

はじめに

宇宙は私にいろいろな形で気づきを与えてくれようとしていました。その理由は、今ある幸せや、本当は十分に満たされていることに私が気づいていなかったからです。それをどうやって気づかせてあげようか、最終的にやつと気づかせてくれたものの、それが、膠原病という私がもらった宇宙からのメッセージでした。

数本の曲がった指と手首の狭い可動域、少し膨らんだ関節も私が膠原病であるという証です。それがなかったら私を誰が病気だなんて思うでしょうか？

今の私は大きなパワーとエネルギーで毎日を楽しく生き生きと過ごしています。そう思えるようになったのも、過去の経験と病気のおかげだと思っています。

病気になりさまざまな気づきがありました。気づきは小さなキセキを日々与えてくれます。その小さなキセキは誰にでも気づくことができるのです。気づくことで、その小さなキセキは少しずつ大きくなり、やがて私の体を健康にし、気持ちまで丈夫にしてくれました。

今、病気であつてもつらい状況であつても、その経験は決して何一つ無駄ではなく、後に繋がる幸福なんだと気づいていきます。気づいた瞬間、不幸だと思つていた出来事や経験はすべてがひっくり返り、ひっくり返つたその先にはもう、不安も心配も想像すらできない自分と、キラキラと明るい毎日が待つていました。

それはいつからか自然に身に付けていた、ゆるいスピリチュアル生活をしていたからだと後にわかります。スピリチュアルという少し不思議なことのようと思われるかもしれませんが、誰でも普段から気づかずに行っている行動です。そこに少しだけ注意して意識を向けてみるだけで、それがあつたということに気がつきました。

私は四十二歳で病気をもらい、頭ではなく心で体が何かを感じ取り、やつとそれができるようになりました。病気を治す人、良くなつていく人、良い状態を保っている人には共通点があると思つています。それを知っているかいないかで日々の生活も体の状態もまったく違う状態になつてしまうということを、この七年間で感じました。

私が今経験している感覚を伝えたいことと、それを感じ取つてもらえたらとても嬉しく思いますし、も

し自分が今感じている不幸だと思ふものや不満だと感じてしまうものが、実は必要なだと気づいても
らえたら私はもつと幸せです。

私はまだ完治しているわけではありません。ですが、とても健康です。痛い日であっても健康なので
す。それは、私の気持ちさが元気だから。

今つらいなら、後にそれは大きなプレゼントであつたことに気づくでしょう。ここでは、私が元気に
なるために実践した自然療法も紹介しています。この本を通して、少しでも体と心が元気になつてくれ
たらとても嬉しいです。

