

まえがき

「スピリチュアル」とは何でしょう？

もはや「スピリチュアル」は市民権を得た言葉のように思えますが、じゃあ「スピリチュアルって一言で言うとは何のこと？」と問われると答えられない方が多いのではないのでしょうか。

「スピリチュアル」は英語で直訳すると、「精神的な」とか「霊的な」という意味になります。

一般的には“見えない世界”のことを語るのが「スピリチュアル」と解釈されていることが多いような印象を受けます。

「霊」というだけで「そういう世界のことには踏み込まないようにしているの」とおどろおどろしい世界観のことを表しているイメージを抱く人も多いと思いますが、私もその一人です。

はじめにお断りしておきますが、私は「見えないものが見えたり」とか、「あの世とテレパシーで交信できたり」という人間ではありません。

この本では、「霊的な」というよりは、「精神的な」という方にシフトした意味でスピリチュアルを取り扱っています。

もっといえば「私たちの一番奥深いところにある心、魂」について、それはどんな存在なのか？ 何を求めているのか？ どうすれば魂の望む生き方ができるのか？ について私の経験からお話したいと思います。

私はもともと占いとかスピリチュアルとか見えない世界とかにはほとんど縁がない人間でした。

男性と同じように女性も仕事にまい進すれば同等の給料をもらえるし同等の役職にもつけるよ、ということがようやく浸透してきた世代でしたので、ひたすら仕事を生きがいとして生きてきました。

でも、大手企業を退職して独立してから雲行きが変わってきました。

1000人以上もいる企業のなかでテストされ評価され少しばかり人より注目を浴びた役職についていることに誇りを抱いていた私は、独立すると世間の評価は「もうかっているのかどうか」だけになることを知りました。

「人との比較評価」の世界から「もうけてなんぼのお金」の世界へ———。

どちらも違うなあ、私は何をよすがに生きていけばいいのかわからなくなりました。

そんなときです、私がオーラソーマ®と出会ったのは。

オーラソーマとは英国式のカラーセラピーです。

私はすぐさまその美しいボトルに夢中になりました。

それとともに、そのシステムのなかに組み込まれた自らの根源に触れるような精神性の高さに驚きました。

「“今ここ”に生きるとは」

「ジャッジをしない」

「ありのままがいい」

「マインド（思考）と本当の自分」

「あなたはどこかへ行こうとしなくていい」

etc……

私は生きがいを探してはいましたが、自分探しをするつもりはありませんでした。

ですから最初は面くらいましたが、頭で考える自分ではなくてそのもっと奥にいる本当の自分が何を望んでいるのかを知ることが、結局自分が生きがいを感じる一番の近道だということがわかりました。

オーラソーマの道を突き進んだ私はその後、オーラソーマのティーチャーになりました。

いろいろなワークに取り組み、いろいろな気づきを得て、これまでに条件付けされたいろいろな自分を解放してきました。

オーラソーマが私に与えてくれたものは素晴らしい自己成長でした。いろいろな気づきを得た私が今立っている場所は、「自分が生きたいように生きることの大切さ」「情熱を感じていることはあきらめない、ということの大切さ」という当たり前のところです。

もう一度最初に戻り「スピリチュアルとは何でしょう？」といえ、それは私にとっては「自分を深く見つめ続けること」「時には第三者のように自分を観察すること」です。

自分を見つめ続ければ、その小さな変化に気がきます。

気付けば、人はそこから必ず立ち上がろうとします。

自分は変わるんだ！ という宣言を世界に放ち表現することによって救われます。

私はオーラソーマという自分の潜在意識を色によって外側に取り出すツールによって助けられましたが、人によって出会うものはさまざまでしょう。

何でもいいんです。

ただ、自分をあきらめずに「今感じていること」を見つめ続けてください。

それができるのはあなただけなのだから。