まえがき

私は昭和10年（１９３５年）に東京・中野で生まれましたので現在86歳になりますが、至って健康。６年前に再婚した８歳下の夫と現在福岡県の田舎で仲良く暮らしております。

私の通った学校が中・高・短大とキリスト教（プロテスタント）の学校でしたので、「神」とか「信仰」など知識としては知ってはいたものの、特に身近なものではありませんでした。

ごく一般的な価値観と常識の中で育ち、それは結婚してからも変わらず、常に世間体を考え、人からの評価を気にしながら生きていたごく平凡な人間でした。

それが40代半ばでの離婚によって、小学生の娘を抱えて1人で生きていかなければならなくなったときから少しずつ精神的な変化と成長を経験するようになりました。

それまでは「人生」の意味とか「死」についてなどあまり考えたこともなかったのですが、たまたま出会った「死者の書」というチベット仏教の教典を解説した故丹波哲郎さんの最初の著書を読んだときから、「魂の世界」に興味を持つようになり、さまざまな精神世界関係の本を読むようになったのです。

すると不思議なことにそういうことに興味のある人や本に次々と出会うようになり、話の合う友達が

どんどん増えていって毎日が楽しく、生き生きとしたものになっていきました。

50代で自然食品の店を始めたとき、少し迷いながらも店の奥の棚にそうした類の本を並べてお客さんに貸し出すと、意外にも多くの方が興味を持っていることに気がつきました。中には初めてそのような本に触れる方もいて、新しい世界が開けていく楽しさに表情が輝きを増していく喜びも共有することができました。

60代で北軽井沢の別荘地に家を建てて引っ越し、小さなカフェを始めたときには迷わず店内に書棚を作り、またまた新しい友達が増えていきました。

豊かな自然の中での暮らしは私に新たな刺激と感動を与え、自分の精神活動が新たな段階を迎えている自覚に心震えるような毎日でした。

ここに書かれていることはどれもそのころからの私の体験や、受け取ったインスピレーションからの気づきが元になっているものばかりです。

自分のまとっていた固い殻をどんどん脱ぎ捨てて自由になるにつれて生きるのがラクになり、毎日が楽しくなっていきました。身体も健康になり、願いは次々と実現するというまるで奇跡のような私自身の人生を皆さんにもぜひ体験していただきたく、このエッセイ集を世に出すことにいたしました。

この本が、誰もが自然体でいられ、無理をしない人生を楽しむことのできる一助となれば本望です。