

## ≪こころびとお茶会☆小冊子≫

来て下さった方々の思いに触れて、僕のこころに溢れた思いです☆

ここに書かれたものは、僕のこころに溢れた思いですが、転載していただいても構いませんので、どうぞご遠慮なく分かち合ってください♪

<http://kokorobito.jimdo.com/>

次回のこころびとお茶会は **8月15日(水)** です✦

詳しくは [こころびとホームページ](#) でご覧いただけます♪

ありがとうございます🍀😊

## <こころびとお茶会 8月8日☆>

こころびとお茶会 8月8日☆に来てくださった皆様、温かい時間を分け合ってください、本当にありがとうございました☆

前回、前々回とは違い、その場の空間と時間を分かち合う事ができました。

このこころびとお茶会がどういう趣旨でやっているかに関係なく、ちょっと寄ってみようかなと思って来てくださったり、思いで繋がる方から紹介されて来てくださった事が、本当に嬉しかったです。

自分のこころに感じた感覚を大切に生きておられる方からは、やはりいつも温かいエネルギーが出ているな〜と嬉しい気持ちであつという間の時を過ごす事ができました。

また普段は京都で活動されているタロットコンサルタントの TOSHI さんが心齋橋でのタロット講習会を終えた帰りに寄ってくださり、みんなを鑑定してくださったおかげで、よりみんながこころをスッキリする事ができましたし、TOSHI さんの活動の素晴らしさを僕も体験する事ができて、幸せでした。

TOSHI さんはタロットを占いとしてだけではなく、タロットが示してくれる方向性をその方の人生にどう活かす事ができるかを話しくくださり、その相談者の今と輝く未来に光を灯してくれます☆

僕も、ダヴィンチタロットと TOSHI さんが示してくださった事を通して、このこころびとお茶会だけでなく、これからもご縁で繋がり、関わりを持つ事

ができた方々に、笑顔と希望の光を届けていこうという決意を後押ししてもらいました。

普段は京都で活動されていますが、今後もこころびとお茶会にも顔を出していただけるとの事なので、もし大阪で一度観てもらいたいと思われる方はこころびとお茶会に参加して下さってもいいですし、直接 TOSHI さんにご連絡いただく事もできます。

8月22日に開催するこことびとお茶会 0822☆に TOSHI さんが来てくださるとの事なので、どうぞご参加ください。

TOSHI さんのご連絡先は、彼のブログのプロフィールにあります。

TOSHI さんのブログ☆

[http://d.hatena.ne.jp/the\\_davinci\\_enigma\\_tarot/](http://d.hatena.ne.jp/the_davinci_enigma_tarot/)

TOSHI さんとカーヴ田中屋のたっちゃんが思いのままに撮っている動画を公開されているので、よかったですご覧ください。

お二人のお人柄が伝わる温かい動画です☆

<http://cavetanakaya.jimdo.com/>

今回、一番気付いて嬉しかった事は、このお茶会を始めた時の意気込みや前回までやってきた流れに従って、自分が伝えたい事を何か話そうとしている自分が居るという事でした。この意気込みは前回までのお茶会では必要だったのかもしれませんが、今回のように思いのままに來られた方々に対して、自分が伝えたい事だけに集中しようとする事は、僕の工ゴになる可能性があるかと再確認させていただきました。

この執着を手放す機会をくれた、こころびとお茶会 0808 と来てくださった皆様にこころの真ん中で感謝しています☆

僕が開催したこころびとお茶会であったとしても、みんなで分かち合う為の時間と空間であり、そこにいる方々がここに来て、本当によかったと思ってもらえる事が、その方々に笑顔と希望の光を届ける事になるのだと深く知る事が出来ました。

ですので、これからも、こころびとお茶会に来て本当によかったなって思ってもらえる空間と時間を提供し、そこで繋がり、広がっていく思いを、みんなで分かち合う事ができたら最幸だなって思います。

あなたに会える日を楽しみにしていますね。

ありがとうございます☆

## <こころびとお茶会 8月1日☆>

### 思い1 病気の方に出会った時

最近知り合われた方がガンを患っておられる事を知り、その人の為に何かしてあげたいけど、どうしたらいいのかと相談していただきました。

今までに健康相談をしてきて、本当に大切にしたいなと思う事は、その病気の方への自分の想いです。

世の中には、いいと言われるものは本当にたくさん存在します。

テレビでも、雑誌でもこれはいい！！と宣伝していますし、家族や友達もこれいいから使ってみたら！！と薦めてきます。

特に病気になると、周りの人たちからこれいいから飲んでみたらーとか、これで病気を治した人がいるらしいよーと薦めてくれます。

その方々の善意をそのまま受け取る事は大切だと思いますが、今まで健康相談を受けてきて、やはりいいものはいいものでしかなく、病気の方のところがそれを飲んで元気になれるという確信にはなかなか近づけないんだろうなと感じています。

だからこそ、大切にしてもらいたいなと思うのは、その方を想っている自分のこころの真ん中の想いです。

それは、世の中にはいいものはたくさんあるけれど、病気の方に本当に元気になってほしいところから想っている方はそれほど多くないからなんです。

自分が薦めたい事を選択しなくても、病気の方がこの選択をする事で、自分は絶対に元気になれると確信した事を、どんな状況になっても、応援したいと思えるかどうか大切にのではないかと思います。

もし、そう思えるくらい、その方の事を想う事ができるならば、その想いをその方に届けて上げる事の方が、どんないいものを薦めるよりも、その方に自分は元気になってもいいんだと希望の光を届ける事ができるんだと思いました。

病気は、気が病むと書くように、希望の光が灯り気が元気になると身体も自然と元気になっていきます。

いつも、いつでも、どんな時もその方を想う気持ちを一番大切にして、病気の方にその想いを届けてもらえたら嬉しいなと思いました。

その上で、自然食品由来のサプリメントやガストン・ネサーン氏が開発した714xなどが、治癒するのにサポートをしてくれるんだと思います。

誰かをこころの真ん中で想っている方のこころも瞳も、本当に綺麗だなと感じる事ができました。

ありがとうございます。

## 思い2

### こころの在り方を変える事で自分の状況を捉え直す

自分が置かれている状況が、常識的に考えて絶望したくなる状況であると感じる時があります。

そこには過去の自分への後悔かもしれませんし、他人を責めたくなる怒りがあるのかもしれません。

例えば、恋人と別れた時に涙が出たとします。普通別れた事が悲しくて涙が出たと思いますが、本当は付き合っていた時に、相手の事を思っていた分だけ涙が出るんですね。

だから、もし別れた相手にこころを向けて、こうやって別れる事になった事を相手のせいにして責めたりしないで、自分が流す涙の分だけ愛していたんだという真実にこころを向けると、それだけ愛する事ができた自分を誇りに思えるでしょうし、それだけ愛させてくれた相手にも感謝の気持ちが溢れると思います。

このように自分に訪れる人、もの、出来事、環境のすべてが自分のこころの真ん中の思いを深める為に存在してくれているというこころの在り方で生きていくと、在りたい自分、やりたい事にどんどん気付いていけるんだと思いました。

これと同じように、辛い状況に対しても、こころの在り方を変える事で、自分の新しい可能性を導く事ができるんだと思います。

今、訪れてくれている経験が、あなたのこころの真ん中の思いを深め、日々を満喫してくださる事を祈っています。

ありがとうございます。

### 思い3

#### 自分の人生の主人公は自分 思いを行動にする

自分ではない誰かから、色々とやりたい事を次々にやっている時に「あなたはブレているから、こうすべきだ」と言われたとしても、それはその人の視点から鑑みてブレていると見えるだけであって、自分にとっては、ただ色々な可能性を見出そうと視野を広げようとしているのかもしれませんが。

ブレていると言った方が、どれだけ素晴らしい人物であっても、自分のこのころの真ん中を確かめられるのは自分自身でしかないのです。もしそう言われた時にこそ、自分のこのころの真ん中に溢れる思いに触れて、自分はブレているのかそれとも自分の視野を広げる為に行動しようと思っているのかを確かめる時間を持ってもらえたらと思いました。

それを確かめた上で、視野を広げるにしても、その方からのアドバイスを受け入れるにしても、自分がやりたいところの真ん中で思えた事を行動にしていく事が大切なのだと思います。

どんなに人のことを読む事ができる人にも、相手の思いがどういうものでその人にとって正しいかどうかは、判断できるものではないと僕は思っています。

例えば、NHKのテレビを観ていると、ライオンとシマウマが出てきました。そしてライオンがシマウマを食べました。

その時に、あなたは どう思いますか？

ある人は、「シマウマさん、可哀想」と思うでしょうし、ある人は「ライオンさん、2週間も食べられなかったから、良かったね」と思うでしょう。他にも「弱肉強食だから仕方ない」と思う方も、「ライオンさんがめっちゃガツクくらい、シマウマさんは美味しいのかな？」と思う方もいるでしょう。

これらの思いのどれも間違いではありません。

そして、一人の人間のこころの中でも、自分のこころの状態や環境により、どの思いを持つかも変わってきます。

訪れる人、もの、出来事、環境に触れて溢れる、その時々を思いを知れるのは自分自身だけです。

ブレているかを気付けるのも自分自身だけです。

だからこそ、いつも自分のこころの真ん中に溢れる思いの一つひとつに大切に触れながら、在りたい自分、やりたい事に思いを馳せてもらえたらと思いました。

そしてそのやりたい事の中でも、今やろうと決意した事、その中でも今の自分ならできると確信する事を、一つひとつ大切に行動していく。

そうする事で、どんどん自信もついていきますし、やりたい事をいつも行動していることで、日々の生活に達成感だけでなく、充実感も得る事ができるようになります。

ありがとうございます。

#### 思い4 意識をどこに向けるか

元来、物事にはプラスの要素もマイナスの要素も存在しません。例えばお金はただの紙切れですし、金属を加工したものにすぎません。

しかし、人々は過去の経験により、様々な感情でプラスやマイナスの色を付けていきます。

では、どのように色付けをするかは、それに対してどういう意識を持って接しようとしていたかに寄ります。

ある物事にマイナスの意識を向けていると、その物事のマイナスな要素が出てきた時に、やはりそうだったんだとマイナスの認識をしてしまい、逆にプラスの意識を向けていると、何かプラスな要素が出てきた時に、やっぱりプラスだったんだという認識を持つ事になります。

これを聞いた時に、ではプラスの意識を向ける事が良くて、マイナスの意識を向ける事は良くないと思う方が多いと思いますが、僕はそのどちらでもなくありのままを見ようとするところの在り方を持つ事が大切なのではないかと思っています。

なぜなら、その物事自体に対して何を思うかに焦点を当てるよりも、その物事に触れた時にところの真ん中でどんな思いが溢れたかに焦点を当てる事が大切だからです。ありのままに見る事ができた時に、初めて本当に自分のところの真ん中で何を思っているかを知ることができます。

前述しましたが、自分に訪れてくれる人、もの、出来事、環境はすべてが、自分のところの真ん中の思いを深める為に存在してくれています。

いつも自分のところの真ん中の思いを大切に日々を過ごしていただけたら嬉しいなと思っています。

ありがとうございます。

## <こころびとお茶会 7月25日☆>

### 思い1

#### プラスもマイナスも自分のところの真ん中で感じる感情

「お前の考えはおかしい」「間違っている」「なんでこんな事も分からないの？」など、幼少期から受けてきた周りからのネガティブな対応に対して、なるべく穏便に対処できるように左脳で偽りの自分(自我)を作り、本当は素晴らしい輝きを放っているところの真ん中の思い(真我)を隠してしまいます。

このネガティブな刷り込みが生活の中で繰り返される事で、あたかもそれが自然であり、自分のあるべき姿だと脳が勘違いしてしまい、真我ではなく自我の自分で生きている事にも気付かないで生活をしてしまいます。

学校においても、社会においても、そういう事が自分にとっても、周りにとってもいい事なのだと信じているので、どんなに苦しい状況においても、在りたい自分ではなく、社会の中で在るべき自分にフォーカスし、それがうまく行かなかった時に、社会に適応できていない自分を責めてしまったり、左脳で考えて社会により適応できるように自分を変えようとしします。

この繰り返しにより、本当の自分がやりたい事、在りたい自分は闇の中に埋もれてしまいます。

自分が誰かと話す時に、その人をまっすぐ見つめる事ができているかにこころを向け、どういう態度を取っているかを確認めます。ここで相手の目を見て話す事ができなかつたり、おどおどしてしまつたりしていたなら、こころの真ん中で何かしらの違和感を感じているサインです。

それに気付いてあげる事、つまり自分の現状を知る事が肝心です。

その上で、今度は自分が感じたネガティブにこころを向けます。なぜなら相手がどんな人であろうとネガティブだと感じたのは自分自身でありネガティブに感じた背景には、本当はこう在りたい自分があるんだよとこころの真ん中の思いは教えてくれているからです。

本当に在りたい自分はどんな感じか、どんな話し方をしたいのか、どんな態度で人に接したいのかに思いを馳せます。

在りたい自分、やりたい事がイメージできたら、その自分が話している姿、そして話し終えた時に感じるであろう達成感と充実感を明確にイメージできるまで、こころで描きます。最初はそれを受け入れられないと思うかもしれませんが、何度も繰り返す事で不自然さがどんどん消えて、こころで受け入れる事ができるようになります。

そんな自分をこころで十分に堪能できたら、少しずつでいいので、自分の思いを周りの人たちに対して発信していけば、きっとその思いに共鳴し、分かち合う人たちが現れ、現実において達成感と充実感を得る事ができるようになります。

このように自分のこころの真ん中の思いを素直に表現し続け、ポジティブに繋がれた人たちが増えていけば行くほど、ネガティブな対応をしていた人たちは、あなたのこころから消えていきます。

それはネガティブな人たちがいなくなるという事ではなく、あなたのこころがそんな人たちを気にしなくなるという事です。

自分が意思する事に意識が向くという事は、「再び批判されるのではないか？」という恐れを抱いている時、ネガティブな事に意識をフォーカスし、「自分のこころの真ん中の思いを発している」という確信を持っている時、ポジティブに意識がフォーカスするという事です。



この事実をこころの真ん中に置いて、自分が気楽に感じられる事や、楽しめる事にフォーカスする事を意識する事で、真我に被さった自分が作り出した闇は、真我と一体となりより美しい輝き、周りの人たちをも綺麗に照らし始めます。

これこそがこころの真ん中の思いを深めるという事です。

そしてネガティブを感じさせてくれた人たちにも、思いを深めるきっかけをもらえたと思えるからこそ、感謝できるようになります。

人、もの、出来事、環境のすべてが、自分のこころの真ん中の思いを深める為に存在してくれています。

ポジティブに感じる事だけでなく、ネガティブに感じる事にも意識を向ける事。その感情はすべて自分がこころで感じたもの。その一つひとつに触れて、こころの真ん中に溢れる思いをしっかりと受け止めてその上でこころの真ん中で今在りたい自分、今やりたい事に思いを馳せて、その中で今やろうと決意した事、そのやろうと決意した中でも今の自分ならできると確信する事を一つひとつ大切に行動していく。

そうする事で、やりたい事をし続ける人生になります。

話し終えた後の彼の目が、綺麗に輝いていた事が本当に嬉しかったです。

ありがとうございます。

## 思い2 常に今を生きる

やりたいな~と思った事があって、こうやろうと決めて、行動しようとしたとしても結局やらない事がある。そんな時、次の日にそれをしなかった事を後悔したり、やらなかった自分を責めたりしてしまいます。

これは学校や社会において語られる、やると言った事は何かあってもやりきらないといけないという常識にそう思わされている事もあるかもしれません。

決めた事はどんな事情があっても守る。それができない人間はダメであるという考え。

日々の生活において、この考えを刷り込まれていると、自分がやりたい事があっても、やろうと決意する事に躊躇したり、決意しても周りの仲間にも自分の思いを話せなくなってしまう。

では、なぜやろうと決意した事を実際には行動しなかったのかと言えば、こころの真ん中には次々に思いが溢れ、どんどん新しく訪れる“今”の思いが変わっていくので、行動しようとした時に、新しい“今”の思いと違えば、どれだけ過去の自分がやりたいと思っていた事でも、やりたいと思えない時もあるからです。

また実際に行動しなかったという事は、本当にこころの真ん中の思いではなかったという事なのかもしれません。

社会に刷り込まれた考えと、“今”の自分のこころの真ん中の思いのどちらを優先すべきかは、その人がどう生きていかで選択が変わってくると思います。

もし、自分のこころの真ん中の思いを生きたいと願うのであれば、自分のこころの真ん中でやりたいと思った事、やろうと決意した事を行動しなかった時にこそ、“今”の自分のこころの真ん中に目を向けて、溢れる思いの一つひとつに大切に触れながら、“今”の自分のこころの真ん中で何をやりたいのか、どんな自分で在りたいのかに思いを馳せる事が大切なのではないのでしょうか。

その上で、そのやりたい事の中でも、今やろうと決意する事、その中でも今の自分ならできると確信する事を、一つひとつ大切に行動していく。

そしてそれを行動しようが、行動しまいが、また訪れる新しい“今”において自分のこころの真ん中に思いを馳せて、何をやりたいと思い、何をやろうと決意し、どれならできると確信するかに日々こころを向け、常に一つひとつを大切に行動する事で、人生という路がより輝いてくれると信じています。

常に“今”の自分のこころの真ん中に溢れる思いにこころを向けて、今やりたいと思う事の中の、今やろうと決意する事、その中でも今の自分ならできると確信する事を、一つひとつ大切に行動していく。

信念とは「今の心を信じる」という事。

今、自分のこころの真ん中に溢れる思いは正しいと信じて、その思いを行動

する事がきっと輝く未来に繋がってくれます。

彼女の未来への意識が、少しずつ芽生え始めた自信と共に高まっていくのを感じる事ができて、本当に嬉しかったです。

ありがとうございます。

### 思い3 現在、過去、未来

過去は現在の記憶であり、未来は現在のイメージであるので、現在のこころの在り方を変える事で、過去も、未来も変える事ができます。

### 思い4 自信を持つ事の大切さ

今まで自分や自分のやる事に自信を持たず、失敗をする恐れや周りからの批判を避ける為に、やりたい事をやろうという意志を自分の思いから外して生きている方がおられます。おそらく社会に生きるほとんどの方が社会において、そういった自制心を持ちながら過ごしていると思いますが、こころの真ん中の思いでは生きる事が許されない社会において、その行動は自分を守るという当然の行動なのかもしれません。

もしそんな自分に気付き、自分がこころの真ん中でやりたいなと思う事がある事を知った時に、その思いを生きるのか、それとも今まで通り、社会という常識が作り上げた世界という抑制のもとに生きるのかの選択が訪れます。

こう書くと、これは特別な時にだけ訪れる選択なのかというとそうではなく日々生活をしている中で何度となく訪れる選択ですが、その選択自体をする事自体も放棄してしまっているのです。こころの真ん中の思いを生きるチャンスに気付かずに過ごしてしまっています。

生きていると僕たちのこころには、人、もの、出来事、環境に触れた時に、いつも思いが溢れています。まるでわき水のように、その思いの一つひとつに大切に触れようと意識的に行なわない限り、そのまま流れていってしまいます。

溢れる思いに触れてみると、自分のこころで違和感を感じている事に気がつきます。その違和感の先にこころを向けてみると、やりたいなと思う事が存在します。

それを受け入れて、少し行動してみる事で、自分が感じていた制限を外す事ができていくんだと感じました。

それを自分の人生で示してくれている彼の目は本当に綺麗に輝いていましたし、彼が未来に抱くイメージが素晴らしいものであり、その未来に対して内なる情熱を持っている事を感じる事ができて、本当に嬉しかったです。

ありがとうございます。

## 思い5 そのままに受け取る

誰かが何かを誉めてくれた時、特に日本人は、「いえいえ、私にはもったいないお言葉です」とそのままに受け取ろうとはしない傾向があるんだなと感じました。

それを受け取らないという事は、自分の中でも、もしかしたら素晴らしい才能の原石かもしれない自分の特性を否定する事に繋がるかもしれず、その先に描かれるはずの輝く未来はぼんやりと薄れていってしまいます。

だからこそ、人がどう評価してくれたかに関わらず、誉められるという出来事を受け入れるころを持ち、それを受け入れた時に自分のこころの真ん中に溢れる思いに大切に触れ、その先に描かれる輝く未来に思いを馳せると、きっとこころも軽くなってくれるんだろうなと感じました。

自分は幸せを受け入れるだけの価値があると認めてあげる事が、自信にも繋がり、自分のこころの真ん中の思いを生きるきっかけをくれるんだと思いました。

もっともっと輝いていってくれる事を、僕のこころの真ん中で祈っています  
☆

ありがとうございます。