まえがき

どのような人に読んでもらいたいか？

今、あなたの「心と身体の状態はどのようですか？」

そう聞かれたなら、あなたならなんと答えますか？

瞬時に答えることができますか？

「はい、答えられます」とすぐに答えられる人は何人いるでしょう。

普通は一瞬考えるでしょう。身体を意識しながら答えると思います。

私もそのようにします。あなたが「健康で心も満たされている」そう答えたならば、あなたは心も身体も満たされているのでしょう。

しかし、本当にあなたの心と身体は満たされているといえるでしょうか？

「健康で心も満たされている」という人で、日頃から心と身体を意識し大切にしているなら、この本を読んだあとに、あなたという存在と人生を生きることにおける微妙なスパイスがあることを知ることになります。

「別に知らなくてもいい」そんなふうに思う人もいるかもしれません。
微妙なスパイスとは、食事・運動・趣味・思考・感謝（料理でいう、塩やこしょうなどにたとえています）です。そんな微妙なスパイスに関心を持つことでしょう。

「心と身体」の深い関係と繋がり

心と身体について関心があり、心とからだの深い関係と繋がりを知りたい。
あなたの内側にあるスピリチュアルな部分を開花させたい、と祈っているなら、スパイスの扱い方とスパイスを選択する方法を学ぶことをおすすめします。

私の本に対する興味は、幼少時の紙芝居が原点になっています。
それから時が流れ、「私のある体験」がさらに私を本の世界へ導いたのです。
そして十三年後、本の執筆の依頼がきたのです。

人間は、この世に生を受けてから人生を生き抜く間に、喜びや悲しみ、感動、または他人と比較したり、見下したり、挫折や苦境に立たされたりします。そして逆境にもめげずに立ち向かい成功する人たちもいます。

そのときどきの、心と身体の状態がおのずとわかったならば、あなたの人生が最高のものになるのはいうまでもありません。

はたして、そんなことができるのでしょうか？

人生を最高の「もの」にしたくはないですか？

好きなことをして、楽しいことだけをする生き方もいいですが、そこに**「心と身体」の深い関係と繋がりにこだわる**あなただけの楽しい生き方もあることを知ってほしいのです。

皆さんが楽しめる生き方を探求していけたら嬉しいです。

「私のある体験」の気づき

私のある体験では、「こころ」と「からだ」に深い因果関係（原因と結果）がありました。心と身体の関係とつながり、結びつきが教えてくれたこと。

「心と身体がＳＯＳを求めてきたとき」

「見えないものに導かれていく感覚」

「見える世界の善と悪」

「私という存在」

地球という惑星で私たちは生きています。

この地球に「見える世界」はたくさんあります。

インターネット時代に入って急速な広がりを見せ、地球のどこにいても欲しい情報がすぐ手に入る時代。

「見える世界」に惑わされない「見えない世界」の心と身体の関係とつながりと結びつきを知ることで、「健康で心も満たされている」と答えた人の思考が変化することでしょう。