



Flower
Sanctuary

Chie

目次

はじめに	1
アフターメーション	
スターオブベツレヘム	5
ワイルドローズ	6
西洋ノコギリソウ	8
ツリフネソウ	9
オリーブ	10
グリーンアース	11
愛のかたち	13
内なる光	15
ホワイトローズの魔法	17
Blue Star	18
秋の実り	20
気づきと成長	
生まれるスペース	25
選択すること	27
親密さ	29
闇の領域	30
勇気をもらう	32
航海	33
信仰	34
揺れるところ	35
見晴台	37
心地よく暮らす	39
見守ること、見守られること	40
他人が気になること	42
気づき	43
優しさ	45
何もない自分を認める	46
取り戻す	47
不安でいること	48

迷路	49
あの空の向こう	50
ライナスの毛布	51
いのちの源	53
バタフライイング	54
何かを手放すこと	55
ムーンパワー	57
寛容さ	58
うねり	59
存在	60
2つの選択肢	61
ビジョン	63
It's my life	64
本質をみること	66
自分を愛すること	68
予定	70
見せたい自分となりたい自分	71
準備	72
言葉とところ	73
約束	74
メッセージ	75
反応	76
希望	77
反応と対応	78
夜の太陽	79
神聖な意志に委ねる	80
育てること	81
詩・花の言葉	
サイレント・フェアリー	85
山茶花	86
ひかりを運ぶ者	87
梅模様	89
傷つきやすさ	95
冬の植物園	96
ダンデライオン	98
Forget me not	99
秋桜	101
祈り	
気づくための祈り	105

信頼するための祈り	106
お祈りのスタイル	107
春分の日によせて	108
夢	
【夢】道があらわれる	111
【夢】魚があらわれる	113

はじめに

過去、最初に書いていた頃のブログの記事をいくつか残したものです。
だいたい 2003 年～2013 年くらいの間。
個人的な気づきや夢の記録も少し含みます。

今となっては 0. 数秒でみられる SNS の世界ではこぼれてしまう言葉。
またこうした言葉を紡いでいけたらなあと思います。

最近のものはこれに足すよりも新たに作る方がよいかと思い、
過去のものはそのまま保存して公開することにしました。

アファーマーシヨソ

スターオブベツレヘム



STAR OF BETHLEHEM

学名 *Ornithogalum umbellatum*

あたたかな光がすみずみまで届き、私は完全に開きます。
白く反射する光で洗われた神聖な魂を輝かせ、
平和で調和のとれた世界を取り戻します。

ワイルドローズ



IMG \

Wild Rose

Rosa canina

わたしは小さな日常に喜びを感じます。

この世界を受け入れ、ハートを開きます。

私は生きていく価値のある存在だから

あきらめることなく、この世界に向かって

チャレンジする意志を大地に流し続けます。

西洋ノコギリソウ



西洋ノコギリソウ *Achillea millefolium*

わたしたちはいつも白い光につつまれています。

わたしたちのハートは繊細なまま保護されています。

だからハートをオープンにすることができます。

そして他者に対してあたたかなエネルギーを与えることができます。

ツリフネソウ



ツリフネソウ *Inpatiens textori*

私は静かに待っています。

秋の日の午後のように
平安と落ち着きをもたらされるのを。

私は入り口を開き、受け入れる準備ができています。
今を楽しみ、神聖な空間を創ります。

必ず時が訪れることを知っています。
だから、待つことが出来るのです。

オリーブ



オリーブ

Olive

Olea europaea

恵み深き、豊かさを与え、

風によって、意志をあたため

新しい息吹を吹き込みます。

内なる力を目覚めさせ、

さらに前へと進むために。

グリーンアース



ladysmantal.jpg

レディーズマントル *Alchemilla vulgaris* ハゴロモグサ

わたしは母なる地球の一部です。
わたしの子宮は大地の胎動を感じます。
女性としてのからだを育むことは大地への癒しになります。

わたしは受け入れます。
この露のしずくを必要とする魂のために
手助けすることを
ハートをオープンにして

喜びの仕事とすることを

愛のかたち



bleedengheat.jpg

ブリーディングハート *Dicentra formosa* コマクサ・ケマンソウ

わたしのハートは愛で満たされている。

わたしの感情は他者に左右されることなく、満たされている。

わたしは感情に支配されることなく、他者を自由に愛することができる。

わたしは痛みと悲しみを手放して、感情から自由になる。

そして恐れることなく、他者と対等に関わることができる。

内なる光



IMG \

バターカップ *Ranunculus occidentalis* 金鳳花

私は自己の内にある魂の光を輝かせることを自分に許します。

まばゆいばかりの輝きを持つ存在であることを認め、

まわりの評価を基準とすることなく、

そのままの自分を愛します。

ホワイトローズの魔法



semiprena.jpg

Semi Prena(ローズ・アルバ、ホワイトローズ)

ひかりの柱がのびて、甘い香りとともに包まれる瞬間。
女神の白いケープの中で信頼をまなぶ。

Blue Star

私のハートは希望と喜びを知っています。

輝く青い星は私の悲しみと愁いの奥にそれがあることを語りかけています。

Borage (Borago officinalis)





borage.jpg

秋の実り



Zakuro

Pomegranate(*Punica granatum*) 石榴

ゆっくりと膨らんでいく私という形

私は自己の創造的な衝動に従い、バランスをとる。

魂は子宮のあたたかさとりズムに同調し、新しい使命に向かうことができる。

赤く膨らんだ希望はやがてあふれ出し、大地にその種を送り出すことができる。

気づきと成長

生まれるスペース

完璧じゃないということは喜ばしいことではないだろうか。

成長する余地はまだあるのだ。
その過程を楽しむこと。

完璧じゃない自分を受け入れること。
だから楽しいと思えたら
もう少し目の前にスペースが生まれるような気がする。

何のために急ぐのだろう。

自分を大切にすることは
自分のまわりに余裕をつくること。

そして初めて呼吸が深くできる。

呼吸が出来なくては心も開かない。
心が開きやすくするためには
空気をたくさん吸えるところに身をおくこと。

心の場所だよ。

何かが出来なかったことを気にするよりも
何かが出来なかったことで見えたことを
次の段階で試してみようかなという余裕

そんな余裕が生まれるには
自分を静かなところに身をおかなくては。

そこにいることをもし拒むのなら
あなたはまだその準備が出来ていないだけ。

気にすることはないのだ。

選択すること

迷っているときはゴーサインだということに最近気がついた。

迷っている状態はそれをやりたいもしくは行きたいという意志があるにもかかわらず、それを阻む気になることがある。

どうしようかなーと思ったときに
すぐにま、いっかと落ち着けるのであれば
必要はない。

なんでも後先考えずに突き進む場合、
迷いがないので、吟味がされていないこともあり、
必要じゃないことも含まれる。

つまり迷いが生じたほうが必要なことが多いということになる。

最終的な決断は自分なので
もしそれでやめたのなら、もうひとつの選択をしたにすぎない。

私の場合、迷っているときの迷い方にもよるが
たいてい小さなことも含めてチャンスであることが多い。

あの人に連絡とろうかな～と思いながら
めんどうになって先延ばししてると
本当はその思ったときが連絡のとり時なんだけど、
チャンスを逃してしまう。

小さな選択でもそれはいつしか大きなチャンスになることがある。

選択することは常に自分を信じて行動する力を与える。

ざんざん迷っているときはとりあえずゴーサインだ。

親密さ

昨日寝る前に読んでいた本に書かれてあった「親密さ」の定義

「親密さとは、誰かのそばにいて、寄り添いながらも一体化することなく、自分を分かち合うこと」

このような家族がいったいどれだけいるだろうか。

ほとんど一体化しているか、切り離されているかのようにも感じる。

あまり「親密さ」というものを知らずに育ってきた人のほうが多い。
たとえ誰かのそばにいても
ちっとも孤独感や喪失感を埋められない場合もある。

それは自分を分かち合っていないからだ。

こちらも心を開いて、相手も開いてそばに居ること。
ときには離れていてもそれがつながっていると親密さを感じることが
あるだろう。

心の鍵は自分でかけてしまっている。

開けると大変なことになったのは過去の出来事。
今の自分は大人であり、対処出来ると信じるのであれば
あと必要なのは勇気だけ。

いらぬ出来事や思い出にまつわる感情を流すことが出来ますように・・・。
心を開く鍵を手にして、自ら開くことを許すことが出来ますように・・・。

闇の領域

ほんとうにまっくらな、灯りがまったくない道を歩くことって今はそうそうない。

あったとしても女の一人歩きは危険だ。

人といっしょだとまだ歩ける。

ほんのわずかな経験だが、まっくらな道を歩くことがあった。

外国なので街灯もほとんどなかった。

しかし見えないということの不安が最初あっても

だんだん闇はこわくないという気がしてきた。

むしろやさしく包まれているような安心感すらおぼえるほどだった。

視界をつかうことが出来ないと、理性で理解することがない。

それ以外の感覚を使って歩くことになる。

「闇」は音の門と書くが、

目で見えない分、見えてくる別のものへの扉かもしれない。

実際、闇の中にとどまることは難しい。

多分明るいほうへ足を運んでしまうからだ。

でももう一度闇の中で見えてくるものを確認したら

それは自然と光になるのではないだろうか。

実際は闇だけど、自分の目には別の目によって明るくみえるのだ。

そして闇の境目がぼやけてくるまで闇を味わうこと。

心の中でおきていることを冷静にみる。

「痛み」の質は変わるかもしれない。

それは「痛み」の中にしばらくとどまることでもある。

だから無理をする必要はない。

少しずつ目を慣らして、そこに闇があることを知るだけでもいい。

気がつくとき真っ暗になっていることもあるのだから。

勇気をもらう

ある人を見ていて数ヶ月前と比べて「強くなったなあ」と感じるとうれしい。

みんな変化しているし、私も変化している。

でも「この人大丈夫かなあ・・・」とちょっと心配していた人が
自分の力で乗り越えて、変わっていくことはとても喜ばしい。

その人に拍手を送りたいくらい。

私はただ端から見守っていただけなので
変化をいつの間にかおこした彼女は
私の心にとっても影響を及ぼす。

強く勇気を与えられる。

ありがとう。

航海

船に一度乗るとすぐに降りることは出来ない。

港から港までは少なくとも。

港でどの船に乗るのかはすでに知っている。

心の奥底では「この船だ！」ということを知っている。

誰がどの船に乗っているのかとか

他の船はどんな船かを知った上で選ぶのは困難だ。

一度乗ると次の港までは降りれないという束縛感もある。

しかしどうしてその船に乗る必要があるのか
あるいは本当はその船に乗りたいと思っている理由を
知ることで

自分の意志で船に乗るということをたえず忘れなければ

船の舵すら握れるだろう。

信仰

拒絶感をどんなに味わっても

自分を愛してくれる存在がいることを信じること

それが信仰なのではないかと思う。

それは神や自然、地球であったりするかもしれないけど、

自分をいつでも、ただ受け入れてくれるものがあると

気づくと生きることができる。

出来ればそれは人も含まれてほしい。

欲が生まれると揺らぐことも多い。

センタリングするにはなにもない私と自然に返ればいい。

揺れるところ

ところが揺れているとき

実は日常の中で多かったりする。

揺らぐことなくなにもかもまっすぐ進むことができれば

いいのかもしれないけど、

揺れている過程も案外嫌いではない。

「理性のゆらぎ」なんて本があったけど。

揺らぐのは

新しい自分を知っているから

可能性を知っているから

その揺らぎの中、揺らぎながらも

歩んでいくこと

しだいに地震の余震のように

だんだん小さくなっていく

大切なのは揺らぎながら

歩むこと

一歩、一歩歩むこと

揺らぐところがときどき大きくなったり、なくなったりするのは

人の言葉だったり、態度だったり

自分とまわりとの関係からくる。

そこで自分が試されている

でも揺れることがなくなるのは

進む過程で得た絆の深さゆえではないかと思う。

見晴台

動いているか、動いていないかしかないけれど、
動いているときたまには立ち止まることも必要。

休むということも兼ねているけど、
点検のようなものも兼ねている。

自分は今どこにいるのか。

人生の目的をどのくらい達成しているのか。

ずっと動いているのに、目的が常に遠いところにしかないのなら
修正しなくては。

大きな視点で見ると高いところに上って上から見ないと
わからないことが多い。

見晴台にはたまに行こう。

空気をいっぱい吸って、

鳥のように見渡して

自分がいる場所を確認する。

そして進むべき道を強化するのだ。

.....

心地よく暮らす

平穏のようで平穏でない理由はなにか

いつも気に止まることはなにか

何が不安にさせるのか

それがなければきっと心地よく暮らせるのかもしれない

風が吹き抜けていくように

水がせきとまることなく流れるように

じゃまするものを取り除き、手放すこと

今の状況が変わることを期待するよりも

今の状況の中で心地よく出来るようにすること

見守ること、見守られること

手放して待つ

それは放任しているのではなく、

愛のある行為だ

どうしたらいいのかわからないとき

それが自分にとっていいのかよくないのか

わからないとき

それでもどうすることが一番いいのか

自分に問いかけるように促す

それなら一人でも出来ることだが

見守られているということは

一人ではないということだ

進んでいく道のりは一人かもしれないけれど

心細さは違うかもしれない

愛のある空間で

はじめて人はこころを開く

一人ではその空間をつくることは難しい

何もしないことで

自分でたつことが出来る

何もしないけどそこには光があり、愛がある

ただ、そこにいて湧き上がる本当の自分と

出会うことが出来る

他人が気になること

人が気にすることは個人によって違うけど
たいていとても細かいことでひっかかるようだ。

なので自分もそうだし、他人もそうなので
ひっかかり具合が微妙にからみあう。

その細かい気になることを通してその人を見るようになる。

本当のところ気になっている相手よりも気になっている事柄が
自分のなにかを刺激していることになる。

相手を理解し、思いやる気持ちを持つことも大事。
自分が気になることがあれば相手に伝えることもあれば、
自分の中になにかがあるのかみることも大事。

折り重なっている人の思いが「重さ」にならないように
胸が苦しくならないように
解き放っていく作業が出来るといいなと思う。

気づき

「気づく」ということはどういうことだろう。

あることについて考える時間をとる。
なにも答えが導かれない。

他の人とそのことについて話をする。
その人の言っていることを聞く。
それについて感じたら話す。
繰り返しているうちに話している自分の口から
答えが導かれて気づくことがある。

またあることを考える。

その後、本を読んだり、テレビを見たりして
その中で言われていることにヒントを得て
ある気づきが生まれることもある。

そしてまたあることについて考える。

すっかり忘れて体を動かしたり、何かに取り組んでいたり
何も考えない状態があって
また何か考えようとする。

そんなときにふっとわかることもある。

あるときは夢や無意識の中にいるときに
何かを見つけ、後で理解することがある。

たどり着く場所はわからないけど、

生まれたものが何なのか理解できたときに
「気づき」として現れる。

「気づき」は無意識の大きな池に
釣り糸をたれて何か釣れるのを待っているような感じだ。

そこから何か釣れたときに
意識している自分の中に統合される。

少しずつ釣っては自己の拡大化に貢献する。

そのためには釣れるのを待つための時間が必要だ。
釣り糸をたらすことも必要。
釣ろうとする意志がなければ
気づくこともない。

気づいている部分はよく氷山の一角だという。

気づくには時期がある。
気づいてはまずいから気づかないようにしていることもある。

必要なときに必要な気づきが得られるように
お願いをしよう。

優しさ

「人に優しく」という言葉を子供のときに一度は聞いたことがあるかもしれない。

「人に優しく」は「自分に優しく」なのだ。

これをもっと子供にも言い聞かせれば

自分が犠牲になって、疲れることはないかもしれない。

「人に優しく」も「自分に優しく」も甘えさせることではない。

成長のない優しさは「優しさ」とは言わない。

相手の意向に沿うように振舞うことでもなく、

いつもいい人であることでもなく、

感情を出さないことでもなく、

やらないといけないことから逃げるのではなく、

正直に自分をみつめ、相手を受け入れ

愛で潤すこと。

「優しさ」は強くなければ表現できない。

一見、きびしいと思われるようなことも「優しさ」からくることがある。

「優しさ」は「愛」に置き換えることが出来るかもしれない。

ありのままの自分からあふれる優しさが表現できるように

もっと自分に優しくなれますように

何もない自分を認める

何をしている人か

何を経験したか

何をどれだけ知っているか

何をどれだけできるのか

誰に何を認めてもらいたがっているのか

ああ、すごいねと言ってほしいのか

こちらもすごいねとしか言いようがない

でもただそれだけであって

あなたの価値がそれで評価されるわけではない。

あなたはあなたであって

何かが出来るとか知っているということはたいして重要なことではない。

何もない自分の中に価値がある。

何もない自分をただ受け入れる。

それで十分だと思う。

取り戻す

どんなに無邪気だったかを思い出そう

どんなに胸が躍っていたのかを思い出そう

どんなに朝が待ち遠しかったかを思い出そう

何も心配することなく、安心していられたか思い出そう

こころの中になるべく共鳴できる手掛かりを探そう

わたしがわたしだったときを思い出そう

わたしがひかりで満ちあふれていたことを思い出そう

わたしがどんなに愛を受け取り、与えていたかを思い出そう

どんなにわたしが神聖で尊いものであったかを思い出そう

それを体現している人のそばにただで

思い出しやすくなる

受け取り、そして自分もまわりを照らす灯台となり、

取り戻しながら、生きていこう

不安でいること

ときどき隅っこによぎる不安をつかまえずにいること。

それはまだおこっていないことだと認識すること。

必ずうまくいくと繰り返すこと。

大きな木に会いに行くこと。

迷宮

こういう選択もありだなあ・・・と頭に浮かんだら
多分、意識は猛烈な勢いでその選択に向かっているような気がする。

しかし理性では
いや・・・まてまてとそうじゃないほうが
どんなメリットがあるのか論そうとする。

こっちを選択したときの自分はどうなるのか
何度かシュミレーションをする。

あまり明確な答えは出ない。

あとは自分の意志の力で決断するだけ。

決断までの猶予をもたせていると
ぐるぐる回りだす。

迷い子がどうも目に付く。

それは彼らが迷っているだけでなく、私が迷っているのだ。

あの空の向こう

黒い雲におおわれた空を見ていると
そこにはそれ以外のものは見えない。

でもその向こうに青空と太陽がいつもあることを
私たちは知っている。

さらにその向こうにはいつも星が輝いていることも
私たちは知っている。

そんな風な当たり前の事実として
目に見えないその向こうにそれがあると
信じることを試してみてもいいのではないだろうか。

いつも青空や星がその向こうにあるように
いつも存在している自分の揺ぎ無い未来を
信じることで初めて動き出すことができるのだ。

ライナスの毛布

自分が好きなものは自分のすべてではない。

自分の外にあるものは全部自分だとして。

どれをとってもなじみがないので自分のような気がしない。

なじみがないものでも手にとってみると

ちょっとした反応がある場合がある。

なんかおもしろそうとかすごく嫌いとかもしかして好きになるかもとか

その反応が新しい自分として迎えられたら

ちょっと世界が広がる。

なじみがないものに触れる勇気

なじみが深いものを手放す勇気

どちらも境界線上にあって

自分を大きくするのも小さいままでいるのも自由

何に縛られ、何にこだわり、何に恐れているのか

こういうスタイルが好きな私という枠から出なくてはいけない時

それは成長しようとしているときにいつかはやってくる

ライナスの毛布を投げるとき

違和感を感じている自分を受け入れよう

いつか自分の一部になるから。

いのちの源

かつて水の中でみんなひとつであったことを思い出す。
ぼんやりと境界線もなく、ただ、ひとつになって漂っていた。

感じるだけでよかった。

濁りのないピュアな水となって、再び生まれるのを待とう。

バタフライウイング

アゲハ蝶の片方の羽が
仕事場の家の玄関前で動いてた。

よく見ると小さなアリがその羽根を運んでいた。

しばらくして外にもう片方の羽が落ちているのをみつけた。

蝶の羽を拾うということは、ありそうであまりない。

こんなふうにバラバラになったのはなぜかわからない。
アリがその羽を運んでどうするのかもわからない。

片方の羽は拾って、フェアリーのそばに置いた。

こんななにげない小さな出来事も

何かの象徴のようにも思われる。

何かを手放すこと

やりたいことを並べても
今それが出来ない場合がある。

やれないことはないという思いはあっても
それがうまくまわっていかずにひずみが出来てくるならば
そのやりたいことは執着になっているようにも思う。

そんなときいったん手放す必要があるのだろう。

気持ちはこうしたいと思い、あきらめてはいないけど
もっといい形でそれに再開し、再びやる事が出来るかもしれない。

なかなか未練がましいのだが
手放したくないものを手放すのには思い切りがいる。

手放すタイミングを決めるのは自分
新しいことを手がけるタイミングを決めるのも自分
大きく踏み出すタイミングを決めるのも自分

何かを始めるのはいつもエネルギーが入ってくる感じはするが、
手放すときは喪失感がつきまとう。
やめるとかあきらめるといった負けたような感じも伴って
さらに手放すことが難しい。

「あきらめずにやりとおす」というよく聞く言葉から逆らっているように
感じるからだ。

あきらめずにやり続けることと同じくらいそれをいったん手放すことを
決意する力もエネルギーを要している。

それはどちらをとっても大変なことだ。

私は何かをやめたり、あきらめた人をとときには祝福したいと思う。
その痛みがあるから得られるものがあることを知って欲しい。
失ったものにフォーカスするのではなく、神様を信頼して
あらたなスペースを作る勇気を持っていることを知るべきだ。

ムーンパワー

期が熟すのを待つことは忍耐のいることだけど

満月とともに大きな変化を感じたとき

待つというよりも受け取れることを自分に許す準備が出来たからだと思った。

無意識を照らし出す月の明かりのパワーもあるかもしれない。

月夜に死んで、生まれるのは肉体的なものだけでなく、

魂も肉体はそのまま死んで、また生まれるのだ。

寛容さ

まわりにいる人に過去の自分をみるときがある。

属しているようで属していない
そしてそのことを気にしている自分

そう考えるとしっかり成長したもんだ。

どう変わったのかあまり自分ではわからない。

他人の中にある何かに気づいて
自分の変化を感じるようだ。

以前ならこう思っていたかも・・・と。

その人にあたたく見守ってあげたい。
そうして少しずつ寛容になっていくのかも。

うねり

大きなうねりがやってきている。

冷静にその中に居る。

日々が穏やかに過ぎていく。

見えないところではうねりに備えて準備をしている。

存在

他者にとって、自分とはとるにたらない、あまり役にたつこともない存在だと人は思いがちだ。

とくに相手が大変なときに、何も変わることが出来ず、

そばにいただけというのは役立たず感も強い。

こんなことでいいのかとか相手に何もしてあげられないことにいらだちもあったりする。

しかし、逆の立場にたったときにはじめてわかることだが、

自分のためにそばにいてくれるだけの人のなんと貴重なことか。

つらいときであればあるほど、その存在は大きい。

何をするでもないけれど、何もしないでそこにいてくれることがもっとも必要であることがわかる。

だから、存在することはその人のもっとも愛のある行為なのかもしれない。

それがわかっていると他者のために自分も何か働きかけることができるという自信もわいてくる。

存在すること

それだけでいいということ。

2つの選択肢

いろんところで書かれてあったりするけれど
いつも自分に問いかけていなくては忘れてしまう。

自分はどちらを選択するのか。

人はいつも2つの選択肢が与えられている。

今その状態が自分の力ではすぐに変えられないとき
今現実の環境の中で
不幸に思いながら生きていくのか
不幸と思わずに楽しく生きていくのか

一見不幸だと思われるような環境は必ずしも
その人を不幸にするものではない。
不幸か否かはその人の選択による。

つらいなあと思いながら、いや、楽しくしなくてはという
のは少し違う。

不幸だなあと思いながら生きていくのもその人の自由

でももうひとつの選択肢があるということを知ると
可能性は広がる。

もうひとつの選択肢をとると
意識的に生きなくてはならない。
受身になっていると無意識に落ちていく。

イメージの力をどう発達させるか
翼をどんなふうに広げていくのか
楽しい作業じゃないかなあ。

さてどちらを選択しますか・・・？

ビジョン

よく晴れた朝はこころをクリアにしてくれる。

目にうつるものが輝いていたり、片付いていたり、何も余計なものがなかったりすると

常にこころは満たすべきものを受け入れる準備ができる。

何か迷いが多いとき

美しいものを見る、より大きく輝くものを見ることが出来るように

リストアップしておくのもよいかもしれません。

It's my life

最近、響いた言葉。

「It's my life」

私の人生だから。

そう言った人は世間ではあまりよい見方をされないタイプの人かもしれないけれど、それを活かして人生を送っている。どうしてそうなのかという質問に答えた返事。

呪文のような言葉だ。

いま理想の人生でなくても、途中過程でも、なんでも
いまあるのは自分の人生。

その言葉には「いま」という瞬間がある。

自分以外の人間が送ることのできない、いまという人生。

そこには「こうならなきゃいけない」とか「こうすべき」もなく、いまを生きる輝きがある。

こうなれば幸せなのではなく、どんな状況もそれは自分の人生として引き受ける覚悟がある。

本質をみること

良い人と悪い人という見方をすると自己防衛が強くなる。

善悪とか考えていないといっても
無意識に善悪な見方をしてしまうことも多い。

こういう人たちといっしょにいるとよくない影響を受けてしまうという考えは
人を善か悪かで見ていることになる。

そうすると確かによくない影響を受けるだろう。

あるいはすごく信用している人の意外な一面を見たときに
もうこの人とつきあえないとかその人への見方ががらっと変わるということもありえる。

それはすごく信用していたところにジャッジが入っていたのではないか。

そんなところで人とのつきあいにはいろんな難しさがつきまとう。

防衛を固めることなく、仮面で固めることなく、自然体で人とつきあうというのは
どういうことか。

どんなときにも人をジャッジしないということだ。

この人はこんな人という見方も過度にすばらしい人と思いきることもなく
人を見る。

自分が嫌だと思っている人とつきあえというのではなく
人の中に自分を見て、その人の中に光を見ることは常に自分につながることだ
と知ることだ。

本質の中に真実がある。

なかなかジャッジをしない見方など難しいかもしれない。
でもどんな風に見ているのか検討することは出来る。
傾向は知ることが出来る。

枝の選定のように少しずつ整えれば
きっとうまく芽吹くだろう。

自分を愛すること

親からどんな風に育てられたのかが、いまの自分の存在価値に関わる。

そのことでいくつもの思い込みの価値観が生まれる。

それは親から離れたとしても、ずっとある。

ありのままの自分になるとか自分らしく生きるとか頭の中で思っている

誰かの言葉や行動によって、落ち込んだり、自分のことをよく思われていないと気にしたり、まわりのいろんなことに関わることで疲れる。

それには自分はどう思われてもよいという強い開き直りが必要だ。

まず、自分はどう反応しているのかに気づくこと。

落ち込んでいるのか、怒りを感じるのか、不安になっているのか・・・

そしてそういう気持ちになっているんだということを認める。

それはどうしてそういう気持ちになっているのか考える。

どんな価値観があるからなのか。

自分には何かが足りない、このままの自分ではいけない、自分は存在価値がない、もっと頑張らなければならない・・・。

なんらかのネガティブな反応をしめしているということは
そういう自分がいるということになる。

それに気づいて、肯定してあげることが、自分を愛することでもある。

大丈夫、それは誤った価値観で、あなたは悪くはないし、とても頑張っている。
そのままでもいいよ。守られているから。

事実と思い込みを区別して、思い込みを修正するだけ。

それをずっと継続し続けることが自分への愛だと思う。

予定

自分の意図した目的までの道程はすべて予定通りに駒が動かされる。

自分が目前で動かしたい駒とは別の駒が動かされ、

違うルートになることもある。

しかし、それは予定通りなのだ。

ゴールは必ずそこで待っている。

いかに駒をスムーズに動かすことをじゃませずにいられるのかが

私たちの課題である。

見せたい自分となりたい自分

人にどう見られたいかと思っていることと自分がどうなりたいと思っているかは別もの。

でも人にどう見られたいのかがなりたい自分になっていることがある。

そうすると傷つくことも多く、終わらない悩みを抱えたかのようにになってしまう。

あるいはそう思っている人もいることを知っておくこと。

でないと簡単に人を傷つけることもある。

だからとても難しい。

いったい自分はどうなりたいのか考え続け、見えなくなることもある。

でも答えはシンプルで実はわかってること。

自分がどう見られたいと思っていたのか突き詰めていくと

なりたい自分が見えてくるかも。

準備

はっきりとした感じではないけれど
準備をしなければならぬと思う。

何から手をつけていいのかわからないけど
目の前にあるものを少し片付けるところから始めよう。

ぼやんとしたやりたいことが本当に確実に出来るのかどうか
わからないけど、準備を始めなければならぬということだけは
あって、気づいた順から目を向けていくだけ。

すでに見えないところでは動いているのかも。

言葉とこころ

言葉には魔法がかけられている。

相手の言葉に悪気はないけど、力をうばわれるように感じる言葉。

自分も相手にそのような気はないのに、受け取り方で傷つけてしまう言葉。

言葉という形になるまでのこころという材料は本当はとてもデリケート。

それを守るための言葉かもしれない。

その守りの言葉に動かされるこころ。

それを発したとしたら、誰がどんなことを感じるだろうかという葛藤の末、届ける言葉には愛がある。

言葉にはきりが無い。

そこに動かされるこころたちをみることだけがこころを成長させてくれる。

約束

思い出しても、覚えていても、
思い出せなくても、覚えていなくても
約束にしたがって、道があることを信じよう。

わたしは必ずそこに向かっていることを。

メッセージ

身の回りにおこってくる出来事やよく聞く言葉などは
いろんなメッセージがある。

わたしは自分の仕事のあり方について考えさせられるような
ことが多いけれど
自分のパターンだったり、バランスだったりすることもある。

ときどき耳をすませてみよう。

今おこっていることはどういうことなのか。

そしてそれに気づいたなら行動をおこすこと。
気づくまでは誰でもできる。

パターンを変えるということは
勇気を持って行動をおこすしかない。

判断を加えずに動くことが出来てはじめて
メッセージは伝えられることになる。

反応

気付いたらよく考えていることは何なのか

自分が反応した人の言葉はどんな言葉で、何がそう反応させたのか

他人の何をみて、気になるのか

世界に向かうとき、常に何かに反応しながら生きている

反応していることについて客観的にみるとき、気付きがある

それは終わることがない

こつこつと地道にやっていく作業

希望

希望は前向きな気持ちにさせる。

希望は暗闇の中にふっとゆらぎはじめた灯りである。

希望は今ある状況を変えるものではないけれど
今ある状況を違ったふうに見せてくれる。

希望は確かな道をしめす。

希望はこころを落ち着かせる。

どうすれば希望の灯りがみえるのか。

希望は隠されている。

見つけるのは自分しかいない。

ないわけではない。

必ずあるものであると信じることから始めるのもいい。

希望は現実になるためのステップだから。

反応と対応

アダルトチルドレンのための良書「毒になる親」を再読したら

反応と対応の違いについての説明があった。

つまり、親の言葉や態度に即座に反応しているのはこどもの部分

自分の感情が相手にコントロールされている状態であること。

それに気づきながら、違う行動をするのが対応だ。

どうしても怒りにまかせたいという欲求が強いのが通常のことだし、
対応できるようになるまでに自尊心を高めたり、自我を強くしていく必要もある。

自分の力でコントロールし、選択する強さがあれば、恐れることはない。

それまでの時間は人それぞれ

あせらず取り組む道なのだ。

夜の太陽

闇の中で炎をみつめていると
安らいで、あたたかな気持ちになります。

それは自分の中の太陽を感じているからなのです。



神聖な意志に委ねる

もっと信頼をする余地はあるということ。

自分は最高のものを受け取ることができる信じること。

それを頭で考えないこと。

ただ、信頼すること。

そしてそのように行動すること。

育てること

最近読んだ物語で「傷を育てる」という言葉から

それを育てることにすればいいんだという気付きがあり、

いまは人との関係性を育てる ということに関心がある。

その人が好きであろうと嫌いであろうと関係をもつことになれば、

それは育てる対象なのだ。

逃げるのでもなく、感情を抑えるのでもなく、

その関係を育てる可能性について考える。

必要な学びを経て、関係がなくなることもあるかもしれないけど

必要があっいまここにある関係は

きっと育つことを望んでいるんだと思う。

詩・花の言葉

サイレント・フェアリー

晩夏は少し淋しい。

ざわざわしていた空気がクリアになっていく。

少しずつ静寂が内側から生まれる。

静けさの精霊がいて風を呼ぶ。

振動だけがあり、その振動に耳をすます。

そこから動かずに

自然とともにいる。

お帰りなさいと呼ぶ声がする。

大きな呼吸をして

夕闇に吸収される夏の経験を見送る。

ディープパープルに染まるまで。

山茶花

やわらかく水気を含んだ花弁は、乾いた空気に散布する。
桃色の呼気で潤う。



ひかりを運ぶ者



photo.jpg

開かれた翼は
静かに羽ばたき、
ひかりを運ぶ

押しつぶされそうなほどの闇が存在する限り
苦痛と絶望がある限り
生きる意味を見失った魂がある限り

そのひかりで包まれると
あたたかく、魂の内側から少しずつ
潤され、甘い香りとともにうたを放つ

そのうたは天まで届き
宙に瞬く星となる

梅模様

大地から天に向かって強く着実にのびるエネルギー
成熟した智慧を秘めた女性性





ume8 \ \



ume9 \ \



ume1 \ \



ume2 \\\



ume3 \\\



ume5 \\\



ume6 \ \

傷つきやすさ

自分の傷つきやすさに気づく。

守ろうとせずにその傷つきやすさと共にいる。

その奥にある強さに触れるまで。

冬の植物園

植物たちの眠りの季節

大地は色とりどりのふかふかじゅうたんに覆われて、冬支度。

無駄なものをおとした樹木の力強さは、冬の青空にくっきりと姿をあらわす。

ムクノキ

眠りの森を歩くあたたかな静けさ。





mukunoki.jpg

ダンデライオン

あたたかく、のびやかに存在し、太陽のエネルギーに満ち溢れています。



Forget me not



IMG \

ひかりの世界からやってきたまっさらな小さな魂。

ひかりの世界へ帰っていく成長した魂。

どんな意図を持ってこの世界にやってきたのか。

思い出し、経験し、進化する。

忘れることがないように、その青い花が地上にもたらされたのかもしれない。

秋桜

風に揺れる透き通った微笑み





cosmos3.jpg

祈り

気づくための祈り

意識していない私を見つけるまで
多分あなたは変わらないでしょう。

あなたがそれを見つけるのは
あなたの速度に応じて
いつになるのかわかりません。

それでも今は待ちましょう。

誰に対して遠慮しているのか気づくとき
自分が本当になりたい姿になることを許すとき

意識していない私はかけらとなって
あなたの前に現れます。

それに気づいて下さい。
見ていてください。

またそれに気づけるように祈って下さい。
私もまた祈ります。

今、月が闇の中に印を残していることに気づくのと同じように
星がいつも天にまばたいていることに気づくのと同じように

信頼するための祈り

谷底の家にいる。

外は大嵐。

夜、雪に埋もれ始め、嵐により、揺らぐ。

不安になるが、身動きがとれない。

今にも家はくずれそうな感じがする。

そんな夢をみた。

実際、外は嵐でもないし、雪も降っていない。

家はわたしの枠組み

こころも同時におびやかされている。

谷底は無意識の深いところ。

人は深いところではいつも揺れているかもしれない。

安定することはないかもしれない。

そこでは祈り続けるしかないかもしれない。

不安に思う気持ちを受け入れて

ゆらぐことのない信を築くこと。

主よ、わたしの魂が安定した愛の空間にゆだねることが

出来ますように。

どのような嵐がおころうとゆらぐことなく、あなたを信頼することが出来ますように。

あなたとともにいることをいつも忘れないでいることが出来ますように。

お祈りのスタイル

祈りにはさまざまなスタイルがあると思います。

たとえば聖書を毎日読むとか特定の祈りの言葉を繰り返すというのもあるし、神さまにお願い事をするようなものもあるでしょう。

最近ではキャンドルに火を灯し、そのときに静かに神聖なものに対して向かい合います。ただ、そうしているだけの場合もあるし、浮かんでくる言葉があればそれを伝えます。

何も祈りの言葉を決めずにそのときの自分から出てくる祈りたいことや感謝を伝えるだけ。

全然短い時間ですが、神聖な時間として生活になるべく取り入れていきたいと思います。

春分の日によせて

いのちの巡りが活かされますように。

土の中で沁みわたる水により潤し、

あたたかさの中で育まれるスピリットが花開くことを

さらに深く根をはり、さらに高く光を集め

個性に応じて、咲かせるように。

夢

【夢】道があらわれる



131222 \ \

冬至の前日にみた夢。

何度も来たことのある場所で、崖の上から海を眺める。

海はおだやかで、よく見ると潮がひいて、海底から石でつくられた道が見える。

その道は海の中にある小さな島のような祠へとつながっている。

水によって隠されていた神聖なものへと通じる道をあらわしているように思われた。

【夢】 魚があらわれる

11月の海王星順行とともに見た夢。

無機質なキッチンのような空間に私とタモリと見知らぬ女性がいる。

部屋がそのままエレベーターになっていて、

ぐんぐん下降している。

タモリが特別なスイッチを押すと高速で下降する。

目の前にある大きな窓には人工的な緑と空が常にうつっている。

ひたすらどんどん下降して、

ついに下までたどり着く。

すると目の前のシンクに水が満タンだったのが、
さーっと水がひいて、

底にたくさんの魚があらわれた。

長さ 15cm か 20cm 程度の大きさのもの。
手前にはいくつか赤っぽい魚がある。

.....

魚というシンボルはまさに魚座そのものでもある。

エレベーターの下降は普通はあまりよくない意味になっているが、ここでは深層意識の深いところへ下降しているようだ。

深層意識の底には魚があった。

私がたどり着く先には一度深いところまで降りて行き、そこにあるものを誰かと共有し、いっしょにみることなのだ。

フラワーサンクチュアリ

著 Chie

制作 Puboo
発行所 デザインエッグ株式会社
