

## まえがき

わたしのようなものがこんな本を書いていいのだろうか？ と、ずいぶん悩みました。

でも、この2年間ほぼ毎日、瞑想を続けてきたことにはそういう意味があったのではないかという気がしてならないのです。

わたしは以前、瞑想を習慣にはしていませんでした。瞑想でどんないいことがあるのかなんて考えたこともなかったし、どちらかというところ「目をつぶって、ただじっと我慢しているだけのつらい修行」みたいなイメージさえ抱いていたのです。

しかし、2020年に転職がおとりました。

天職だと思っていた介護の仕事を辞めざるを得なくなり、家庭生活もそれまでのように続けることができなくなりました。ついにわたしの心と体が悲鳴を上げたのです。

そこまできてやっと、自分が今まででどれだけ無理を重ねてきたかということに気づきました。

「幸せになるためにこんなにも頑張ってきたというのに、今の状況はまるで『不幸のどん底』じゃない

か。このままではいけない。どうすれば生きることには希望を持てるのだろうか？」

わたしは、これ以上ないほどの絶望感にボロボロになりながらも、毎日、本気で考えました。

しかし、「頑張ればなんとかなる」「夢を叶えるためには頑張るしかない」と思い込んで、ただがむしやらに50年間生きてきたわたしに、すぐに答えは見つかりませんでした。

「頑張ること」以外の方法を知らなかったのです。

「頑張らずに幸せになれるはずがない」と思い込んでいたのです。

それからは完全に家に引きこもり、インターネットを通して自己啓発や生き方、スピリチュアルなどあらゆる情報を探し求める毎日。

そんなときに、わたしの目に飛び込んできたのが「世界の成功者はみんな瞑想をしている」という情報でした。

世界の成功者がみんな瞑想を？

正直言つてそのときは半信半疑でしたが、「もう、こうなったら嘘か本当かなんでどうでもいいや。ただ今すぐできるなら、やってみよう」という、半分やけくそ、半分は「もしかしたら」という、いわ

ば薬にもする気持ちで始めたというのが、わたしが瞑想するようになったきっかけです。

はじめのころは「よし！ 瞑想やるぞー！」と気合を入れて臨んでいました。なんでも形から入るタイプのわたしは、あぐらを組んで手の指で輪っかを作り、それっぽい音楽を聴きながら。

でも、実は、瞑想のやり方に決まりはありません。ただ、自分の内側に気持ちを集中させることができればいいのです。

だんだん慣れてくれば横になったままでもできますし、「瞑想の音楽」がなくても、また電車の中や何かの待ち時間にもできるようになります。

「こうでなければ」ということはないのです。

瞑想の効果は精神のコンディションを整えること。

「心のリセット」、「思考のお掃除」と言ってもいいでしょう。

頭をからっぽにすることで、今の自分にとって本当に必要なものが入ってきます。

直感やインスピレーションが受け取りやすくなるのです。

わたしがこれまで瞑想を通じて受け取ってきた直感やインスピレーションは「宇宙・見えない存在・

魂からのメッセージ」と解釈し、毎日ではありませんが、特に重要だと感じたものを日記に書き残してきました。それをまとめたのが、この本です。

〔地球に生きる〕という、とてつもなく大きなミッションに挑戦しているわたしたちは、ここに生きているだけで、すでに素晴らしい存在であり、宇宙から祝福されているのです。

だから、頑張らなくても幸せでいいのです。

そして、そのことをこうしてあなたにお伝えする機会が得られたことに、心から感謝しています。  
わたしは今、最高に幸せです。

この本に書かれた内容は、それぞれが一話完結の物語のようになっていますので、どのページから読んでいただいてもかまいません。

はじめから順に読み進めていくことで、わたしの内側で起きた気づきの変化を追体験することができますし、1日の始まりにぱらっとページを開いて、ビブリアマンシー（本占い）のように使っていたこともできます。

きっと、その日のあなたに必要なメッセージを受け取ることができるでしょう。

わたし自身に新たな視点やアイデアを与えてくれたこれらのメッセージが、この本を通して、あなたにもまた新しい視点と喜びの発見、真の自由と解放をもたらしてくれることを、心から願っています。

いっぱいのお愛を込めて。

桑田 華名