

## まえがき

2022年3月22日。その年の初めから話題に上がりはじめた新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、恐るべきスピードで世界中をパッキリ飲み込みました。ニューヨークと、私の住むニュージャージー州は前代未聞のロックダウンに突入。その日は私の選暦の誕生日でした。大切な人生の節目を祝おう！ と、マンハッタンのセレブなレストランで計画していたパーティは、残念ながらおじゃん。

それから2年間、ほぼ90%自粛生活の中で、私の人生は思いがけない方向にシフトしていきました。

突然襲ってきたコロナ禍で、「自分には人生最後の仕事が残っていた」ことに気がついたのです。

☆

☆

☆

☆

☆

1985年1月の寒いさなか、私はスーツケースひとつでJFK空港に降り立ちました。単独でニューヨークに移住したのです。

日本での私には暗い子ども時代がありました。虐待的な母親と

の不仲、10年以上にわたる家族との断絶。そんな過去を引きずり、逃げるように渡米したのは、24歳のときでした。

ニューヨークマンハッタン区に居住してから私の人生はあっという間に開けていったのです。恋愛と結婚、永住権取得—やりた  
い仕事は全部やって成功と幸せを全部手に入れました（と自分では思っていました）。

「幸せ」を手に入れたはずでしたが、充足感を得ることなく、いつも何かを探し求めています。出産した1993年くらいから、哲学書や、脳神経学書、スピリチュアル系の本を読み漁りました。そのうちにヨガと出会い、ヨガ哲学に開眼させられたのです。

ヨガの経典、バガヴァット=ギーターを勉強したときに「ダルマ」という言葉に出会いました。ダルマとはサンスクリット語で「天命」という意味。私たちには誰にでもダルマがあります。それは持って生まれてきた、成し遂げるべき任務です。「えっ!? 私にも天命があるの? それは初耳。自分の天命なんて、なんだかわからない!」という方がほとんどだと思います。私もそうでした。

ダルマは自分の家族や先祖にも大きく関係しています。

私は「この家族のカルマ（因果応報）を切ってみせる!」と宣言して生まれてきた、と昔あるヒーラーさんに言われたことがあります。先祖の残していったDNAそのものを変えていこう、と決

めたのだそうです。「それってどういうこと？」当時の私には家族のカルマを切る、DNAを変えるという意味がわかりませんでした。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）がなければ、もしかしたらずっとわからなかったかもしれません。

ロックダウンの孤立生活の中、毎朝憂鬱な気持ちで目覚める日々が続きました。

このやるせない気持ちは、一体なんだろう？

ヨガのおかげでスピリチュアルな目覚めを体験し、ダルマを果たす仕事もできるようになっていました。心身ともに、落ち着いた生活をしていた私に覆いかぶさる、不可解な感覚。ないふりをしてきた子ども時代のイメージは私の心身に、常に暗い影を翳していたのです。

私がやらなければいけないことは、自分をいやすこと  
だわ。

ずっと霊性を高める勉強を続けてきました。もうこの辺で学びも終わりなのかな？ と思いきや、「いやいや、お前の旅路はまだまだ始まったばかり」という天からのお達しがあったのです。そろそろゆっくり暮らそうか、なんてとんでもない甘い話でした！ 私のダルマには、まだまだ先があったのです。

そして私は、自分のいやしに全力を尽くすコミットメントをしたのです。

きょうこの本を手にとってくださったあなた。

「生きづらい」

「行き詰まっている」

「自分や人を愛せない」

「目的意識が持てない」

「ビジネスを立ち上げたいが、どこから始めたらいいかわからない」

「家族とうまくいかない」

「平和な気持ちになれない」

—私もまさしくそこにいました。よくわかります。前進するために歯止めになっているのは自分自身。でも1日では自分を変えていくことはできません。生涯かけて思い込みや呪縛から自分を解き放っていく。そして自身をいやし、ダルマを見出していく。そのために今何をしたらいいのか、ということをごここでお伝えできたら、と思います。

本書ではできる限りわかりやすく、シンプルなエクササイズをご紹介します。これは、ヨガやスポーツの練習と同じで毎日5分でも、少しずつ続けていくことで、徐々に成果が出ていきます。何度も繰り返し読んで、練習を続けてください。

また本書を読んでくださったあなたには、プラクティス音声ガイドのリンクを無料でお送りします。声の導きで、本を見なくてもいつでもどこでも練習できます。ご希望の方はぜひご一報ください（詳細はこの本の巻末をご覧ください）。

きょう、このページを通してお会いできたのは、偶然ではありません。私自身が生きてきた、これまでの軌跡と学びをシェアし、みなさんの生活に少しでも役立てていただけたら、という願いでペンを取りました。

さあ、「人生」という学校で、私と机を並べて一緒に学んでいきましょう。



母へ