

何があってもへっちゃらだい

ポメオ

## 自分のことを苛めるのはもうやめよう

---

自分のことを苛めるのはもうやめよう。

誰かにあなたはダメな人だと言われた。

あなたは悲しくなった。

3日後、あなたはそれを思い出してまた悲しくなった。

みんなの輪の中にいる時、

みんなは楽しんでいるのに、あなたは楽しめないでいる。

自分はダメな人間だと心の奥で感じているから。

だからみんなの輪の中にいると悲しくなる。泣きたくなる。

どこかに離れて一人になりたくなる。

どうしてだろう。どうしてこんなに悲しくなるんだろう。

何で自分だけ楽しめないんだろう。

あなたは原因がわからなくなってしまってる。

だからそれからずっとみんなの輪にとけこめず、一人ぼっちで悲しく過ごしてる。

笑顔がなくなり、楽しいという気持ちもなくしてしまった。

信頼している相手から否定されるほど、  
その傷は深くなる。

辛かったね。苦しかったね。ずっとずっと大変だったね。

もうこんな気持ちは十分だよ。

原因はね。あなたにダメな人だと言った人じゃないんだよ。

もちろんその人もひどい事を言ったけれど、

その言葉に納得して、自分をダメな人だと受け入れたのは誰ですか。

そして、その後もずっと心の中で自分はダメな人なんだって、  
そう思い込んで自分の事をいじめてるのは誰ですか。

あなたが自分の名前を当たり前のように受けれているように。  
自分がダメな人なんだって、そう言われた時に受け入れちゃったの。  
だから頭でそう考えてなくても、そう思い込んでしまっているの。

だから自分に自信がなくなって、みんなの輪の中に溶け込めなくなってしまったんだよ。

だから笑顔を失くして、楽しいという気持ちも失ったんだよ。

もう自分のことを苛めるのはやめよう。

あなたはあなたのままでいいの。

自分を許します。そう言って自分を許してあげよう。

本当のあなたはね、とってもとっても素敵なんだよ。

# 人は愛を表現している

---

人は愛を表現する生き物なんだ。

嬉しい時、

楽しい時、

歌を歌っている時、

踊っている時、

笑顔の時、

相手を喜ばせている時、

幸せな気持ちに包まれる。

自由を感じる。

そこに本当のあなたがいる。

本当はね、

あなたは愛そのものなんだよ。

## 真実を見る

---

人は地球の上で、

人それぞれの世界の中で生きている。

同じ花を見ても、

綺麗だと心を打たれて涙を流す人もいれば、

汚い花だと思う人もいる。

その花に、恐ろしいトラウマがある人は、

その人にとって、その花は恐怖となる。

人はそれぞれ地球の上で、

自分を通して、

自分だけの世界を創造している。

不安や、恐れ、悲しい世界を創造する人は苦しみの世界を。

明るくて楽しい世界を想像する人は、

笑顔と愛に溢れる世界を体感する。

ずっとずっと不思議だった。

同じ環境にいて、

笑顔で幸せな人もいれば、

苦しみでそこから逃れようと必死な人もいる。

真実だけを見ると苦しみの嘘が暴かれる。

真実はただ存在しているもの。

存在、それが真実。

真実は感情のフィルターを通す必要もない。

花があれば、綺麗、汚いという見方もいらない。

その見方はあなたの過去の経験や知識をもとに、

思考が生みだしている。

思考はいらない。

花という名前もいらない。

存在していると感じるもの。

存在。

それが真実。

## 辛い時、苦しい時は真実を見る

---

辛い時、

苦しい時、

その時は、ただ真実を見る。

その苦しみはあなたの感情だ。

感情は真実じゃない。

感情はあなたの思考が生みだしている。

真実はただ存在しているもの。

あなたを苦しめているものの正体は、

あなたが作った感情だ。

真実はただそこにあるだけ。

それをあなたが苦しみだと、

自分のフィルターを通して歪めて受け取っているだけ。

だから辛い時、

苦しい時は、

これは自分が作り出しているものなんじゃないかと疑い、

自分の作りだしたフィルターの存在に気づき、

真実だけを見るようにしてみよう。

## あなたが自分の世界を創造している

---

例えば、人の目線が気になる時。

通りすがりの人のように、  
まったく気にも止めない人もいるのに、  
ある特定の人目線だけ気になる。

それって何かおかしくない？

同じ人なのに。

どうして特定の人だけ気にしちゃうんだろう。

それはね、あなたがその人に力を与えているから。

あなたの世界で、  
その人にあなたが力を与えているから気になるんだよ。

そしてその力を与え過ぎてしまうと、  
あなたがその人から影響を受けやすくなって、  
振り回されたりするんだよ。

それは人以外でも同じで、  
過去の思い出なんかでもそう。

過去に辛い思い出があって、  
それをずっと許せずにいると、  
そこに力を与える事になって、  
それを思い出すたびに、嫌な気持ちになったり、振り回されちゃうんだよ。

それが酷くなると、  
現在を楽しめなくなったり、  
心の病気になって、精神がおかしくなったり、  
それで体に影響が出て、色々なところが病気になったりする。

楽になりたかったら、

余計なものに力を与えないこと。

すべてを決めているのは、実は自分なんだよ。