に生きられるようになれたらうれしいです。