

# 大切なあなたへ

豊かな自然からのメッセージ



mie0358

時々、自然からメッセージが来ることがあります。

ある時はきれいに咲いた花から...、またある時は庭の木から...、生きることを後押ししてくれるような励ましや癒し、気づきがありました。

木や花・野菜たちからの語り掛けを聞いている時は至福の時です。

元気で明るく前向きな気分の時ではなく、悩んだり、悲しかったり、落ち込んでいたりする時に来ることが多く、日本語でハッキリと来るともあれば、エネルギーとして来るともありました。ここでは日本語で来たことはそのまま書き、エネルギーで来たものは、最も合う言葉をあてて表現しました。

自然はいつも私たちを見守ってくれています。

表題の「大切なあなたへ」というのは、いつもそうしたメッセージで来るので、そのままにしました。

悲しい時・落ち込んだとき、外に出て自然を眺めてみると、きっと自然からの語りかけがあることでしょう...



開花の嬉しさ こみあげる

花が咲くまで準備して

長くかかって 開花した

この根元をよく見てごらん...

しっかり深く力強く 土に生えて

やがてきれいな花が咲いた

蝶や蜂や 小鳥が来てくれ

心楽しい 嬉しい時間...



あなたも自分の足元を見て...

自分を軸に

しっかり強く大地を踏みしめ

立っていれば

やがて自分の花が咲く

蝶や小鳥もやってくる

無理しなくても 大丈夫

どんな時も 大切なのは足元

そこがしっかりしていれば

あなたらしい 花が咲く





(カラタネオガタマの花は、バナナの香りを濃くしたような甘い香り)

さっきから...

同じ事ばかり 考えている？

そんなに思いつめないで

ちょっと、こっちに来てごらん

初夏の香りを楽しんでみて...

小さな花の香 一つ一つを

ゆっくり楽しんでいけば

そのうち心は 軽くなるから

私たちの甘い香りは

あなたの気持ちを 明るく変える

せっかく生きてるこの命

一緒に明るく 生きましょう...





あなたは まだ知らない

あなたが ありのままに尊重されて

大切にされる世界があることを...

無理をしなくていい...

必死に頑張らなくていい...

ふんわりした気持ちで

まずは自分を尊重して

自分のいいところ 見つけて

自分の素晴らしさ 大切にしてください

頑張ってきた自分に 感謝して...

クチナシの香りは

あたたかな夢が叶う 前触れ...

あなたが ありのままで尊重されて

大切にされる世界へ...

今ゆっくりと 移行していく

あなたは 自分を大切にして

自然に任せていれば 大丈夫...





雨の日は 大好き

迷いを 洗い流してくれるから

雨の日は 幸せ

辛い思い出を 洗い流してくれるから

雨の日は 心穏やか

後悔を 洗い流してくれるから

雨だからこそ 窓を開けて

雨だからこそ 外に出て

雨の香りを 感じてみよう

静かに雨に 身を任せ

雨音だけに 耳を傾け

心のモヤモヤ 洗ってもらおう



雨の日は 自分の心をよく見て

無視してきた 小さな気持ちに気付く時

無理してきた 大きな負担に気付く時

雨の日は 静かに自分を見つめて

一生懸命 生きている自分に

ダメ出ししてきた

厳しい気持ちに気付く時...

『ごめん、これからいつも寄り添うよ』

と、話しかけ...

雨の日は もっと自分を好きになれる日

自分の中に もっと居心地良くなる日

雨がやんで 輝く日が出ると

美しい 虹が出て...

サッパリとした 新しい私になれる

雨の日は 素敵な浄化の日...



あなたの心を 占めてる事は  
それほど 大事な事じゃない  
そんな事は 放っておいて  
ユリの香りに 酔いしれよう...  
進むべき道 以外の事に  
力を注がなくていい  
放っておくって とっても大事

違和感ある ものからは

サッサと離れて どんどん避けて

しっくりくること 選んでいこう

心が 豊かになることを

心が ウキウキすることを

あなたのために 選んでいこう...

言いたい人には 言わせればいい

未来を見据え 1歩ずつ

信じる道を 行けばいい

私たちは あなたの味方

力強く 歩んで行こう



心の中の ネガティブは  
何かを不快に 感じる気持ちも...  
誰かをイヤだと 思う気持ちも...  
自己不信に おちいる時も...  
別の事して 忘れようとも  
まだある事に 気付いてしまう  
追い出そうとも 無くならない

そんな時は...

ネガティブと そっと向き合ってみる...



『そうか、そう思うんだね。よく分かる。 も  
う追い出さないから居ていいよ。』

しっかり認めて 受け入れると

ゆっくり 楽になっていく...

心の中の ネガティブは

より幸せに なるために

起こっている こともある

何かに気付く キツカケだったり

新しい道しるべの 場合もある

思い切って 向き合って

シツカリ認めて 受け入れると

それが何か 分かってくる...



私たち朝顔は 朝だけ咲いているから

早速今夜 向き合ってみて

明朝スツキリ 会いましょう...



あなたの心が 重いのなら

ハーブの香りを 試してみてください...

胸いっぱい に すい込んで

大きく上を見てもみよう

そこには遠く 空が見えて...

気持ちが少し楽になるから...

いつでも 私たち自然は

あなたが 明るく生きられるのを  
みんなですっと願っている...



辛い時・悲しい時・イライラする時、  
外にでて自然に心に向けてみて...

香り、手触り、きれいな緑...

五感を使ってゆっくり感じていると、

いつの間にか ほんわかいい気分

その後 ハーブティーもどうぞ

あなたの心が 軽くなれば

自然みんなで 喜ぶから

私たちはいつも見守っている

大切な 大切な あなたを...





あなたは もう 許されている

あの過去のことからも

もっと遠い過去からも

ずっとずっと 許されている...

あとはあなたが 自分を許すだけ

後悔も反省も もう充分

笑顔で優しく 許してあげて...

あなたは こんなにも素晴らしく

こんなにも 美しい...



あなたの素晴らしさを

微笑んで受け入れて

その美しさを この世界に広げて行って...

そして 自分に優しく生きて行って...

大丈夫、私たちはみんな

あなたの味方だから...

安心して 自分に優しく生きて行って...





10月下旬の 季節外れの プチトマト

この実が赤くなるか 分からない

それでも夏と 同じように

チャンスがあればと 実を付けた



プチトマトの花

あなたもいつでも 花を咲かせ

自分の実を生らせる 力がある

もう遅いからと 言わないで...

もう年だからと 言わないで...

惹かれることが あるのなら

何も気にせず 周りも気にせず

外れようとも はみ出そうとも

自分を信じて やってみて...

今を楽しみ やってみて...

それが命の 輝きになる



この実が赤くなるかは 分からない

最近朝晩 冷え込んで

霜が降りれば もう終わり

結果なんて 分からない

それでも やって見たことが

あなたの命の 輝きになる...

あなたが 光り輝けば

それは周りに 反射して

あなたの世界は さらに輝く...



こんなに広い林の中で  
見つけてくれて ありがとう  
今が一番 輝けるとき  
鳥や動物、その他の 誰かが  
見つけてくれるのを待っていた  
今迄 葉っぱの裏の陰で  
目立たず そっと生きてきた  
それでも自分のやることは  
黙ってしっかりとやってきた



今は周りの葉は枯れて  
こんなに広い林でも  
しっかり赤が目立ってる



誰にでも 日陰のような時期がある

それは自分育ての 大事な時期...

自分育てのその時期でも

実は 静かな輝きを 放ってる...

その時自分のやることを

大事に しっかりやっておくと

自然に道が開かれて

光輝く 時が来る...

あなたが 気付かないだけで

自分育ての静かな時間も

自信を持って輝くときも

どちらのあなたも 輝いている

だから あなたは 大丈夫...

