

## はじめて

### 「心・体・魂」

人はこの3つのバランスを取りながら、日々を生きています。

心と体はご存じのとおり、私たちの心であり、体そのものです。

では、「魂」とはなんなのでしょう。

国語辞典によれば、魂とは「人間の体に宿っていて、精神作用をつかさどるとされるもの。心、気力、精神」とあります。

ここでいう魂とは「高次の自分」や「ハイヤーセルフ」と呼ばれるもので、誰の中にもあり、私たちを導く存在です。そして、私たちと常にもにあり、見守り、愛している相棒のようなもの。

私がお客様や生徒さんたちに、魂と私たちの関係を「馬と騎手のようなもの」であると説明しています。「馬の部分が私たち人間の心と体で、騎手が魂」と考えるとわかりやすいと思います。馬と騎手のどちらかが暴走したり、止まってしまったり、障害物を怖がりしてしまったり、上手に進むことができなくなってしまうですよ。

そつという状態が人生における「なんだか物事がうまく進まないとき」なのだとお話しています。

なんだか人生がうまく進んでいないとき、どうも自分だけが空回りしているように感じるとき、孤独をひしひしと感じてしまつとき……。そんなときには必ず周りにいる、自分の相棒である魂を思い出してほしいのです。

「魂のいうことなんてわからない」と思った方は、ぜひ、この本を読んでいただきたいと思います。心と魂は必ずつながっていて、魂の声は聞こえなくとも、いろいろなかたちで私たちの体に心にサインを送ってきています。そのサインを上手に見つけ、本当の幸せを受け取る準備をこの本と一緒に進めていただけたら幸いです。

「すべての人が日々を心地よく、余計なストレスを抱えずに生きるためのヒントや、自分を活かすきっかけをたくさんご紹介できたら素敵だね」と、私は私の魂さんとお話ししながらこの本を書いています。私たちの愛がほんの少しでも誰かの心をほぐしてくれますようにと願いながら。

自分の心に愛を見つけ、その愛を大きくしていかると、その愛は自然とあふれてしまいます。そして、隣にいる誰かがその愛の恩恵を受けます。

そつして、知らず知らずのうちに誰かを幸せにしてしまつ人が増えると、世界からは戦争がなくなる

のではないかと思います。

たくさん、たくさん幸せと愛をめぐらせてしまっ人が増えますように。