

## はじめに

このたびは『Potential Bloom ～魂の自分と繋がる～』を手に取っていただき、ありがとうございます。本書を通して出逢えたご縁に感謝しています。

近年では「自分を生きよう」「自分の心に正直に」という言葉をよく見聞きするようになっていますが、実際貴方や貴方の周りではどのくらいの方が実践しているでしょうか？「どうしたらそうなるのがわからない」という方や、なかには「人の目が気になってできない」「和を乱しそうだから動き出せない」と昨日と変わらない今日を選択する人がまだまだ多いように思います。

多くの人は「和を乱すこと」を極端に嫌います。それは、日本人の持つ遺伝子からくるものだったのかと、自分の中で腑に落ちたのが、【新時代と目覚め始める日本人の遺伝子】という動画に出逢ったときでした。

本来、日本人は、精神性高く、大和魂を持ち、「争いを嫌い、平和や調和を保つため、他者を受け入れ、話し合いで解決していくこと」や「自分を犠牲にしても大切な人を守ること」を長い歴史のなか

でした。それによって1万年以上もの間争いもなく平和を保てた縄文時代があり、やむを得ず戦争になってしまったときには、その精神が多くが家族や仲間を救ったといわれています。その長い歴史に想いを馳せると、深い愛を感じる日本。

しかし戦後、たくさん情報操作や、教育のなかで、もともと日本人の持つ誇り高きその精神や愛を忘れさせられつつあるだけでなく、「自分で考えず、人の指示に従う」「情報を疑わず鵜呑みにする」という人が量産されるようになったのです。それによつて、ある意味、統率しやすく、争いを避けてこられたこともあるのかもしれませんが、それは「本来の日本人」の姿では到底なく、「自分を生きる」にも程遠い状態。

オンラインセッションをさせていただいているなかで「争いが嫌い」という言葉をたくさんの方から聞いてきました。ただ「争わないために話し合う」というよりは「争いを避けるために人に合わせる」や「自分の意見を言わない」という、問題解決や調和より一瞬の「和を乱す」ことを避けるように、生きていく人が多いのです。

でも、大切なことに気づきはじめている方も多い今、本来の自分を思い出し、自分を生きることができてる方が増えたら、どんなに素晴らしいだろうと思いい、この本を書かせていただきました。

「自分を生きる」に対しては、各々過去の人生経験によって持たれるイメージもさまざまだと思います。私にとって「自分を生きる」とは、「魂が喜ぶ生き方をする事」「自分として生まれてきたことに感謝し誇りを持ち、自分を認め許可し挑戦しながら、自分と最高のパートナーシップで生きていくこと」だと思います。

その「自分を生きる」人生への入り口として欠かせないのが、自分の心の声と対話して自分の本音を  
知ること“なのです。

実は「自分を生きる」と決めたほうが、確実に今より遥かに良い人間関係のなかで生きられるようになり  
ます。

それはなぜかという点、一つは、“自分”の形がはつきりすることによって、関わる人や関わり方が  
明確になるから。そしてもう一つは自分自身との関係が、それ以外の人たちとの関係に反映して、世界  
が出来上がっているからです。

貴方はここまで、ご自身と最高のパートナーシップを築いてきていますか？

すべての縮図は自分自身なのです。ですが、多くの人が、自分との関係作りは二の次に、周りの人のことばかり気にして、自分一人では解決できないことばかりに悩み、時間を使っているのです。

他人のことで気を病む人生に終わりを告げましょう。今から、自分の心の声を聞き、自分の本音を知り、自分にたっぷり愛を注ぎ、最高のパートナーシップを築いていくことに時間を使いましょう。

そうすることで実は、人間関係にとどまらず、そのほかたくさんのお悩みも次第に解決していけるのです。

自分の本音を知ることが大切と聞いて、

「自分のことは自分が一番よくわかっている」

と思う方もいらつしやるかもしれませんが、深い部分では実は“自分のことが一番わからない”のです。

「貴方にとっての幸せはなんですか？」

「貴方の夢はなんですか？」

「いつも何を感じて生きていますか？」

「本当は何に命を使って生きたいですか？」

貴方は、普段、貴方の心の声をどれぐらい聞いているでしょうか？

私も、知っているようで全然知らないまま、心の声にも身体の声にも耳を傾けないまま、人間関係や体調のトラブルを繰り返しながら長い間生きていました。それがようやく3年ぐらいで、“内観”を通して、何が嫌か、何が幸せなのか、どうしたいのか、どうしたくないのか、何を大切にして、何をこの人生で果たしたいのか、という“自分の本音”が理解できてくることで、すべてが激変したのです。

ここでいう“内観”とは、私をはじめ、私のクライアントさんたちが実践し、別人といわれるほど変化した三章で紹介している内観ワークです。このワークによって、本来の自分を思い出し大活躍されている方、ありのままの自分で過ごせるようになった方など、大変化された方がたくさんいらっしゃいます。

このワークをもっと多くの方が知り自分の心の声を聞く習慣ができれば、周りとは比べるのではなく自分の価値を自分で感じる事ができ、自分として生まれたことへの感謝が溢れ、より生きやすく自分らしい人生へ辿り着ける方が増えるはずですよ。そして一人ひとりの幸せが日本中、世界中へ波紋となって広がっていったら、地球が大きな愛に包まれた幸せな星になる日も近くなるのではないかと夢を膨らませ、希望に満ちた想いのもと、惜しみなく全公開することを決めて書きました。貴方にとってもこ

の「内観ワーク」が、最強の武器になると嬉しいです。

内観とは、辞書で調べると『心理学で、自分の意識やその状態をみずから観察すること。内省。自己観察。』と書いてあります。

出典：goo辞書『内観』<https://dictionary.goo.ne.jp/word/内観/> 2023年3月13日確認

私が本書で説明していく内観ワークは、もう少し踏み込んで「自分の心の声と対話しながら、潜在意識の奥深くまで覗き込んで、現実を作っている思い込みを見つけ出し、書き換えて、未来記憶目線で新しい体験をしていくことで、本来の自分へ戻っていくワーク」です。なので、初見の方はもちろんですが「辞書とおりの「内観」は知っていました」という方にも、変化のきっかけになるような情報をお届けできるかと思えます。

内観とは「本来の自己と一致していく行為」と教えていただきました。それは、潜在意識に眠っている「実はすごいパワーと能力を秘めた本来の自分」を思い出し、戻っていくことなのかなと今は思っています。

本書で、内観を通して「すべて潜在意識の思い込みどおりに見せられている」ということが、本当の意味で理解できてくるようになります。

例えば、もともと「人間関係の構築」が苦手だった私は「人間関係」と聞くと煩わしさや難しさ、苦手意識をすぐ連想してしまっていたし、人生の大半を人間関係で悩まされる日々を送っていました。

ポジティブ・ネガティブという二元論は好きではないのですが、そのどちらかで表現するとしたら、完全にネガティブなイメージ。

本来、言葉自体にはポジティブな意味も、ネガティブな意味もないのです。こういうと不思議かられる方もいらつしやるかもしれませんが、すべての言葉において、本来はそうなのです。

「人間関係」という言葉を辞書で調べると、

『集団や組織内における人と人との関係。特に成員相互の間の心理的關係をいう。ヒューマンリレーションズ。』

と出てきます。

これを読むと「人間関係」にポジティブな意味もネガティブな意味もないのがおわかりいただけるか  
と思います。

例えば次のようなAさんとBさんがいたとします。

Aさんは、幼い頃から親の転勤で学校を転々とする事が多く、学校が変わるたびに友達が変わり、  
はつきり自分の意見を言う性格のため、喧嘩になったり、いじめに遭ったり、また意見を言わなくなる  
と誤解されたりするなど、人間関係の難しさを感じながら育ちました。

Bさんは、幼い頃から友達が多くも少なくもなく、自分の好きな友達と好きなことをしながら過ごせ  
ることに幸せを感じ、日々大変なことはありませんでしたが、たくさん周りの人に恵まれながら育ちました。

AさんとBさんは「人間関係」と聞くと、どのようなイメージを持つでしょうか？ 言うまでもなく、  
Aさんはネガティブなイメージを持ちそうですし、Bさんはもしかしたらどちらでもないかもしれませんが  
んし、ポジティブに捉えているかもしれません。言葉に意味があるというよりも、その言葉と共に記憶  
している体験やそこで抱いていた感情が、その言葉にポジティブ・ネガティブのイメージを付けながら  
今まで成長してきているだけだということです。

だから耳に入ってきた言葉が「嫌だな」と感じるものがあれば、その言葉と共にある過去の経験が原因で「嫌だな」と感じるように現実を「見せられている」ということなのです。

それは「潜在意識」の作業なのですが、今では頻繁に聞く言葉になってきた「潜在意識」とも、本書を読むことで付き合やすくなってくると思います。

私にとって内観は「最高の人間関係を築けるもの」という入り口から始まり、実は自分の心の声を聞きつづけていった先に、魂に刻まれた本来の自分へと辿り着いた。そんなツールでした。そうすることによってますます自分が好きになり、今与えてもらっているこの人生を面白く感じ、自分のなかの愛に気づいたときから、自分の周りにある愛に感謝が湧き、自分や関わりのある人や物をさらに大切に感じるようになりました。

最近では「使命」を思い出そうとしている方も増えてきたような気がします。心の声を聞く習慣を続けていると、次第に魂の声が届くときが来ます。ぜひ、顕在意識では忘れていた本来の自分の「使命」や「生まれてきた意味」を、魂との対話のなかで見つけることも楽しんでみてください。

貴方自身との関係が愛に溢れたら、愛で繋がる優しい世界はすぐそばにあることに気づきます。せつかく貴方として生まれてきた今世、貴方の花を咲かせ、自分を生きる人生にしませんか？

では、本来の自分に戻っていく旅の過程を、存分に楽しんでください。