

まえがき

2016年から1年間取り組んできた『愛と光 宇宙はあなたのなかにある』すべては自分が決めていく 自分を生きるためのヒント』の原稿を脱稿して数日後、編集者の市田さんから「短期間にもう一冊本を書いてみませんか」とのお誘いを受けたのが、この本を書くきっかけでした。

『たおやかに生きる』という、最初の本を出版してから9年。

実質2冊目となる『愛と光……』は、自分が思っていた以上に、心理、心と身体について専門的な視野になっていたようで、今回、この本を書くにあたって、市田さんから「もっと一般の人にわかりやすく心や身体について書いてほしい。読者が何を情報として欲しいかを頭に入れながら、電車のなかでも気軽に取り出して読めるもの。途中で本を閉じてもいいように、一つひとつのテーマを短く、一度で読み

きれるポリュームにまとめたもののイメージにしてください」と言われました。

はたして、要望通りの本になったかはわかりませんが、私自身、書きながら文章を簡潔にわかりやすく、短めに書くということがどういうことか、どんな意味を持つかを日々体感できたように思います。

私たちは誰もが多少なかなれ悩みを抱えながら生きています。

日々の暮らし、勉強、仕事、家族の問題、病気など……挙げればきりが無いほど、私たちはたくさんの問題を抱えています。それが生きる、生きていくということなのかもしれません。

しかし、そうした毎日を過ごすうちに、いったい自分は何をしたいのか、どんなふうに生きていきたいのかがわからなくなるときがあります。

とくに、周囲の影響を受けやすい傾向にある人は、自分がどんな状態にあるのか

が見えない状況が続いたり高じてきたりすると、いつしか自分という存在そのものが危うくなります。どうしていいかわからなくなってきた、悩みのスパイラルに入ってしまったがちです。

無自覚に他人を優先するあまり、自分が本当に何を求めていたのか、何を欲していたのかを忘れてしまうことがあるのです。そうになると、自分でものが考えられなくなり、判断できなくなってしまうわけで……。

結果、自分の考えではないのに、親や先生、周囲の人間、ひいては社会の傾向に対して何の疑問も持たず、抵抗なく従ったり、鵜呑みにしたりするようなことも生じてきます。

そして、いつしか自分に影響を与えた誰かの価値観を、さも自分のものであるかのように錯覚します。結果、そこからなかなか抜け出せなくなるといったことが起こってきます。

自分の肉体であつて、自分ではないような気分になつたり、心まで縛られているような感覚に陥つたりすることも……。

あなたは、自分の肉体を借りて、誰か別の人間を生きている感覚に陥つたことはありませんか？ 生きているという実感そのものがなくなつていませんか？

自分軸でなく、他人軸で生きている人のなんと多いことでしょう。

もしかして、あなたもそんな一人ではありませんか。

実は、私自身、10年ほど前までそういう状況にありました。慢性的にストレスを感じ、そのストレスが身体に表れるという日常を送っていました。

ただ、あまりにその状況が長かつたせいでしょうか、それが生きづらさというもののだとの認識は、長い間ありませんでした。

2005年に、心理カウンセリングの勉強を始めたことをきっかけに、自分の心や身体と向き合うことを始め、たくさん抱えてきた課題に取り組むうちに、どんど

んストレスが減っていき、今ではほとんど感じないで毎日を過ごしています。

生まれたときから病弱で病院と縁が切れなかったのですが、そういう時代があったことさえ、にわかには信じられないほど丈夫になりました。

この本では、疑問、不安の理由は何？ どこにあるのか、どうしたら楽になれるのかといったことを、心理、そして瞑想というツールを通して説明していきながら、実践のすすめまでを紹介しています。

まずは、日頃の生活のなかで、誰もが感じやすい仕事の悩みや問題、人間関係の悩み、やる気の問題や、病気や症状が教えるサインなどに触れていきます。

また「今ここ」「あるがまま」「そして」「一致するということ」とはどういうことなのか、「ありのままの自分」とはなんだろう……。 「ありのままの自分を認める」とはどういうことかについても書いています。

さらに「そもそも善悪、ポジティブ、ネガティブとは何?」「ジャッジメントするということ」とは? それが私たちの意識や生活に、どのような影響を与えているかについても触れています。

私たちは日頃から、ごく当たり前のように物事を善し悪しで判断したり、ポジティブ、ネガティブで区別したりしています。

しかし、はたしてどうなのでしょう。そんなにきちんと白・黒の区別はできるものなのでしょうか。ポジティブはよくて、ネガティブは本当によくないことなのでしょうか。

本来、白と黒、善し悪しの両方があってこそその自然体であり、それがあってこそ、物事は統合されています。どちらか片方しかないのは、かえって不自然、偏っていることにはありません。

誤解を恐れずに言えば、悪、黒、ネガティブは、はじめから存在しているものであり、あつていいものなのです。

ただ、もつと踏み込んでいくと、そもそもネガティブもポジティブも存在していません。あるのは事実、出来事だけです。それをポジティブ、ネガティブと判断しているのは、個人個人が持つ、心のフィルターを通した結果でしかないというわけです。

私たちは、おびただしい事象のなかから、自分に都合のいい事象を勝手に束ね、そこから物語を紡ぎ出し、それにジャッジメントしているにすぎません。

そうしたことを踏まえながら、一つひとつ具体的にテーマを取り上げ、気づいていくことで、今までの自分がどう変化していくかについてお話していきます。

明確な理由はわからないけれど、どうも生きづらさを感じている。常に周囲の目

が気になってしまい自分らしく振る舞えない、生きられないと感じている人に、ぜひ読んでいただけたらと思います。