

まえがき

本書を手にとってくださいありがとうございます。

人生同じことでいつも悩んでいる自分（私の場合仕事）に気づき、どうしたらこの繰り返し悩みがなくなるのかという疑問から、いろいろな気づきがありました。20代から探していた問題の答えが50代でやっと手に入ったという感じです。

ふとした気づきをブログに書きはじめたのがきっかけで本を出版するお話をもらいました。

若いころから何かしないといけないことがある気がして、自分探しをしていました。

結婚して子育てをしている間にその気持ちを忘れていましたが、子育てが落ち着くとやっぱり何かやるべきことがあると再び探しはじめました。

そこでなぜ思うような生き方ができていないのかを考えていくうちに、老子の「明智の人」という言葉を知り己を知られば負けることはないことに感銘を受け自分への探究を始めます。

まずは自分を知る地道で根気のいるところから始めました。54年生きてきたのに、自分のことに無関心だったことに気づかされます。自分の感情はいつも社会や周りの人に向いていました。それに一喜一憂していた自分がいます。これでは疲れます（笑）。

自分が自分の一番のファンになるぐらい自分を知り、愛したいと思いました。

自分の感情に向き合う客観的な自分もいて、自分の感情とどう向き合うか？

周りを意識している自分から内観に集中させ、感情を感じ取るように心がけるようにしました。

もつと自分を知ろうと思い、スピリチュアルを学んだりしているうちに、この物質世界は自作自演ということに気づき、物事のとらえ方が変わりはじめました。私の心の深いところでこの気づきがなぜか安心感に変わりました。

物事のとらえ方が変わると今までの考えと真逆で、頭が混乱してきます（笑）。そうすると引き寄せられるものが変わり、現実が変わってきました。わかりやすいのは出会った人に感謝でき、学べることが多くなりました。感情が現実を引き起こすので感情をコントロールできれば、良い現実になります。

この社会がほとんど思い込みで作られていて、自分らしく人生を送っていないのはこの法則を知らない人が多いのではと思います。私の周りには不安を感じて生きている人が多いです。自分を知り自分の声を聞けば、正しい道がわかってきます。間違った道を進んでいるときは自分とつながっていないので、恐れや不安という感情で知らせてくれます。これは引き寄せにもつながっていません。

思い込みをとっていくと、いろいろな情報が入り魂のことも知り、私たちがなぜ今世に生まれてきたか？ 自分の存在などに気づくことがあります、今までの人生の点と点が線になって導きを感じました。

私たちの本来の姿は信じられないかもしれませんが、魂レベルを上げて神に近づき輪廻転生を繰り返しているということです。魂は人によっては何千回、何万回と生まれ変わり学んでいるのです。そのことを知っていれば、今世も意味のある人生になるのではないのでしょうか。今世だけで終わるのではなくずっと続いていて、魂は永遠になくなることがありません。

今の常識で一生懸命頑張ることよりも物事のとらえ方を変えていけば、少しずつ引き寄せられる現実が変わっていく、自分本来の生き方を感じられると思います。

自分本来の生き方は、今の物質社会のお金や物を基準ではなく、愛と平和を基準にした選択に、一人でも多くの人がそういう選択をすることで、周囲が変わり、社会が変わり、世の中が変わっていくと思います。

私と同じように今、生きづらさを感じている人に何か思い出すきっかけになれば幸いです。

