

はじめに

この本は、幼少期の体験により、心に傷を負った私がどのように癒しへとたどりついたのか、その軌跡を書いたものです。

トラウマを抱えながら、闇の中にいたかつての私に手をさしのべるつもりで書きました。あのころ、もしこんな本を手にとっていたら、あんなに苦しまなくてもすんだのではないだろうか、という思いがこの本を書く原動力となりました。

そして、今もなお苦しみのなかに生きている人たちにむけて、私というサンプルを提示することで、希望をしめせるのではないかと思っただけです。

かつての私は、感情的で攻撃的、自滅的で破壊的でした。さまざまなかやまちを犯し、まわりにいる人たちのおおくを傷つけてきました。私は自分が傷ついているうちは、そういう生き方しかできませんでした。

人生を暗く悲しいものとしてとらえ、その苦しみが一生つづくものだと思っていました。自分を

否定して、自分の価値も否定して、不幸になるために生きていました。

そんな私が癒しへとふみだしたのは、光の方へ行ってもいいのかもしれないと思ったことがきっかけでした。

そう、自分が望まなければ、なにもはじまらないのです。それを望むことから、癒しへのプロセスがはじまります。

自分を癒せるのは自分だけ。自分の生き方を決められるのは、自分だけからです。そして、自分を癒す力、自己治療能力はすべての人にそなわっています。自分を癒すという意志を持つことこそが、自分への大きな手助けとなります。

さまざまな出会いにめぐまれ、導かれて、必要なプロセスをへていった私は、自分と向き合い、気づきをかさねることで心の傷を解放していききました。

その時に感じる自由、喜び、祝福、調和。そのどれもが光に満ちたあたたかく、ゆたかなものでした。

苦しみを、苦しみのままで終わらせることはありません。その傷は癒すためにあるのです。癒しがおとずれた時の心の体験をおおくの人に味わってもらいたい、そう思います。どうか、この本がその一助となりますように。