

「悩まないで生きていきたい」誰だってそう願うものでしょう。どんなときも悩まないで、すんなり自分が一番求めている答えを選択さえすれば、あとになってそれが正解だったと納得できると、必ず保証されているなら、人はもっと楽に、前向きに生きていけると思います。

でも実際のところは、自分が一番選択したい道は、自分にとって一番危険で難しい選択にしか見えないこともあるでしょう。

自分が求めている答えがわかっても、それを実現させる自信が持てない。それをサポートするお金や時間がない。体力や気力が足りない。今ある生活のバランスが崩れてしまうという不安で動けない……。望んでいる道には安定性がないとか、大変そうだとか、いろいろな理由で、自分が一番望んでいる答えが目の前に観えていながら、それを選べない人は多いものです。

そんなとき、自分の未来を判断する目は、どんどん曇っていつてしまいます。

希望を閉ざされる思いや、あきらめようとする思いなどで、今まで観えていた理想が幻のように消えてしまうとき、自分の5感も6感も、すべて閉じてしまうような感覚に陥ります。

自分の進むべき道が観えなくなってしまうとき、不安で直感は鈍くなって、魂の透明さも感じられなくなってしまうのです。

そして現実が突きつけてくる問題だけに意識がいつて、納得してあきらめる理由や、不都合な条件ばかりが浮き彫りにされるようになります。だからといって、自分が安全だと思ふ道を選んだところで、必ずしも気持ち晴れるわけではありません。

安全だとアテにしていた道が閉ざされてしまうこともありますし、そこから出られないでいることで、どんどん自信を失ったり、自己嫌悪に陥ったりすることもあります。さらにはそうなってしまったことを、自分の置かれた境遇や周りの人のせいにして、恨みひがみで屈折してしまう人もいます。

人が迷い悩むときというのは、「自分にとって大切なこと」を見失って、とても偏った観念に捕らわれています。これらのことは、わかっていたつもりでも、壁にぶつかったショックで、すっかり忘れてしまったりするものです。

「自分の求める生き方をする」ということは、どんな状況のときも、それを維持していくということで、一時的な選択や決断によって実現するものではなく、一生を通して続けることによって確立されていくものです。

自分のやりたい職業に就くことだって、どんなにそれで厳しい状況に立たされても、細々とでも続けていくこと、とにかく続けていくことが、その人をその道のプロにしていくのです。

例えば、アーティストになると決めたら、アーティストとして成功することよりも、アーティストとしての人生を生き抜いていくことを最優先しなければいけません。成功しないといって辞めてしまうようでは、その道を選んだとは言えませんから。

どんな生き方を選ぶにしても、自分の理想や希望、情熱や愛情がなくなっ

まうと、そのまま前進し続けることができなくなります。

そんなときに自分を支えてくれるのは、他の誰でもなく、自分の内なる本心の声、自分の魂の声です。たとえ信頼できるアドバイザーがいたとしても、その人の言葉に自分の魂の声を反映するものがなければ、納得できないでしょうから。

悩みと止しく向き合えば、それは自分を振り回すものではなく、確実に自分の望む方向に成長させてくれるきっかけになります。何かに悩み迷うとき、まずやらなければいけないのは、自分を取り囲む雑念や雑音を消してしまうことです。自分の魂からのメッセージに意識を集中させて、魂の輝きを遮断するものを取り除く。そうして、自分の魂が透明になる瞬間を感じられるとき、自分にとって大切なものが、そこにハッキリと映し出されるはずですよ。

幸せの土台に欠かせない大切なことは、どんな状況の中でも不変ですが、ときにはわかりきっているようなことでさえ、素直に受け入れられないこともあるかもしれません。でもそこで「大切なこと」を忘れてしまうと、どんどん迷路に迷い込んでしまいます。

そして最終的に再び「大切なこと」に気づくまで、迷い続けることになるのです。

こういった悪循環を避けるためにも、迷わない心と曇らない魂でいて、「魂の透明度」と「大切なこと」を意識しながら、自分の望む生き方をすることに専念すれば、絶対に後悔しない人生は約束されていると私は信じています。後悔しない人生は、「自分が生きる意味」を自分で満たし続けることによって約束されるのです。

この意味が何かは、実際に生きながら自問自答して、追求していかなければいけないものです。そしてそれは、「自分が純粹に幸せを感じられる役目を果たすには何ができるか」を知ることかわかるようになっていきます。

そこにたどり着くプロセスは、やはり大切なことを忘れないで、不安や欲望に屈折することなく、自分の魂が透明になる瞬間を生み出し続けていくことに尽きると思います。

本書では、自分の人生や幸せの土台に大切なことの中から、27のエレメンツを

選びました。まずこれらのことが満たせていれば、道を間違えることなく、後悔しない選択ができるはずですよ。

そして私自身が日々、魂のメンテナンスのために創り出している「魂が透明になる瞬間」にいつも感じることを、美しい写真とともにショートメッセージにしました。魂が透明になる「時間」と「空間」を読者の皆さんとシェアできるようにと願いを込めて。

そして悩み迷って現実の悪いところしか観えなくなってしまっている人は特に、この「魂が透明になる瞬間」に飛び込んできてもらえたらと思うのです。

自分の魂を解放できるのは、自分自身しかいませんから。

原田真裕美



あとがき	256
宇宙	249
時間	241
クリエイティブ	233
縁	225
選択	215
あなた	205
バランス	197
許し	187
努力	179
本物	173
祈り	161
自信	155
家族	147
ポジティブ	139

成長	131
命	121
正直	113
希望	105
直感	97
パートナー	87
シンプル	75
使命	65
信念	57
感謝	47
愛	35
夢	23
魂	11
まえがき	2

## 目次

魂

たましい





生活をすぐに変えることは  
できないとしても、

魂を解放することはできる。

すべては魂の解放のために。  
魂が自由でいられるために。

そんな生き方そのものが  
幸せなのです。

## 「心」ではなく「魂」の声を聴くということ

私は長年サイキック・カウンセラーとして相談を受けてきて、「人間は自分の本来に望むように生きなければ、何を与えられても幸せになれないで、一生苦悩する」と確信しています。

そして、自分の本来に望んでいる生き方をするには、自分の心ではなく、魂の声を聴くことが大切だと感じています。

自分の心はわかるのだけれど、魂はよくわからないという人や、魂というとすごく大きな感じがして、そこまで踏み込めない人もいるかもしれません。

心というのは、お天気や体調、その場の状況、他人の意見など、いつも外部からの影響を受けて、めまぐるしく変わっていくものです。ですから、何が「正しい」のか、何が「幸せ」なのか、そのときどきによって変わります。

これに対し、魂というのは、この世に生きる者にとって共通の「究極の正しいもの」「究極の幸せ」を知っていて、外部がどんな状況になろうとも、変

わることはありません。そういった意味で、魂は心よりもっと奥深いところにある人間の真意と言えるところです。

人の外見は違っていても内臓は皆同じといったように、自分の置かれている状況がどうであれ、自分の意識や思い込みがどうであれ、「人間とはそう感じてしまうもの」という根本的な部分が魂です。

魂は、肉体がなくなったとしても、その肉体以外のもの、例えば他の人の魂や、魂を込められた物に乗り移って存在することもできます。

また、「魂」と「心」が違うように、「魂」と「オーラ」もまた違います。

確かに、イキイキしている人はオーラが強いのですが、存在感や自己顕示欲の強いだけの人からもオーラは感じられますし、心身ともに病んでいる人からも、強烈にネガティブなオーラが感じられます。

オーラにも種類があって、その存在感をオーラだと認識するとしたら、必ずしも魂が澄んでいる人に強いオーラがあるとは言えないと思います。

例えば有名人、芸能人からは、カリスマ的なオーラが感じられるものですが、

その人たちの魂が必ず澄んでいるかという点、そうでもありません。

## なぜ魂が大事なんでしょうか

魂は、自分を見失ってしまったときに、進むべき道を示してくれます。窮地に追い込まれたときに救ってくれるのも魂です。「もうこれ以上、力が出ない！」そんなときに底力を与えてくれるのも魂。抜け殻のようになった肉体に、生命力を注いでくれるのも魂の力です。

魂に響くものだけを追いかけていけば、自分にいらぬものが、どんどん排除されていきます。良いものと悪いもの、本物とうわべだけのものの判断もシンプルに、ハッキリとできるようになります。

魂を満たすことによって、どんどん自分の中のネガティブな感情が消えていき、愛情が湧き、人生が良い方向へ動き出します。

自分自身や周りの人々に幸せをもたらすために、自分が果たせる役目を知っ

ているのが魂だからです。

逆に、魂の入っていないものは自分に浸透してこないという点、伝わってこないという点、何か物足りない。虚像のような感じで、本物ではない。「これさえあったら、もう他に何もいらぬ」というような満足感のある感動が伝わってこないのです。

魂に響かないものは、自分を空回りさせながら、どんどんエネルギーだけを消耗させていってしまいます。

栄養のないものをいっぱい食べても、栄養失調になっていくばかりで最終的には身体を壊すように、虚像で満足することは、そのときの生活に支障はなかったとしても、あとになってどこかに故障が出てきます。

それが、虚しさとか、寂しさとか、一生満たされることのない不満とかになって、病状として現れることだってあるのです。



## 魂が透明になる瞬間をいつも探している

スピリチュアルでいられる瞬間というのは、いろいろな条件がピタッと合体したときに起こるのだと感じています。

そんなときは、迷いがなく、スッキリと、そしてピンと背筋が伸びるような感じがして、ゾクゾクすることもあれば、ワクワクすることもあるし、なんだから嬉しくて遠くを眺めてしまったりもします。ハッキリとした決意を持つことができ、集中力も高まります。

「これで良かったんだ」「自分は間違っていない」「100%納得できる」「できる限りを尽くした」「これができて満足」そんな気持ちで自分の魂を透明にしてみてくださいから、まずは自分に正直になりましょう。

そして利益や便宜上の理由だけで不本意なことをしたりしないで、間違っていると感ずくことは、徹底的に拒絶する。「イエス！」という叫びが魂から聞こえてくるような、そんなインパクトのある物事や体験をひたすら追い続けて

ください。

また、「素敵だな、素晴らしいな」そう思わせてくれる感動も魂を透明にしてみてくださいから、そんなシーンに積極的に触れてください。

ため息が出るような演奏を聴くとか、アートを鑑賞するとか、「はぁー！」と感動するような人の存在を知るとか、そんな人に出会うとか。

いつも魂が透明になるチャンスを探すようにしましょう。

## 魂が透明な人、濁っている人

ここで、あなたの魂の状態を調べるメディテーションをご紹介します。

まず、透明な水槽いっぱい水が入っているのを想像してください。

その水槽の底には、砂や小石などの沈殿物が溜まっています。自分が迷ったり、悩んだりすると、この水はかき回されてしまいます。

ですから、苦悩して心が安らいでいないときには、この水は濁っています。心が冷静で充実しているときには、透明な上澄みがキラキラと光って観えるよ

うになります。何もかも問題が解決しなくなったときには、沈殿物さえもなくなつて観えるでしょう。

さて、あなたの今日の水槽の状態はいかがでしょう。そして、水が濁っているなら、それをかき回しているものはなんでしょうか？

魂が透明な人というのは、いつも自分の本音に正直だし、迷いがない状態を保つことができます。

自分に嘘をつかないで、自分が選んだ道を謙虚に歩んでいる人、一生懸命生きていく人、いつも感動を追い求めてベストを尽くしたいと努力している人などは、魂がキラキラと輝いています。

魂はいつも、どんなときも、自分にとって正しいことは何かを知っています。ですから、魂を大切にすることで、思い残しがない毎日を過ごせるようになるのです。

また「この人の魂、濁っているな」と感じる人に出会ったら、まずは自分が

その悪影響を受けないように距離を置いてください。

ドンヨリした感じを受ける人や、いつも不平不満を言っている人、怒りに満ちている人とは、意識的に離れることも必要です。

魂が濁っている人がそれを浄化するには、魂が澄みきっている人のことを見て、「どうしたらあんなふうに生きられるのだろうか？」「今の状態を脱出したい」と自ら望んでもらわなければいけません。あなたがお手本となって、魂が透明で、キラキラした生き方の素晴らしさを見せてあげましょう。

自分の生き方が他の誰かに良い影響を与えられるよう、いつも魂をピカピカに磨いておきたいですね！