

なかよし家族

2008年 2~7月合併号 ハイライト

- ・ 自分を見つめる特集号
- ・ 「2007年心のたび」 第2回
- ・ 夏の農業体験募集中！



幸せな日々



今月号の目次

幸せな日々	P1
道の途中で	P1
基本に帰る	P2
歴史は繰り返す	P2
幸せに向かって	P2
今月の収穫野菜	P2
2007年心の旅-第2回	P3
夏の有機農業体験募集	P4
お知らせ	P4
うちのなかよし家族	P4



今まで自分を変えようと、色々な事をやりましたが、やっている端から、他の事を考えてしまい、どれも三日坊主ならぬ一日坊主で続きませんでした。でも今は柔軟体操と瞑想を3ヶ月以上続けています。さらに、ヨガも習っていて、自分でも驚きです。

今年は6月に入ったと思ったら、もう梅雨入り。5月はカラカラ天気、畑に蒔いた種の芽が出ず、大変でしたが、6月になって今度は雨や曇りで冷たい日が多くなってしまいました。今年は「なかよし家族」をしっかり書こうと思ったものの、気が付けばもう7月。最近、自分が日々の出来事の中で生長するという事が楽しく、充実感や幸せ感を感じられるので、とても満足してい

道の途中で

有機農業を始めて、はや8年。初めは何も分からず、とにかく色々な野菜の種を蒔いて育てて収穫するという作業をずっとやってきました。野菜と名の付くものは、ほとんど栽培してきました。今では、種を見ただけで、野菜の種類が分かるようになりました。有機農業は、畑の土作りに7年かかり、本当の有機野菜ができるようになるのは、8年目以降になるという事ですが、この意味も今ようやく分かるようになりました。畑も時間をかけて成長するように、人も時間を経験して成長するのだと思います。これまで、畑の窓越しから自然を見続け、本当に沢山の事を自然から教えてもらいました。自然の中で一体となり、何年もの時間をかけて、私の成長に合わせた方法でやってこれました。失敗も成功も大切な経験でした。多分、有機農業をやっていなかったら、今の私は無いと思います。自分で決めてきた事ですが、しみじみ有り難味を感じます。自然が教えてくれる事に効率や成果はありませんが、常に受け入れてくれ、出来るまでじっと待ってくれます。こんな自然の胸元に飛び込んで、身をゆだねてしまえたら、とても幸

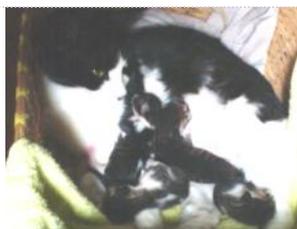
まず。今まで春から夏は忙しく、あれもこれもと焦りばかりが先に立ち、どれも中途半端にしか出来ず、そんな自分が嫌で、その怒りを誰かにぶついたり、他の事でそれを紛らしていました。しかし、今年はその焦りが無くなったので、じっくりと一つの事を毎日こつこつやれるようになりました。これまで、40年近く生きてきて、自分はこつこつやる事が出来ない愚かな人間だと思いついてきましたが、本当は自分は出来たんだという事実は、私にとっては奇跡の出来事でした。「自分は出来るんだ。変わるんだ」という事が、どれほど私にとって大きな喜びをもたらしたか知れません。今までの私は、嫌いな自分を捨てて、別の素晴らしい自分になると思ってきましたが、今はありのままの自分がよく、自分に好きになれた事に感謝しています。毎日、自分が少しずつ生長し、それを喜ぶだけで、一日がとても楽しく、朝起きても元気でいられます。今年1月以降、ずっとこんな調子の毎日、なかなか「なかよし家族」は発行できませんでした。どうもすみません。

せだと思います。全ての存在を大きく包み込んで育ててくれる母なる大地。土と共に暮らし、天を仰ぎ、宇宙を知る。誰のためでもない自分のために生きている。8年前は、こんな単純な事も分からないで、生きていたような気がします。毎日、生きる事が楽しいと思えるようになるなんて不思議な気がします、これが今の私の現実です。



梅 雨に入って、雨が降ってくれたおかげでこれまでずっと出なかった人参がようやく発芽してくれました。今年の天候も安定していませんが、自分を見ていると、天気もそれほど気にならなくなりました。

先号で紹介したうちの猫に、子供が産まれました。5匹のうち一匹は死んでしまいましたが、残りは元気におっぱいを飲んでます。子供達は大喜びで、じっと、観察しています。



畑の生き物図鑑 ⑥
「母猫と子猫」

なかよし家族

基本に帰る



今年はビニールハウスに力を入れています。トマトやナス・ピーマンなどの苗をうねを高くして植えつけました。(でも、アブラムシが大発生！)

最近、農業を始めた頃の事をよく思い出します。何も分からず、ただ目の前の事だけをがむしやりにやっていた。でも、そうした姿勢も、年月と経験と共に「なるべく楽に、簡単に」へと変わってしまいました。有機農業で、色々な野菜を年間を通して、出荷し続ける事は大変です。真面目にやればやるほど、仕事は増え、どんどん肉体疲労は溜まる一方で、楽にやりたいと思うのは当然です。しかし、有機農業で仕事量を減らすという事は、単にしななければいけない事をやらないか、先延ばしするだけで、どちらも、最終的に何倍もの付けが自分に回ってきてしまい、結果として物事がうまく回らなくなってしまいます。それを何とか誤魔化したり、逃げたりして自分を正当化していましたが、そのうちにうまくいって当たり前なのが、うまくいかないのが当たり前になり、有機農業は難しい、生産性も効率も悪いと思い込み、自分の中で定着させてしまいました。こう思っていれば、自分の努力不足やミス自分を自分や他人に言い訳する事ができるからです。表面的にはうまくいく事を望みながらも、内心ではうまくいったらこの言い訳の筋が通らなくなり、逃げ道が無くなるので、何もやるにも心のどこかで失敗するかも知れないという期待？を持っていたように思います。うまく行けば、どんどん忙しくなり、体の負担が増えて続けられない。うまく行かなければ、体は楽になるけど、生活が成り立たなくて続けられない。どちらにしても最終的な結論は有機農業には先がないという事になってしまいます。有機農業はイメージこそ環境を守ったり、人の安全や健康に寄与するなど良い面が強いですが、実際にやっている事は、現代の技術革新とは無縁の昔ながらの農業です。1年中、朝から晩までひたすら地面に這い

つくばって働き続け、きつい労働の割には全く儲からない仕事です。これまで農業をやってきて、これは確かな事だと思います。そもそも、私が有機農業を始めたのは、有機農業の持つこの良いイメージに憧れ、率先してやっている自分は素晴らしく、優れているという優越感に浸れると思ったからです。そこには農業の本質である体を使って地道に働くという視点は全く欠けていました。頭で考えた理想だけでは、実際に感じる辛さを乗り越える事が出来ないのは当然です。これは、有機農業の問題というよりは、自分の考えの甘さから来る問題で、ちょうど感動的な映画の主人公に憧れ、真似したのはいいけれど、主人公が体験した辛さの前に、エンディングを迎える前にギブアップしてしまうようなもので、理想だけでは、現実を乗り越える事が出来ないというのが本当の問題でした。

歴史は繰り返す

理想と現実。実はこれが今私が有機農業をしている本当の理由で、私が過去から引き継いだカルマ(宿業)と呼ばれる宿題でした。今年に入って、私の前世を見てもらうチャンスがあったのですが、それによると、私は江戸時代に百姓で生まれ、学問が出来たので郷士(百姓侍)に取り立てられたそうです。しかし、理想が強すぎて現実の生活はうまくいかないで終わったという話でした。言われた時は大した感慨もなく、「ふーん。」という感じでしたが、後になってよく考えてみると、ある意味、今回も同じ事を繰り返して、いつも頭で考える理想と、体で感じる現実との間で苦しんでいました。今回は前世の教訓からか、頭だけではなく体も動かして理想を出るだけ具体的な形にしていますが、目の前の事よりも、頭で考える事を重視する傾向も強く残っていて、同じ事を繰り返すのではという恐怖心の奥底にあると思います。前世において、農民の辛さは私の心に染み付いていて、本当に農業は大嫌いで、学問が好きになったのも、農業から逃げたかったの

だったと思います。

幸せへ向かって

こんなに嫌なら、今度は農業以外の仕事をすれば良かったと思いますが、実は理想と現実のバランスを学ぶというのが私の目的であって、自然とつながり、人間生活の基本である農業をする事で、夢を追いながらも、地道に生きる事の両方をうまく自分の中でバランスを取って、こうした人生から得られる充実感や幸せ感を経験する事が私が農業をやっている理由だと思います。今までは思考重視で、体は軽視してきました。しかし、今年に入って自分の心の成長にとって大切なのは知識だけではなく、体を動かす事がとても重要な事だと気付きました。目



所狭しと葉を広げるズッキーニやエンドウ、ソラマメ達。あまり考えないで植えたらかうなりました。(笑)

の前の食べ物の味は何年考えても知る事はできませんが、手にとって食べ、舌で味わえば瞬時に全て分かります。「食べたい」と考えて、体を動かして「食べる」。そしてそこに「美味しい」という幸せが生まれます。幸せは本当は目的ではなく、結果です。自分がしたいと思う事をする。思考と行動、理想と現実、全ては自分が思うような生き方をするための二つの歯車です。この歯車がかみ合って、幸せのメロディが奏でられます。



梅雨空の合間を縫って始めた麦刈り。あー、疲れた。

今月の収穫野菜

カラカラ天気と梅雨の影響で、畑はちょっと混乱していますが、これからは種類も豊富でにぎやかで

- ・人参
- ・大根
- ・トマト(各種)
- ・ナス
- ・キュウリ
- ・ピーマン系(各種)
- ・レタス類(各種)
- ・ニラ
- ・インゲン
- ・ズッキーニ
- ・ハーブ
- ・その他



なかよし家族

「2007年心の旅」第2回

予想以上に好評だった先号の話に続き、いよいよ第2回。旅も核心に迫ります。紙面の都合上、細かくは語れませんが全体像はこんな感じです。詳しい話を聞きたい方は、農業体験で！（笑）

名探偵登場！



妻が過去世を思い出した事は、分析好きな私の性格を大いに満足させてくれました。そして、妻の過去と現在の問題を比較・分析して、「へー！」と驚きながらも、全く進歩していない妻の欠点を指摘しながら楽しんでいました。自分が妻の上に立ってあれこれ言って優越感に浸り、更に日頃の恨みも重なって（笑）、知らない間にどんどん深く、妻のより根源的な問題へと触れていったのですが、なぜか深く入ると決まって自分の腹の中でゴニョゴニョ蠢くような感覚が生まれ始めました。最初は気にならなかったのですが、そのうちにどんどん動きが激しくなり、妻の問題どころではなくなってきました。「この変な感じは一体何だろう？」と考えてみると、何となく「自分の中にも妻の問題と同じものがある」という感じがします。ともすると妻に向かってしまう意識を何とか自分の中に向け、見たくない自分の問題を見つめていくようにしたのですが、自分で自分の欠点を受け入れる事は容易な事ではありません。大体、自分に欠点があるわけがないと思っていたのでなおさらです。でも腹の中の変な感じは妻ではなく、確かに自分の中にあります。そこで、自分の中に同じ問題があるとまず認め、落ち着いて変な感じの中心にあるものの正体を探ってみると、その中心に自分の小さい頃に傷ついたり、ショックだった経験がありました。これは、どうも赤ちゃんだった頃からの経験で、おっぱいが飲めなかったり、一人ぼっちにされたり、構ってもらえなかった事から、大きくなって兄弟の間でひいきされていると思った事や、みんなの前で恥ずかしかった経験や、怒られた事、怒りやわがママを素直に出せなかった事など、二度と経験しないように自分の中で蓋をして抑えてきた経験が認めてもらいたくて、蓋の下の潜在意識の底から這い出してきて、妻の問題と共鳴したのです。今まで、過去の思い出したくない記憶はもう完全に忘れ去ったと思っていましたが、実はずっと心の底にがっちりとかギ爪のように引っかかっています。この引っかかりとなった過去の経験を一つ一つ思い出して「ああ、このゴニョゴニョはこれだったんだ。本当はこうしたかたんだ・・。」と分ると、変な感じが消えるので、確かにこれだったんだと分かるのですが、実はこれからが大変で、その引っかかりには更に心の奥底につながっている紐が付いていて、それにそって更に心の奥に入っていくと、根源的な自分のエゴ（自我）と呼ばれるものに出くわしました。

新たな敵！



エゴというのは一般的にはあまりいいものではなく、肉欲や傲慢・憎しみ・犠牲・恥・怒り・嫉妬・偏見・怠惰・暴食・暴力・耽溺など、素晴らしい人間としては、否定すべき事から成り立っています。それが自我、本当の自分であるわけですが、一つ一つのエゴと向き合ってみると、もうこれ一色の世界で、性欲ならひたすら獣のような貪るだけ、暴力ならもう徹底的な破壊、恨みなら真っ黒でドロドロした情念という感じで、完全にそれぞれが地獄の世界を作り出しています。映画などでこうした人の狂気をうまく表現している場面を見た事がありますが、こうした世界がテレビや映画のスクリーンではなく、自分の心の中にあるとは、まさに青天の霹靂、大きなショックでした。よく心の中の悪魔なんて表現がありますが、自分の中にある憎しみのエゴを掘り下げていった時に出会った悪魔的なものには、下手なホラー映画なんて全く

問題にならない程で、心底自分が怖いと思いました。そして、それが本当の自分自身であるという事実に立ち直れないほどのショックを受けました。丸一日何もする気力も出ず、布団の中でド〜んと落ち込み、ショックを受け止めながら、客観的なもう一人の自分を支えに、エゴと正面から向き合って徐々に受け入れるという事をしていました。エゴショックから抜け出す事が出来たのは、自分はエゴのある人間だと認め、それを許す事ができたからです。人がどうして戦争をしたり、罪を犯すのかよく分かりました。昨年3月～5月は妻の問題や、日々の出来事一つ一つが全部自分の中の色々なエゴを見つけるヒントとなって、毎日のように自分の中のエゴと向き合っていました。最初はエゴのショックが大きかったのですが、慣れてきてエゴとの付き合い方が分かると、午前中はエゴを探る出来事が起き、午後はドーンと沈んで塞ぎこみ、翌朝には元気になるというパターンが出来てきました。そして、これを繰り返すうちに、次はどんなエゴが出てくるのか楽しみにさえなってきました。

敵から味方へ



エゴを受け入れるというのは、かなりの精神的ショックや痛みを伴いましたが、認めてしまえば今までのように、自分を偽って生きる必要が無くなり、誰に対してもありのままの自分でいられるので、かえって楽に生きられるようになりました。特に、これまでのように他人の目を気にしたり、良く思われようと自分を偽ったり、自分はすごいんだと虚勢を張る必要も無くなったので、こうしたストレスはぐっと減りました。これまで私の悩みや問題の多くは、自分がエゴを持った人間だという事が認められず、正義、博愛、潔癖、質素、愛情、努力、平和、謙虚、平等など、エゴの反対の性質を持つ人だと思われようと良い自分を演じてきました。そして自分で自分に嘘をつき、嘘で固めた自分が嫌になって、自分に悩み、問題を起こしてきました。それでも必死に、失敗したら人生終わり、恥をかけたら切腹、甘えたら天罰、逃げたら縛り首と、昔の武士のような心境で自分を律してきましたが、今は失敗しても、恥をかけたも、甘えても、逃げても、「まあいいんじゃない。人間だもの。」という感じでいられます。また、以前はエゴを我慢しないで、表に出している人を見るとむしように腹が立ちましたが、今はそれほど怒りを感じなくなりました。

新たな謎！



これまで、さんざん人を分析してきて、本当に良かったと思うのは、自分の心を深く見つめ、心の底で押さえられていた本当の自分を知る事ができた事です。自分の分析というのは、他人よりも遥かに簡単で正確でした。何といっても、自分の事ですから、どんな事をしてきたか、分析材料も時系列も明確になっています。その時々的心情もはっきりつかめるので、どうしてこうなったかが、筋が通っていて、我ながらとても面白いと思います。そして自分を客観的に分析するようになって、もう一つの謎も解けてきました。それは、なぜ自分は自分のままでいなかったのか、どうしてもう一人の自分を創ってしまったのかという事です。（続く）

なかよし家族



夏の有機農業体験募集中!



有機農業を通して、自分自身を見つめてみませんか？自然の中で、思いっきり自分を開放して、子供の頃の笑顔や無邪気さをもう一度思い出して見て下さい。現代人の多くの悩みや不安、ストレスは元を正せば、自分の根っこがきちんと地球の大地とつながっていないというアース不足が原因です。草も木も虫も動物も、地球上の生き物で不安や苦悩を持って生きている存在はありません。ただ私達人間だけが、不足感、不安感を持って、「もっと！もっと！」と叫んで生きています。自然は私達がこの地球上で生きていくのに必要な物を一切、惜しげもなく与え続けてくれています。私達の苦悩の原因は他人や、自分以外に有るわけではありません。常に悩みを持ち続けている自分の心の中に本当の原因があります。不安や悩みから逃げたり対決しないで、それを受け入れて自分が変わりたいと願う時、自然は大きな手を広げ、心を癒し、変化のエネルギーを与えてくれます。そして、自分の力で、自分の人生の目的や生まれてきた理由が分かるようになります。それが分かると、これまでの悩みや苦しみ、過去の経験の本当の意味が理解でき、感謝の気持ちを持つようになるはずですよ。

こんな体験に来てくれた人にして欲しいと思って企画したのが、今年の夏の有機農業体験です。私達がこれまで時間をかけて作ろうとしたものは、こうした体験をする手助けの場所作りだったように思います。そして今年、ようやくそれが実現できるようになりました。これからは、私達家族だけで成長す

「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。

るのでなく、訪れる人と一緒に新しい成長をしていきたいと思えます。有機農業を通して自然と共に、自分の心と出会いたいと思う方はぜひおいで下さい。いつでも心からお待ちしています。

- ・料金 大人 一泊 食事付き 5,000円
子供(小学生以上) 2,000円
(なかよし家族倶楽部会員は、500円引きです。)
- ・持ち物 作業着、長靴、手袋、着替え等



その他、分からない事や不明な点があれば、メール・電話等でご連絡下さい。(自分の前世や人生のテーマを知りたい方もご相談下さい。)



うちのなかよし家族



今年もようやく家族揃っての豆植えが終わりました。次男の想がようやく一年生になって子供達はもう全員小学生。何をやるにも頼りになります。

今日も小雨だったり、急に豪雨になったり…。朝から上下のカップを来て、宅配の為の収穫に行きました。素人から始めた有機農業8年目。多種類の野菜を作っています。米、麦、ハーブ、野菜ほとんど全部。なにしろ主人が新しいもの大好き人間、農業をしているというより実験をしている。全て、除草剤、農薬、化学肥料は全く使いません。というより、使い方も知らない。(買うお金も無いけど)宅配を出した後は、雑草に覆われたハーブハウスに取り掛かりました。で、今日もやつぱり草の話。雑草も悪者にされてかわいそう、って思いませんか？たまたま野菜と同じところに生えてしまったというだけで、目の敵にされて、抜かれる(つまり生命を奪われる)もつと違うところに生えれば、例えば山の中とか、道端とか、人間とぶつからないところに産まれれば良かったのです。草を取りながら、よくこんな風に思います。それに雑草も悪いばかりではありません。寒くなって来る頃、野菜の根元の雑草が、寒さから野菜を守ってくれます。またとても乾く時、雑草があれば、水を吸い上げ、乾燥からも守ってくれる。ハウスなどで雑草をきれいに抜いてしまい、

水をあげないと、土がまるで砂漠のようになってしまいます。そこに雨漏りなどで水が落ち、1本の雑草が生えると、見る見るうちに広がって、砂漠はなくなる。地球規模でもきつとそうなんだな、と思えます。「種を蒔く人」という絵本がありましたが、実感として良く分かりました。ただ露地では、乾燥しているからと、雑草を残しておく、雨が降り出して、特にこの梅雨時期はあれよあれよと、雑草が伸び、手をつけられなくなります。雨の中での草取りは、どろどろになるだけでなく、抜いた草がまたすぐはえつるので、意味が無い事が多いです(散々やりましたから一笑)いつ、草を抜くか、またどの程度抜くのか(野菜が育てばいいのですから)それを見極める。天気予想や、野菜の様子、勘、自分の都合など、多くのことを考えながら、草取りにかかります。

6月からインターネットでブログ(日記)「天までとどけ」を書いています。これは6月23日の日記です。こんな感じで毎日書いているのでみんな見に来て下さいね。

<http://plaza.rakuten.co.jp/tenmade/>

(ヤスコ)



自然の恵み
健康野菜



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

