

これが私の秘密だ。とても簡単だ。

それはハートでしか見られない。

大切なものは目には見えないからだ。

アントワヌ・ド・サンテグジュペリ

ブラフマンの城、

すなわち、身体の中にはハートがあり、

ハートの中には小さな白い蓮華の家がある。

ブラフマンとは人間の外にあるこの宇宙であり、

その宇宙はハートの白い蓮華の中の空間でもある。

そしてその空間は外の宇宙と同じく広大である。

その中には天と地があり、

火と風があり、太陽と月があり、

稲妻や星々がある。

この世において人が所有するもの、所有しないもの、

そのすべてがそこに存在している。

はじめに

今よりもっと喜びに満ちた

素晴らしい人生があるのではないか？

という思いを持ち日々奮闘しているあなたへ。

その思いが正しかったと感じられる日が

必ずやってきます。

はじめまして。

たくさんある本の中からこの本を手にとってくださりありがとうございます。

この広い世界の中であなたとご縁をいただけたことを本当に嬉しく思っています。

あなたは今、本当に幸せですか？

あなたが本当に望む人生をおくっていますか？

あなたらしさを発揮して毎日を楽しんでいますか？

こころが満たされていると感じていますか？

日々豊かさを感じていますか？

この世界の素晴らしさを感じられていますか？

もしあなたがこの質問すべてに自信を持って「はい」と即答できないようであれば、この本はあなたのお役に立てると思います。

この本では、私が幼少の頃から探し続けて見つけた、あなたが「あなたらしさを発揮して、この世界の素晴らしさを感じながら、喜びと豊かさあふれる、あなたが本当に望んでいる幸せな人生をおくるための秘密」をお伝えしていきたいと思います。

あなたはきつと「今よりももっと喜びに満ちた素晴らしい人生があるのではないか？」「もっと喜びや豊かさを感じられる人生をおくりたい」「自分が本当に望んでいる人生を生きたい」という思いからこの本を手にとってくださったことと思います。

その思いはあなたの「ハート」からの思いです。

この本をお読みいただき、書いてあることを試してみただけならば、その思いが正しかっ

たと感じられる日が必ずやってきます。

「ハート」の思いはいつも私たちを本当の幸せへと導いてくれるし、「ハート」の願いは必ず実現するようになっていきます。

世界のあらゆる精神的・文化的伝統の中で、「ハート」には無限の力があり、「ハート」こそがすべての源であると伝えられてきました。

「ハート」には私たちが本当に望んでいる幸福感あふれる人生を生きるための力がすべて備わっています。その力はあなたの内にある最も大きな力です。その力を発揮すれば、あなたの「ハート」が本当に望んでいる、素晴らしい人生を生きることができます。「ハート」が私たちが本当に望んでいる人生をつくり出し、体験させてくれるのです。

すべては「ハート」の思いから始まり、すべてのものが「ハート」から創り出されています。「ハート」の力こそがすべてを生み出す究極の力なのです。



私たちが本当に幸せだと感じることをが
難しいのはなぜ？

私たちが本当に幸せだと感じることは難しいのでしょうか？どうして心から幸せだと

言える人と、そうでない人がいるのでしょうか？私たちが本当に幸せだと感じるには、一体どうしたらいいのでしょうか？

その力ギは「ハート」にあります。

私たちの「ハート」には私たちが幸せになるために必要な大きな力が備わっています。そして私たちの「ハート」は常に私たちが本当に求めている幸せな人生へと私たちを導いてくれます。

「ハートの力」を目覚めさせて、「ハート」の導きに従えば、私たちは自分らしく輝き、本当の願いを実現して、どんどん幸せを感じられるようになっていきます。

ここまでお読みいただきましたが、「そもそもハートって何？抽象的で分からないんだけど……」と感じていらっしゃると思いますので、簡単にご説明させていただきたいと思います。

「ハート」というのは「**本当の自分自身**」のこと。そして「**ハートの力**」とは「**本当の自分自身が持つ力**」を指しています。それは私たちが「**本来の自分らしい在り方**」をしている時に発揮される、**自分自身の内にある力**」。別の表現をすれば「**愛の力**」です。

詳しくは本文の中でじっくりお話しさせていただきますので、今のところは「ふーん、ハートってというのは本当の自分自身のことね」と思っておいていただければ大丈夫です。

もしあなたが今、自分自身が本当に望んでいる人生をおくれないと感じていたり、満たされた気持ちをあまり感じられず、本当に幸せだと感じるのが難しいとしたら、まだあなたの「ハート（本当の自分自身）の力」が目覚めておらず、その力を十分に使うことができていなかったり、ハート（本当の自分自身）の導きを無視している可能性が高いと言えます。

ひとたび「ハートの力」が目覚めはじめ、ハートの導きに従うようになると、あなたは今よりももっと深い幸福感や満足感を感じ始め、「本当のあなた」が本当に求めている人生が目の前にあらわれてきます。

これは一部の限られた人にだけ可能なことではなく、すべての人にとって可能なことです。あなたが現在どのような境遇にあったとしても、どのような状態だとしても、「ハートの力」を目覚めさせ、「ハートの導き」に従えば、あなたが本当に求めている人生を生きることができるようになります。



なぜハートがカギなのか？

実際に私はこれまでにたくさんの方々からハートの力を目覚めさせ、ハートの導きに従って生き始めたあなた、みるみるうちにその方自身が変容し、その方が本来に望んでいる人生を生き始め、幸福感や満足感を感じるようになっていくのを目の当たりにしてきました。そしてその数は今もどんどん増え続けています。

私はもの心ついた頃から、

人はどうすれば本当に満たされた幸せな人生を送ることができるのか？

この世界のあらゆるいのちとすべてのものが幸せになる方法はあるのか？

この世界や宇宙はどんな仕組みになっていて、どんな法則に従って動いているのか？

私たちが体験する現実はどうのように創り出されているのか？

といったことに関心を持ち、40年以上にわたって様々な国の様々な場所で、心理学や宗教

学、物理学や医学、様々な文化圏のスピリチュアリティや哲学、伝統医療や自然療法など、様々な分野の様々な視点から探求を続け、研究と実践を重ねてきました。

また、人のお話を聞くことがとても好きだったので、幼少の頃からたくさんの方々のお話に耳を傾け、「幸せな人」と「幸せではない人」、「幸せになっていく人」と「幸せになつていかない人」の違いを観察し続けてきました。

そしてその探求と観察から得られた洞察と智慧を、個人セッションやセミナー、スクール等を通じて、あらゆる年代の、様々な境遇にある方々と分かち合い、ご縁をいただいた方々が「自分らしさを発揮して、この世界の素晴らしいさを感じながら、喜びと豊かさあふれる、自身が本当に望んでいる幸せな人生を生きる」ためのサポートをさせていただいてきました。

社会のシステムも複雑になり、たくさんさんの情報があふれる現代、人が幸せになるために大切な要素や、役に立つ概念(考え方)やメソッドはたくさんあります。

数千人を超える方々をサポートさせていただく中で、それぞれの方のその時々々の必要に応じた、様々な要素を考慮し、必要な概念(考え方)やメソッドを活用してきましたが、それらを活用した効果が最大限に発揮され、驚くほどの変化を遂げて、どんどん本当に望んでいる人生を生きるようになっていく方がいらつしやる一方、どのような概念(考え方)やメソッドを使っても、ご自分自身にも人生にも、なかなか変化を起こすことができないという方もいらつしや

いました。

その両者の「違い」は一体どこにあるのでしょうか？

その「違い」こそが、私が幼少の頃からずっと観察していた「幸せな人」と「幸せではない人」の違い、「幸せになっていく人」と「幸せになっていかない人」の違いでした。

その違いとは、私たちの多くが幸せになるために必要だと考えている、知的能力や持っている技術、地位、収入、容姿のような条件ではなく、「**ハートの力が目覚めているかどうか**」「**ハートの導きに従っているかどうか**」だったのです。

ただ、残念なことに、幸せな人生を生きるために「ハート」がいかに大切で、どんなに大きな力を持っているか、「ハートの力」を育てることがいかに重要であるかということに気づいている方は少なく、ほとんどの方が「ハートの導き」よりも外部からの情報や誰かの基準や、移り変わる気分や考えに従い、「ハートの力」を育てることよりも、マインド（思考力や知力）やメンタル（考えや感情などの精神）や身体など、それ以外の力や様々な技術を磨くことに熱心で、「ハートの力」を育てることはおろそかになってしまっています。

そこをおろそかにしているがために、自分自身や現実を変えることが難しく、自分自身や現実を変えたいという満たされない思いを持ちながら様々なメソッドを試したり、次々とセミ

ナーやセッションを受けてさまよい続けていたり、状況が好転したように思えても一時的なもので終わってしまったたり、本来その方が体験できるはずの幸福感よりも、目の前にある手軽な快楽で満足してしまったり、恵まれた境遇にあるにもかかわらず、幸福感や満足感を感じられなかったり、長期的に見ると本当の成長や幸せにはつながらない選択をしてしまったり、少し何かが分かり変化しただけで自分は今までのままでもいいんだと思い込んでいたり、自分のような人間は幸せになることはできないのではないかとあきらめかけていたり……というような方々とたくさんお会いしてきました。

みなさんも身に覚えがあるのではないのでしょうか？

これだけ多くの方々とお会いしていると、本当に色々な方がいらっしやいます。夫婦や親子の関係、職場の人間関係、心身の健康、仕事や能力、経済、進路、本当にしたいことが分からない、自分らしさを発揮できない、日々喜びや幸福感を感じられないなど抱えていらっしやる問題は多岐にわたります。

けれども、私たちの「ハート」は私たち自身を愛容させ、私たちが本当に求めている人生へと私たちを導く大きな力を秘めています。

どのような境遇にある方も、どんな問題を抱えている方も、どのような状態の方であっても、ハートの力を目覚めさせ、ハートの導きに従う練習をしていくことで、その方が本当に望

んでいる人生を生きられるようになり、深い喜びや幸福感を感じられるようになっていきます。脳トレーニング、筋肉トレーニング、メンタルトレーニングなどの様々なトレーニングと同じように、ハートの力もトレーニングによって育てていくことができるのです。

多くの方々の人生を見つめ、その方々の人生をより素晴らしいものにするために一緒に伴走してきた私が断言できること、それは「どんな境遇にあっても、どんな問題を抱えていても、どんな状態であつても、ハートの力を育てていけば、人は必ずその人自身が本当に求めている、喜びと豊かさあふれる幸せな人生をおくることができる」ということです。

それも、その人自身が想像すらしていなかった、想像をはるかに超えた素晴らしい人生を、です。

かくいう私自身も、長きにわたる経済的な困窮、DVによるけがや障害、うつ、離婚など、様々な精神的、肉体的、経済的な困難を体験してきましたが、探求の過程でハートの力を育てることと、ハートの導きに従うことが大切だと知り、その練習を続けてきたことで、以前は想像することすらできなかったような、喜びと幸福感あふれる幸せな人生を生きています。

あなたもハートの力について知り、ハートの力を目覚めさせて、喜びと幸福感あふれる人生を生きてみたいと思いませんか？

そこにはあなたの想像を超えた素晴らしい人生が待っています。



ハートの力

古来、様々な国の様々な伝統の中で、私たちが本当に幸せな人生をおくるためには「ハート」と「ハートの力」がとても重要であると言われてきました。そして、私の数十年にわたる探求の中で、ご縁をいただいたすべての先生方もそう教えてくださり、ハートについての智慧を授けてくださいました。

また、最近ではアメリカをはじめとした様々な国で「ハート」に秘められた力についての研究が進み、人が幸せになるための「ハート」と「ハートの力」の重要性が少しずつ明らかになってきました。

より深くハートとハートの力について理解して、ハートの力を活用していただけるよう、この古来伝わるハートの智慧と、ハートについての新しい発見についても、この本の中でご紹介していきたいと思います。



あなたには本当になりたい姿、生きたい人生がある

ハートの力を目覚めさせ、ハートの導きに従っていくと私たちはどんなふうに変化していくのでしょうか？

ハートの導きに従っていくと、あなたは「あなたが本当になりたい姿」になっていき、あなたが本当に実現したいことを実現して、本当に体験したいことを体験する、「あなたが本当に生きたい人生」を生きようになります。

あなたが自身がついていなくても、あなたにはなりたい姿があり、実現したいこと、体験したいことがあります、生きたい人生があります。けれども、残念なことに多くの方がそれに気がついていなかったり、気がついていても目を背けてしまっています。

あなたが本当になりたい姿とはどんな姿でしょうか？

それは……、「**あなたがなり得る最高の自分**」です。

人より優れている自分、誰かが認めてくれるような自分というような自分ではなく、あなた
の内にある才能や可能性を最善の形で発揮している、あなたらしく輝く自分です。

ハートの力が目覚め、ハートに従うようになると、あなたの内にある才能や可能性が花開
き、あなたはなり得る最高の自分になっていきます。

そのなり得る最高の自分こそが私たちが本当になりたい姿です。

すべての花の種にはなりたいた姿があり、その姿になるための力、美しく開花するための力を
その内に宿しているように、あなたにはあなたがなりたいた姿があり、その姿になるための力を
あなたが自身の内に宿しています。その力が目覚めると、あなたがなりたいた姿、あなたがなり得
る最高の自分になっていくのです。

あなたという種がなりたいた姿になろうとしない限り、あなたは本当に満たされ、幸福感を感
じることはできません。なぜならあなたがなりたいた姿、あなたがなり得る最高の自分こそが本
当のあなたの姿だということをおあなたはよく知っているからです。

もちろん花の種がすぐに花を咲かせなくてもいいように、今あなたがこの人生でなり得る最
高の自分である必要はまったくありません。今のあなたがどのような状態でも全く問題はあり
ません。今の時点での精一杯を生きるあなたであればいいのです。ハートの導きに従って、自

分という美しい花が花開くように、毎日を大切に生きて、今の自分をいつくしみながら、今の瞬間にできることを自分らしく精一杯していけば、あなたという美しい花が花開く時が自然にやってきます。

そして、そのように生きるあなたは、本当に実現したいことを実現し、本当に体験したいことを体験する、本当に生きたい人生、「あなたが本当に望んでいる、あなたがおり得る最高の人生」を生きることができるようになります。

そうなった時あなたの存在は、あなた以外の存在にとつての喜びとなり、この世界がより美しく豊かで喜びに満ちた場所に変わっていく力となります。

ハートの力がそれを可能にしてくれるのです。

今あなたがどんな人生をおくりたいのが明確に分かっていなくても、あなたが今どんなに自分を嫌っている、あなたが今どんな状態にあったとしても、今までどんなに努力をしても結局変わらなかったとしても、全く問題ありません。

今あなたがあなた自身のことをどんなにダメな存在だと思っていたとしても、今までもひどい人生だったからこれからもそうかもしれないと思っていたとしても、自分はまあまあ的人生しかおくれなだろうと思っていたとしても、自分が人や世界のために役に立ったり、喜ばれたりすることなんてそんなにならだろうと思っていたとしても、それは真実ではありません。

あなたの内に眠っている、これからあらわれてくる素晴らしいあなたが、本当のあなたであり、そのあなたはあなたが想像もできないほど偉大で素晴らしい存在です。

そしてそんなあなたがおくることになる人生もあなたの想像をはるかに超えた素晴らしい人生です。

ハートの力は強大です。ハートの力を目覚めさせ、ハートの導きに従って生きていくと、本当のあなた自身の姿があらわれてきて、あなたがなり得る最高のあなたになっていきます。そしてあなたのハートが本当に望んでいる、あなたがおり得る最高の人生、「あなたらしさを發揮して、この世界の素晴らしさを感じながら、喜びと豊かさあふれる、あなたが本当に望んでいる幸せな人生」をおくることになります。

私は長い間、古来、様々な国の伝統の中で伝えられてきたハートに関する智恵と、叡智に満ちた偉大な先生方や賢人から授かったハートに関する教え、そして数十年にわたる探求の中で見出したハートについての真実からなる、「ハートの秘密」を一人でも多くの方に分かりやすい形でお届けできたらと願ってきました。

その秘密とは、ハートの力を目覚めさせ、ハートが本当に望んでいる喜びに満ちた人生を生きるためのハートについての智恵です。この本を通してあなたにハートの秘密をお届けできることを本当に嬉しく思っています。

この本ではあなたが実際にハートの力を目覚めさせていくことができるよう、エクササイズを交えながら、ハートについての智恵をお伝えしていきたいと思えます。

この本を通じて、私の先生方と私のハートの思いがあなたに届き、あなたがなり得る最高のあなたになり、あなたがおり得る最高の人生「あなたらしさを発揮して、この世界の素晴らしいさを感じながら、喜びと豊かさあふれる、あなたが本当に望んでいる幸せな人生」を生きてくださいることを心から願っています。

ハートが導いてくれる未来は、私たちが想像することのできないような喜びと幸福感に満ちた素晴らしい未来です。

私たちの内にある、すべてを生み出す究極の力「ハートの力」を解き放ち、
「本当のあなた」の「本当の願い」が実現する、想像を超えた未来へ。

無限の可能性を秘めた素晴らしいあなたと、ハートの目的地へ向かう、
ハートの旅をご一緒できることを楽しみにしています。