

## まえがき

私は、幼い頃から『自分はなぜ生まれてきたのか』について常に考えていました。

そして私の人生は、いつの時代もこのテーマとともにありました。

生活と家族、人間関係という外的な世界を生きながら、どこか一人でこのテーマについて、黙々と考える節が私にはありました。

人生とは、幸せになるためにあるのだと説く人もいます。

そして人生とは、子どもの頃ややりはじめた頃は真新しくドキドキしたことも、時がたつほどに何もかもが当たり前になってゆく過程でもあります。

私にとって、この『人生とは』という大きな主題に大きな意味づけを与えてくれたのが、ヨガでした。

ヨガ哲学にはヤマニヤマという生活の基本原則があります。私たちが慣れ親しんでいるヨガのポーズとはヨガのほんの一側面にすぎず、古代インド・ヒマラヤの奥地で始まったヨガには5000

年の歴史の中で脈々と受け継がれてきた生活の基本原則が存在するのです。

それは私たちがいつも、子ども時代に大人から教えてもらうような当たり前の道徳について言及しているにすぎませんが、その当たり前こそが、人生ではかえって難しいこともあるのです。

この本には、自己肯定感や自尊心が低く、人生に対して悲観的だった自分をなんとか変えたい一心で人生を切り開いてゆくと、ヨガに出会い、その哲学や思想に触れて何を思い、どのように行動・実践し自己実現していったかについて書かれています。

自分に自信がない、もっと素直に生きたいけれどどうすればいいかわからない、これからやるべきことを探している、夢を探している方々にぜひ、ご一読いただきたい本です。

この本をきっかけにして、多くの方々の意識の進化と気づきをもたらされますようにと、願いを込めて。

2022年5月 Cathy (ケイシー)