

## はじめに

ご縁あって、この本を手にしてくださってありがとうございます。  
ます。

悩みや病気を抱えている方だけでなく、人生で行き詰まっている方、どん底の感覚の方にも、こんなに面白く楽しく生きられると思ってもらえること間違いありません♡

こんなにも多くの方が鬱や病気で悩んでいる現代に、目に見えない希望や期待や奇跡を信じる力を思い出させてくれるスピリチュアルには、とても大事な役目があります。

しかし、スピリチュアルを信じすぎて、抜け出せなくなっている、むしろ現実との矛盾に疲れている、浮いている、よくわからなくなってしまった、何を信じていいのかもわかりません……そんな方を多く見てきました。

原因はスピリチュアルに抱く幻想と現実をうまく統合できずに自分の中でバラバラに分離していくこと……。自分の中の天使や悪魔・白か黒か・現実だけを信じるかスピリチュアルは正しいか……。そんなギュッと握りしめているジャッジの思考にどうアプローチしていくか、私の面白い人生と一緒に体験してみてくださいね！

私は30歳になるまで、孤独、トラウマ、枯渇、自己嫌悪、親への恨み、自己否定、自虐、自殺願望、不安、恐れがいつも渦巻いていました。

あまりにも絡まりすぎてもう自分ではどうしようもできないと思うほど、苦しんでいたのです。

許せない親や大人、だけど許して楽になりたい……そんな本音と、親を許せない自分を時に罰していました。

さらには、妊娠と同時にがんを受け入れていく中で、葛藤する人生の絡まった糸を少しずつ解いていくことになりました。

今では、病気を手術なしで癒やしたことをきっかけに人生が激変し、友達のいない人生から友達に愛される人生に！ 子ども嫌いから子どもたちのためのワークを始めたり！ 恨んでいた両親を許す許さないのゲームから降り、とても仲良しな親子関係になり、残りの人生を家族とたくさん過ごしたい！ と思って楽しく生きています。

別に、これは私が特別だからではなく、向き合い続け、スピリチュアルの本質、現実の真実を追求し続けた先に、二元（現実）・非二元（夢・幻想・スピ）を包み込むワンネスの世界が見えてきたからです。

現実もスピリチュアルも私たちの体を持って生きることの喜びと遊びの一部であると……わかったら毎日がグルンルンになるだけ

です♪

ワネルの世界で、音も言葉も景色さえ、自分の一部だと感じるでしょう。

死や生きることに本気で向き合った人ならわかる、恐れの本体も愛おしいとわかります。

今私が、ワネルで見、感じることは、自分の鼓動とタイピングの音が心地いいということ。

頭の中にあるイメージや感覚が流れるように言語化されていくこと、自分の中と外が繋がっているとわかる、それは自分が知るより多くの知識と情報が湧いて出てくるのがあまりにも自然で、優しいものなのです。

自分がどこにいて、これからどこに行こうとしているのかがわかる感覚、さらに、わかる範囲を超えて未知な世界に進むであろう自分を信頼している、その曇りのない安心感がいつも私を私らしく楽しませてくれます♪

本を書く決めてから、期日が決まっていた焦るときも焦りの中に静寂を感じてきました。書けると思うときと、書けないだろうと思うときの2つを愛おしく見つめていました。

そして、ある日PCにチャイをこぼしてしまい、壊れて、約12万字の下書きが消えたことで、もう一度椅子に座ってこうして書いていることは完璧だとわかるのです。

自分に起きる出来事を信じて委ねると、自然と動く指と脳と心のつながりはあっさり軽く……柔らかい。

愛を探したり、自分探しをしたり、真実を追求したり。  
誰かの愛を疑ったり、愛の代わりを見つけてみたり。  
目の前のことに追われ、目を向けずにいたこと。  
過去や未来に想いを行ったり来たりさせながら、  
いつも問題解決に必死になり、本当の気持ちを見ないふりを  
して忙しさで埋めてみたり。

ふと気づくと、  
このままで私はいいのだろうか……と。  
残りの人生に愕然として、  
今まで何をしていたのだろうか、底なしの絶望を感じ、  
不安になったり、迷ったり、これでよかったのだろうか……と  
悩んだり、後悔したりする。

どんなにお金で満たされても、  
どんなに理想の相手と一緒にいても、  
どんなにリッチな生活を手にしても、  
どんなに憧れの国で暮らしたとしても、  
どんなに恵まれた結婚・出産・育児をしても、  
どれだけ過去を癒やしても、  
どれだけ病気を癒やしても、

どれだけ旅をし、居場所を求めても、  
私の求める本当の安心と居心地のいいリラックスできる居場所  
は見つかりませんでした。

それはそれは、砂漠のオアシスの蜃気楼のように、あると思っ  
たのになかった……。

つかんだと思った幸せの種は、たくさんあるのにそれが砂だっ  
た感覚なのです。

ここだと思えるのに、何かが違う感覚がふつふつと湧いてくる  
のだとしたら、自分のギフトを確認するチャンスです。

どれだけ必死に探しても、  
本当は探しているものは、  
ずっと一番近くにあることに、気づく……。

探し物が、それだと気づいたとき、もうあなたを制限したり、迷  
わせたり、苦しませているものがなくなるという意味です。人生  
のすべてのギフトの完璧性に気づいていいのです。

自分が見つけた自分は、ただ最初からそこにあって気づかずに  
ただだけで、探していたのは自分以外のものだったことがわかり  
ます。

あなたの中にすべての答えがあり、  
あなたの中がすべての真実でしかありません。

この本では病気だけでなく、家族や友人といった人間関係の悩み、愛の悩み、人生の悩み、生死について、深く考えさせられるような内容になるだろうと思って書いています。Yuikoに起きたストーリーから、あなた自身が“本来の自分”に戻るといった疑似体験をする可能性を想定して書いています。

この世界に生きるあなたが、ほんの少しでも面白くて笑って楽しめるのなら、私はここに、自分の人生と赤裸々な思いを書いておこうと思います。

にっこり笑って、軽やかに、そしてスキップしながら人生を歩むには、占いもおまじないも、道具も必要ありません。あなたがいればいいのです。

あなたがあなたのままでいいのです。だから私ではなく、あなたはあなた自身を最初から最後まで信じてくださいね。あは♡

Yuiko