

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 of 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。