

はじめに



はじめまして。ハートチューナー むーと申します。

わたしは、現在、ソウルナビゲーターとして関西を中心に、人生に行き詰まった方や生きることにも迷われた方々に対して、本来の道である魂の道を提案させていただき活動しております。

今でこそ、スピリチュアルな分野で活動しておりますが、生まれつき目に見えない何かが見えたり、もともと、スピリチュアルに興味があったりしたわけではなく、ごく一般的な理系の人間でした。

そんなわたしが、社会に出て、人生に行き詰まり、まさに自分で自分を救うべく、心・精神・意識という内的世界を探求していった結果、眠っていた能力が開花し、ソウルナビゲーターという魂の道に辿り着いたわけです。

今までの社会は、「論理的思考・物質」重視で、ある決まったルールに従って、人々は、外の世界に似たような幸せや喜びや豊かさを求める時代でした。

しかし、現在、生き方の多様化が進んでおり、流れが変わってきております。

これは「感性・非物質」にシフトしていく流れであり、自分の内に幸せや喜びや豊かさをみいだす時代です。

つまり、「自分が何に幸せや喜びを感じ、どのようにすれば心豊

かに生きることができるか？」を探求し、それを表現し、生きる時代です。

幸せや喜びは人それぞれです。おのおのが感じるものなので、自分自身で自覚する必要があります。

しかし、過去のわたしもそうでしたが、人間は、「自分が今、何を考え、感じ、発言し、どう行動しているか」について、あまりにも無自覚です。

これでは、「自分がいったい、いつ、何に幸せや喜びを感じるのか？」がわかりません。つまり、幸せや喜びを「知らない」状態なのです。

そこで、わたしは、それらを知るために内観というものを日々、実践してきました。

内観とは、「今、自分が何を考え、感じ、発言し、どう行動しているか」を日々、観察することです。

内観することで、自分を知り、自分の幸せや喜びを自分自身が知るわけです。

そう、本書で一番伝えたいこと……それは、

「内観ライフで、今までの生き方を見直し、本来の自分（魂）に目覚め、自分にとって、幸せで豊かな人生を生きよう」ということです。

本書では、内観を中心とした新しい生き方を紹介いたします。

今までの経験から、内観はこれからの時代を幸せに心豊かに生きるために、必要不可欠な要素だと考えるからです。

併せて、内観ライフを通して見えてきたスピリチュアルな世界や、わたしが今まで触れてきた膨大な情報の中から、これからの時代に役立つと思われるものも提供したいと考えております。

この本が、皆様の幸せや喜びにあふれた心豊かな人生のきっかけとなれば幸いです。

また、スピリチュアルな世界に興味を持っていただき、その面白さや大切さを知っていただけたらと思います。

2016年10月1日

ハートチューナー むー