

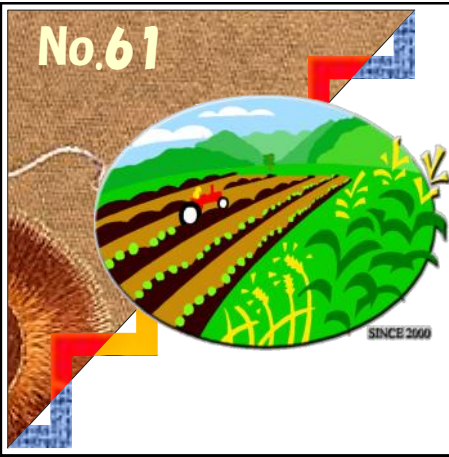
なかよし家族

2008年 1月号 ハイライト

～ 長らく、お待たせしました。

衝撃の新年復活特集号！

「2007年心の旅」



子

今月号の目次:

おひさしぶりです

自分と向き合う

偶然の出来事

時間を越えて

動き始めた感情

記憶の世界へ

叔智の扉

今月の収穫野菜

お知らせ

うちのなかよし家族

P1

P1

P2

P3

P4

P4

P4

P4

P4

P4

おひさしぶりです。

新年明けまして、おめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

さて、昨年は一年中、ずっと自分の心を見つめていたので文章を書くという事が出来ず、「なかよし家族」が休刊状態になってしまいました。おかげで、じっくりと自分の心を知ることが出来て、今年はいくらでも無気な気持ちでお正月を迎える事が出来ました。振り返ってみると、今までは自分の考えや行動を人に分かって欲しいという気持ちが強かったのですが、心の中の焦りが取れてそうした気持ちが無くなってしまおうと、逆に何を書いて良いのか分からなくなりました。そこで、今月号はこれまで空白となっていた間、一体何をしていたのかを大特集して、書いてみたいと思います。題して「2007年、心の旅」です(笑)。

自分と向き合う

去年の正月は、九州帰省から始まりました。その時に妻の友人に会いに行き、オーラソーマという色彩によるセラピーを受けたのですが、これが始まりでした。そこで、愛を与える事は出来ても、受け取る事が出来ないと言われてショックを受けました。そう言われても、心の中では納得できず、「もう充分できている」と反発を覚えました。でも、心のどこかで「これは自分にとっても大切な事で、深い意味がある」という感じがして、この「愛を受け取る」という言葉に、私の心は強く惹かれました。今思えば、この言葉は自分の心の扉を開く鍵であり、答えでした。そして正月が終わり加子母に帰って、新たな2007年の毎日がスタートしたのですが、今までと同じ日常の暮らしを送る一方で、自分に欠けていると言われた「愛を受け取る」という問題と向き合っていました。一人になってこの事をよく考えてみると、確かに昔から私は、相手の気持ちを無視して押しつけるくらい人に何かしてあげるのが好きでしたが、反対に他人から何かしてもらう事は苦手で、どうしていいかわからず、なぜか恥ずかしいと思うところがありました。苦手だという事は自分では認めたくないので、他人から何かしてもらうという事は意味の無い事で、自分には必要ないと思っていました。でも、純粋に愛が欲しい、人から愛されたいと思う気持ちは強くありました。他人に何かし



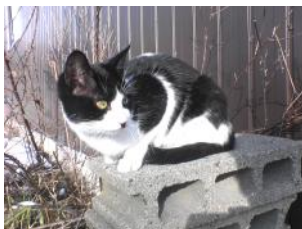
今年は春から縁起が良く、地区の班長をしたおかげで、正月に獅子舞いと大黒様と一緒にやって来てくれました。家族みんなで大はしゃぎした一年の始まりでした。

セラピーが終わって家族一緒に記念写真。カウンセラーの勝子さんは、妻が九州で看護婦をしていた時の同僚で、私たちとても縁の深い人です。



て欲しいと思う事は無いけれど、他人からは愛されたい。何か矛盾を感じます。自分の事なのに、自分の気持ちが今一つ良く分からない。どうしてこんなふうに思うのか、自分の心はどうなっているのか、その仕組みを知りたい、心の本質というものを理解したい。こうした欲求は今に始まった事ではなく、昔から持っていました。小さな頃から、私は怖がりのくせに幽霊や妖怪、UFOや不思議な話は大好きで、テレビや本を読んでもいつも空想していました。大きくなって神や宗教、心の本は大好きで、いつも読んでも、目に見えない世界へ思いを馳せていました。その根底にあるのは、この世の全ての仕組みを知りたいという強い欲求でした。愛を受け取る事と、この世の仕組みを知る事は、全く関係は無いです

昨年、次男の想の誕生日にうちにやってきた猫のミク。うちの畑の中で走り回り、動くものなら何でも捕まえて、畑の生き物頂点に君臨している存在になりました。



畑の生き物図鑑 ⑤
「猫」

なかよし家族

が、なぜか自分の中では愛を受けとる事が出来るようになれば、この世の仕組みが分かる気がしていました。そして、時は満ちたという感じや、自分の願いが叶う最後のチャンスという気もしたので、「愛を受けとれるようになろう」と決心しました。そう決めて、心を見つめるようになると、これまで目先の出来事や他人の言動などに向いていた気持ちが、自分の内側の世界、心の内面へ向かうようになりました。そして、同時に自分の意思を超えた所でも、歯車が回り始めました。

偶然の出来事

まず、九州から帰ったら、正月早々の大雪でハウスが倒壊していました。それを見て気持ちは沈みましたが、雪がある間の仕事が減り、逆に時間が出来たので、自分の心について考えたり、本をじっくりと読める環境が整いました。本については、これまで精神的な本はよく読んでいたのですが、愛についての本は手元にあるのに避けていて、実際に読んで何も残らないような気がしていました。でも、今回改めて読んでみると、書いてある内容が少しずつ心に響いてくるようになりました。そうやって静かに1月を過ごし、そして2月になって、出来事は起こりました。

子供たちが「スケートをしたい！」と言い出したので、家族全員で行ったのですが、私が滑っている最中、何の前触れもなく、突然思いっきり転んで後頭部を打ち、そのまま意識不明となって、救急車で病院に運ばれました。幸い怪我は大した事は無く、少しコブが出来たくらいで良かったのですが、家に帰る途中、私は自分が倒れてから意識が戻るまで何も覚えていないので、妻にどうだったか話を聞くと驚くような話が出てきました。妻は、私が転んで頭を打って倒れた時の一部始終を目の前で見ている、私が倒れて白目を向いて全身硬直している姿を見た瞬間、心の底から「また一人になってしまう！」というどうしようもない悲しみが湧いてきて、半狂乱の状態で泣き叫んだそうです。そして、その時に過去の記憶を思い出したと言うのです。「それって、もしかして前世？」と聞くと、「そうみたい」という返事…。これには、本当にびっくりです。これまで、テレビや本ではそういう話はいくらでも聞いていましたが、まさか自分の奥さんが思い出すとは…。なんとうらやましい！妻のために半分死んだ状態にまでなって、過去を思い出させるとは、自分の愛の与え方が半端ではないことを思い知らされるエピソードですが、でもこの時ばかりは、逆の立場になって、愛を受け取りたいと思いました。これまで私は、幽霊を見たことあるという人が羨ましくて仕方がありませんでした。怖いかどうかは別にして、自分がこの眼で確かに見たのなら、霊の存在を信じる事が出来ます。というよりも、実際に体験した訳ですから、確かに存在すると断言できます。これは他人が何と言おうとも、その人にとっては動かしよ



新 車を買った記念に行き先を決めないで、妻が自分の行きたい方向を「右、左」と選びながらドライブに出かけたのですが、何と到着したのは、長野県の野尻湖。ここには着いたのは夜で、真っ暗だったのですが、朝起きてびっくり、何とそこは妻が昔住んでいた場所にそっくりだったそうです。

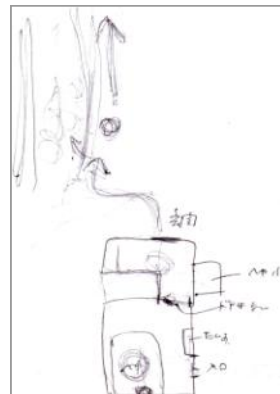
うのない真実です。幽霊を見た人にとって、幽霊は「いるって思う？」というような中途半端なものではなく、目の前にいる犬や猫のように、その存在を否定できないものになります。私は長年、自分自身の真実が欲しいとずっと思い続けていました。こんなに強い思いを抱いていたのに関わらず、私はまだ「前世ってあると思う？」の世界にいて、うちの奥さんは一瞬で「前世なんて当たり前」という世界へ行ってしまったのですから、その内容よりも、先を越されたという思いの方がショックでした(しかも自分が犠牲となって…)。幽霊を見たメリットは、幽霊は実在すると思える事と、死後に成仏できない霊の世界があると思える事くらいなので、それほど魅力は感じませんが、前世となると全く違います。一旦、死というものを乗り越えて生まれてきたという事が分かるので、人間は永遠の魂を持っていて、限りある肉体を乗り換えながら学ぶ、輪廻転生する存在であるという事を実感できるはずですが、これだけでも、今の人生の問題はほとんど消えてしまうと思えますが、うちの奥さんは、私が思うほど、この事に価値を見出していないみたいで、今でも全く変わっていません。

時間を越えて

こればかりは、どれだけ羨んでも仕方ないので、実際にどんな事を思い出したか聞いてみると、どうやら舞台はキリスト教が全盛の頃のヨーロッパの村で、妻は子供と二人で暮らしていたのですが、その子供が遊んでいる時に近くを流れていた川で溺れ死んだ(頭を打って?)という事でした。過去において、最愛の息子を失った時の悲しい過去の記憶が、私が倒れて死んだようになった姿を見た瞬間に、呼び起こされたようでした。過去の妻は、子供が死んだのは自分のせいだという罪悪感を持っていたのですが、その気持ちは生まれ変わった今でも、心の傷となって残っていて、別に何も悪い事はしていないのに、自分が悪いと思いついていました。そのため、他人から見れば羨ましいと思うような状態にあっても、自分で何か問題を作っては、不幸なんだと嘆い



出 来たばかりのスケート場が無料開放日だったので、家族連れで賑わっていたのですが、お屋に家族で弁当を食べて、この写真を撮った時、屋からもうひと滑りという時に、事件は起こりました。



思 い出した記憶から、妻が描いた自分(上)と子供(下)の姿(左)。左側の図は、住んでいた家の間取り(下側)と近くを流れていた川(上側)。こんなにリアルに思い出せるというのも驚きですが、難しい人の顔を、絵心の無い妻がさっさと書いたことにびっくりです。





ていました。妻が、自分は不幸にならなければならないと感じていたのは、どうやら過去においてキリスト教を深く信じていて、贖罪をしなければ自分は救われれないという気持ちがあるからみたいでした。今の妻はキリスト教徒ではありませんが、小さな頃から色々な場面でキリスト教と縁があってその影響を受けたそうです。また、山や湖畔の景色、夕暮れ時に日の灯る家などを見るたびに理由もないのに切なくなったり、懐かしい気持ちがあったそうですが、それは過去においてそうした場所で暮らしていたからだという事も分かりました。

動き始めた感情

いろいろ話を聞いているうちに、時代や場所が違った今でも、妻は昔と同じ事を繰り返している事が分かりました。でも私には全く関係無い話なので、本やテレビを見るのと同じように傍観者となって、「へー」とか「ほー」と言いながら面白がっていました。が、ある時から、流れがちよっと変わってきて、話がだんだん他人事ではなくなってきました。残念ながら、自分も過去を思い出したと言うのではなく、心の中で「これは、どうも笑ってられない。自分の中にも同じような感情や思いがある。」と思うようになったからです。過去を思い出しながら、罪の意識や、恨み、嫉み、怒り、悲しみ、苦しみなどの感情が今の自分にもまだあると妻が自覚して、「本当は自分ももっと悲しんだり、他人を恨んだり、神を憎んだりしたいんだ。」という思いが心の底にあることに気付き、その気持ちを受け入れて楽になる姿を見ながら、私は、それが最初は「嫌だな」という気持ちがするだけでしたが、そのうちに私の腹の底に何かぐにゅぐにゅと湧きあがるような変な違和感を感じるようになりました。後で分かったのですが、これは私の心の底にある同種類の感情が妻の吐き出す感情と共鳴を始め、自分達も存在を認めて欲しいと訴えるかのように表に出始めるようになったからでした。

記憶の世界へ

これまで、私は自分自身が認めるほどの善人で(全く説得力はありませんが)、常にそれが揺らぐことのないように、自分の中に少しでもネガティブな感情が生まれると、瞬時に排除してきたつもりでした。だから、自分にはネガティブな感情は無いと思ってきました。特に怒るという感情は、優先的に排除してきたので、これまで、本当に怒った事は、だまされたと思った時に、心の底から湧き上がる怒りが抑えきれず外に出たその一度しかありませんでした。悲しみや苦しみの感情も優先的に排除してきたので、何をしてもうまくいくし、何の苦勞も感じたことは無く、これまで自分はずっと幸せの王子だと思っていました。私の人生のモットーは「世のため人のため」で、人を恨んだり、嫉んだり、蹴落としたりする考えなんて全く無縁で、チャレンジこそ人生の喜び、常に明るく、前向きで楽しむ事を考えて生きるポジティブな感情の塊の人間だと信じていました。こう思ってきた自分の腹の中で今、完全に排除してきたと思う醜いネガティブな感情が蠢き、認めて欲しいと訴えてくるのですから、「一体どうしましょう?」という感じです。他人から「お前は、偽善者だ、悪者だ!」と言われる分には、何とでも言い繕う事は出来ますが、自分の腹の中から言われたのではどうしようもありません。最初のうちは、こんなものを認めたのでは善人の名折れですから、断固無視を決め込ん

で、妻の問題を見つけて分析しては、「ああしろ、こうしろ。」と言って、自分の素晴らしさに浸っていました。でも、調子に乗って、どんどん妻の悪い部分を掘り下げて、心の底に眠るネガティブな感情の核心に近づけば近づくほど、自分の腹の中の感情は、強く共鳴してどんどん勢いを増し、もう他人の世話を焼くどころではなくなってきました。こうなると、死ぬほど恥ずかしい偽善者の汚名を着ることになっても、覚悟を決めて自分の腹の中のネガティブな感情と向き合うしか道はありません。昨年号で書いた「夫婦の愛」は、この時期に書いたものですが、まだ心の旅の始めの段階で、プライドが根強く残っていて、自分の腹の感情と戦っているような状態だったので、今読むとその様子が伝わってきて、「がんばれ〜」と応援したくなります(笑)。

叡智の扉

この腹の中のネガティブな感情と向き合うようになって、大発見がありました。それは潜在意識の発見です。この潜在意識というのは、今まで言葉では良く使っていたのですが、「本当にあるの?あるなら自分で分かるの?」と問われると、「分かりません...。」と答えるしかありませんでした。でも、今なら「分かる」と断言できます。なぜなら、私が感じたこのぐによぐによとした感覚こそ、実は潜在意識と呼ばれるところから溢れ出したものだと分かったからです。潜在意識は肉体の器官としては存在していないので、目には見えませんが、確かにお腹のヘソの周りにあります。昔の人は「腹の虫の居所が悪い」と言って、この潜在意識の存在をうまく表現していましたが、お腹のあたりで、自分の体とは別な何かが、ぐによぐによ動くのは、まさに腹の中に虫がいるみたいです。潜在意識は、体の中の記憶装置と言われ、これまでに経験した出来事とその時に感じた感情を全てセットにして自動的に記録をしています。医学的にはこれを行っているのは脳だと言われています。しかし、物質的な脳に私たちの過去の記憶が蓄えられているなら、死ねば脳と一緒に記憶も無くなってしまふので、今回のような過去を思い出すなんて事が起こる事はありません。という事は、記憶を保存する潜在意識は、肉体の生死に影響を受けない別の場所にあるはず。私の感じでは、正確に言うと物質化していないので特定するのは難しいですが、腹のヘソの前の辺りで、直径10cmくらいの大きさでモヤモヤとあるという感じです。この潜在意識は、インナーチャイルド(内なる子供)という別名も持っていて、「三つ子の魂百まで」と言われるように、人生に影響を与える子供の頃の重要な体験の記憶が保存されている場所でもあります。私が今回対峙しているネガティブな感情は、潜在意識全般と言うよりは、インナーチャイルドと呼ばれる子供時代の傷ついた記憶の中から湧き出たのだと思います。

体の声

潜在意識が確認出来るようになって、もう一方の顕在意識の存在も分かるようになりました。顕在意識は「私」という自分自身を認識する意識として、潜在意識とはよくセットで使われます。「私」という事が分かるので、私もこれが本当の自分だと思っていたのですが、実際には潜在意識と同じように私の中で特定の仕事をしている事が分りました。それは、自分を守るという仕事です。私の例で言えば、例えば困っている人がいるとすると、まず潜在意識の記憶の中から困っていた人を助けたときに相手に感謝され、気分が良かった事を思い出して、助ける事は自分にとって良いことだと判断を下します。このように、目

なかよし家族



の前の出来事に対して、過去の経験からどうしたら自分の体と心を守れるかを分析、判断する役割を顕在意識は担っています。私は分析が大好きなのでいつもしていますが、意識を向けると頭の前方でぐりぐりと押し付けるような感じがあって、この辺りでさかんに分析している気がします。顕在意識も脳の働きと言われていますが、私の感覚としては確かに脳の辺りですが、脳そのものではない感じです。分かったついでにもう一つ発見した事は、思考を伴わないので自覚することは出来ませんが、思考や感覚器官を通さなくても色々な事を感じる、体で分かるという本質的な部分が、ちょうど胸のみぞおちの上くらいにあって、愛や温かさを感じる時にぞもぞと動く感じがあります。この部分で色々な事が瞬時に分かる感じもあります。これが自分のハート、真我と呼ばれるもののような気がします。今のところ正体はよく分かりません。こうした自分の体の中の繊細な感覚と言うのは、今まで意識が外に

「健康野菜」宅配のご案内

取れたての野菜を、食卓にいかがですか？化学肥料や農薬を使わない、安全で、美味しい有機野菜を宅配便にてお届けします。毎回変わる、季節ごとの旬の野菜をぜひ一度お試しください。

健康野菜BOX 3,000円(送料・税込み)
(なかよし家族倶楽部会員価格 2850円)

- ・ご希望の受取日や時間を指定できます。注文時にお知らせください。
- ・支払い方法は、野菜に同封の郵便振替で送金して下さい。
- ・ご注文、お問い合わせは、電話・FAX・E-Mailでご連絡ください。

向いていたので、ほとんど感じることはできませんでしたが、自分の内面を見るようになってからは、分かるようになりました。そして、自分の潜在意識と顕在意識、そして真我という三つの心の要素の中で、身を守ろうとする顕在意識の働きの強くなってしまった結果、自分の心の中のバランスが崩れてしまい、その心の崩れたバランスを取るために、外側の現実の世界では心とは逆の自己犠牲の状態になることで、内と外のバランスを保っているのだという事が分かりました。

(つづく)

次号では、さらに深まる私の体験した心の旅、そして次々と分かってくるこの世の仕組みについて引き続き紹介したいと思いますので、お楽しみに！

今月の収穫野菜

雪の中でもハウスでは薬物が元気です。ベビーリーフのサラダは新鮮で美味しく、大好評です。

- ・人参
- ・大根(保存)
- ・ごぼう
- ・青梗菜
- ・ちから菜
- ・サニーレタス
- ・リーフレタス
- ・ルッコラ
- ・もち
- ・黒豆
- ・小豆
- ・大豆
- ・他



うちのなかよし家族



昨年は、家族でいろいろな場所に行って楽しみました。そして、子供達も解放され、私たちも夫婦の時間を持って、なかよくなれました。お父さんは私の亡くなった子供だったのか、それとも恋人だったのか、はたまた、ただの他人だったのか？今のところまだ謎です(笑)。

あけましておめでとうございます。長い間、ご無沙汰してすみませんでした。

私にとって去年は変化の大きかった一年でした。車を買ったせいか、私はPTAと婦人会の役、お父さんには班長が回ってきて、仕事以外でもどんどん外に出かけるようになって、地域の付き合いが増えました。その中で人と触れ合う事の喜びや物事を楽しむ事を学びました。不思議なもので仕事の方は、あくせく働き、肉体的にも精神的にも苦しんでいた昔よりも、少ない時間で楽しく働けるようになって、その上成果も上がるようになりました。この世の中の仕組みってこういうことかなと、少しづつ分かり始めてきています。

自分の過去を思い出した事は驚きでしたが、これまで毎日焦って忙しく働いていた事、子供が心配で、準備が万全でないとか出かけられない事、世間が怖い事、将来や経済的不安が強い事など沢山の思い癖が、実は過去において、キリスト教の世界で夫のいない子を産んで、厳しい世間の目に耐えながら、身体を売ってまで生活していた事、そして自分の準備不足が原因で最愛の子供を亡くし

て、どん底の人生を送ったからだった事が分かり、納得した時には、すごく泣けてしまい、過去の辛い気持ちは涙とともに薄れました。これまで私は、そんな思い癖がある事さえ気付いていませんでした。今では遠出して子供が寒いと言っても、上着どころかタオル1本持ってきていない事に気づいてあきれたり、世間の目に対する恐れや将来の不安についても、だいぶ普通になってきました。まだ、人生がハッピーで仕方ない！というところには至りませんが、以前より心が穏やかで、ゆったりと幸せを感じる事が増えました。

お父さんは、毎日自分の心の中ばかりを考えていますが、私は考えたり、分析することは苦手です。主婦で、家事も野菜の出荷もあるので、日々の生活を基本に、その中で心にも眼を向けています。2008年のお正月は今までに無いほど穏やかに過ごしました。年越しの大雪で、今年もまた！ハウスがつぶれたのですが(笑)、とても良い一年になる確信があります。

(ヤスコ)



自然の恵み
健康野菜



有機栽培農産物
岐阜県
認定番号 014

発行者 丹羽 進
〒508-0421

岐阜県中津川市加子母754-2

電話 (090)8861-6637

Fax (0573)79-3148

E-Mail s-niwa@kenkouyasai.com

