

# 私と 自然

心で感じた

塩川香世 監修  
UTAブック 編



## 目 次

---

はじめに

監修者から 塩川香世 2

**Trees and flowers** 樹々や草花 7

**Our partner Pet** ペットというパートナー 35

**Wild birds** 野鳥たち 125

**Mountains, rivers and seas, and the earth**

山や川や海、そして大地 141

おわりに 182

---

## はじめに

監修者から 塩川 香世

この冊子は、私と自然というテーマで学びの仲間に原稿を募り、それをもとに編集したものです。

多くの方に原稿を寄せていただきました。ありがとうございます。

今の私達は、便利で快適な生活空間を手に入れた結果、自然から遠くに離れてしましました。もちろん、今もふるさとの山や川を日々眺めながら自然とともに暮らしている方達、自然の雄大さ、ありがたさを感じながら生活をされている方達は多くいらっしゃいます。

しかし、生活の利便性ということを考えると、自然豊かな場所に生まれ育った方の殆どが都会へ移り住んでいきます。過疎化が進みます。集落には高齢者が取り残されていくといった現実があります。若い世代の担い手がないということは寂しいことであり、様々なところで課題が出てきても対処に苦慮します。

一方、人口が集中する都会生活は、確かに利便性には富んでいますが、核家族化が進み、街中にも一人暮らしの高齢者が多くいます。田舎に比べ、人との繋がり、地域との繋がりが希薄で多くの方が孤独を感じておられるのではないか。買い物難民という言葉もあります。便利さを求めてきたのに不便さに直面するといった思わぬ事態になっています。

さて、一般的な話はここまでです。自然豊かな田舎で暮らすか、利便性に富んだ都會で暮らすかというお話ではなくて、要するに、どこでどんな生活をしていようとも、その自分の今の環境の中で、しっかりと自分の心を見て、正しい方向に思いの針を向けていくことをいきましょう、向けていますかということが最も重大なことだということ

とです。この冊子がそのきつかけになればいいと思います。

樹々や草花、ペットというパートナー、野鳥たち、山や川や海そして大地といったものは、何を私達に伝えてくれているでしょうか。

生きていれば色々とある生活の中で、時間に追われながらまたは何となく一日を終えるのではなくて、ふうつと思いを向ける時間を持つことが大切です。例えば、それらのいわゆる自然から流れてくるもの、波動ですね、その波動をそれぞれの心で受け取つて、感じて、それをそれぞれの学びに活用していきましょう。

肉、形の中で生き続けてきた私達人間が、いかに自然から遠くに離れてしまつたのか、なぜ離れてしまつたのか、樹々や草花等の自然は真まっ直すぐに伝えてくれるでしょう。

それらの波動こそが、堕落だらくしてしまつた私達人間を本来の存在に復活させるのです。自然を遠くに追いやつて幸せは分かりません。喜びは分かりません。形を言つてはいるのではないのです。自然豊かな場所で生活をしていようと、人工的な殺伐さつばつとした空間の中にいようと、私達の自然は私達の中にあるのだから、その自分の中、意識の世界の変革

に今世こそ、しつかりと取り組んでいこうではありますか。

それでは、これから樹々や草花、ペットというパートナー、野鳥たち、山や川や海そして大地が私達に伝えてくれますので、それらの思い、波動をあなたの心で受け取つてみてください。



# Trees and flowers

樹々や草花

◎ 庭の草花に接するたびに、ありがとうございます。

「昨日は雨が降つたから今日は水はいらないね。助かつた。」

こんな思いでいたら、夕方に軒下のきしたの鉢花がしおれていきました。

ごめん、あなたには雨は掛かつていなかつたのね。

少しすると葉っぱも茎もピンとして、「ありがとう」と喜んでいるみたい。

私も「ありがとう」と花と見つめ合い、嬉しい思いが通います。

また、多年草の花が終わり、葉っぱが下のほうから黄色になつています。  
見ると黄色になつた葉っぱの付け根には、新しい新芽ができていました。  
私の役目は終わつたよと告げているみたいなので、

取つてやると新芽は喜んでどんどん大きくなつていきます。

草花つて凄い。すこあるがままを受け入れて喜んで生きている。

ありがとう。いつもいつもありがとうございます。こんな嬉しい時間をありがとうございます。

◎ うれしい うれしい うれしい……。

喜び 喜び 喜び……。

私たちは喜びです。

広がつていく、どこまでもどこまでも……

どこまでも……広がつていく。

私たちはそんな中に存在しています。

思いを向ければ、打ち寄せる波のように  
柔らかくて温かい波動が伝わってきます。

宇宙の風に向けた時と同じだなあと想いながら  
この波動を感じています。

優しい時間です。

(いつも窓から見えるオリーブの木)



◎ 今からもう四十年近く前のことだけど、自分の部屋の窓から

一本だけ柳<sup>やなぎ</sup>の木が見えました。お隣の敷地に生えている木だつたように思います。その頃の私は自分の部屋に戻ると、寂しさの中で一人真っ暗に沈んでいました。ただ自分の部屋から見えるその柳の木だけが何か救いのような……。

今、テーマを見ていたらその木が心に蘇<sup>よみがえ</sup>つてきたので、心を向けてみました。

語り掛けていたんですね、私に、私の心に、あなたはこうして語り掛けてくれていたんですね。あなた、もつともっと自然の方に心を向けてくださいと、そして、優しい思いを取り戻してくださいと、あなたの周りには愛<sup>あふ</sup>が溢れていますよ、あなたは愛に包まれているんですよ、どうぞそのことを思い出してくださいと、あなたはこんなにもこんなにも語り掛けていたんですね。私はいつもあなたを見つめていました。部屋の窓から見えるあなたをなぜかいつも見つめていました。

心が落ち着いて、なぜかあなたを見ていたくなりました。その頃の私はあなたの思  
いなど知る由よもありません。ただただ自分の殻からの中に閉じこもり暗く暗く沈みこん  
だ状態でした。でも、私の心もきっとあなたの優しさに気付いていたんですね。だ  
から私はあなたを見ていたかった。そんなあなたを私は今も覚えています。今こう  
してあなたに心を向けられることが嬉しいです。ありがとうございます。あなたと  
ともに生きた暗い時間だったけれど、こうして今思いを向けることができて嬉しい  
です。そうですね、私が気付かなかつただけで、たくさんたくさん語り掛けてもらつ  
ていたんですね。ありがとう、犬のハッピーもいたな……、きっときっと私に語り  
掛けてくれていたんだろうな……、ありがとう。

涙が溢れ、とっても嬉しい時間となりました。ありがとうございました。

(部屋から見えていた柳の木)

◎ レモンの木、語ってください。

はい、私たちは喜びだけで存在しています。（中略）

朝が来て、昼が来て、夜が来て、ああ、喜びだけの世界に生きております。うれしいね。うれしいね。私たちは、そういう自然のものと対話しております。

どうぞ、あなたも私たちと同じように、

自然の営みの流れに沿って生きていってください。

ああ、天変地異の足音も近づいております。もう始まっております。

私たちは、その流れに身を委ねています。うれしいだけです。

崩れていく」とも喜びです。形はあつてないようなものです。

心を向けてくれてありがとうございます。語りせていただきありがとうございます。

庭先にあるレモンの木に思いを向けました。

優しい、そびえたつていない、素直な思いが伝わってきました。

（庭にあるレモンの木）

◎初秋の時期、キンモクセイの香りがすると必ず幼少の頃を思い出します。

実家の出入り口に小さめのキンモクセイの木がありました。私は香りが大好きで子供のころ、鼻を枝に擦り付けるようになりながらクンクンと嗅ぐ程大好きでした。雨が降ると花が落ちて地面がオレンジのじゅうたんみたいになり、キレイだけど、香りがしなくなるので悲しかったことを覚えています。

実家がなくなつた時にキンモクセイもなくなりました。心を向けてみました。

なんとも言えない、ほつとするような、温かいような優しい感じが伝わってきます。思うだけでふうっと優しい気持ちになれる。凄いです。<sup>すごく</sup>私の思いなのでしょうか、

私はいつもここですっとあなたを見守っています。これからもそうです。

と伝わってきました。嬉しくなつたので送りました。ありがとうございました。

(キンモクセイの木)

◎ 九月の台風で折れて倒れた桜の木に  
思いを向けました。

形を見ないでください。

形で、判断しないでください。

良い悪い、優劣、何もありません。

喜びです。

うれしい、うれしい、うれしい。

私たちは、ただ、喜びです。

喜びが、私たちです。

(台風で折れて倒れた桜の木)



◎ 台風で倒れても、私たちは喜びで咲いています。

(台風で倒れたメキシカンセージ)

◎ 母が大切にしていたのに、

今年の猛暑で枯れてしましました。

申し訳なくて、がっかりしました。

でも、心を向けると、

枯れてしまっていても

喜びで存在してくれているのを感じます。

ありがとうございます。

(枯れてしまつたさぼんの木)



◎ 普段の生活の中で、樹々は普通に立っているモノでしかありません。

でも、心が敏感になつて苦しかった頃、樹々から流れる優しい波動を感じました。  
家々の生垣さえ、私に愛を伝えてくれました。

公園の大きな樹々は、言葉で言えないくらいの優しい波動で、全部を包み込んでくれました。

樹々の横を夫とともにゆっくり歩き、枝を見上げると涙とともに「ありがとう」と出ました。樹々は、私に話しかけてくれていました。

大丈夫ですよ。

何も心配しなくともいい。

あなたの周りは愛だけ。

心をしつかり見てください。

私たちはあなたを心から愛しています

当時、心が真っ暗な状態の時でした。

人を見ても何を見ても苦しくて、田池留吉にも向けられない私を、温かく包んでくれたのが、周りの樹々や草木でした。彼らがこんなに優しい波動を出して、周りすべてを包んでくれていること、私はそれまで知りませんでした。

千里中央公園の大木、その周りの樹々、草木、みんなみんな総出で愛を伝えてくれました。風も空気も土も、みんな同じでした。

こんなに多くの愛の中に存在している自分であつたこと、それに気づけたこと、真っ暗な中に落ちて、もがくことも愛なんだと分かりました。

徐々に、田池留吉に心が向き始め、嬉しい自分に戻つていきました。

今も私は樹々と話します。

勝手に話しているだけですが、心が満たされます。

今もあるの頃を思うと嬉しくて、涙があふれてくるのです。

(公園の大きな樹々や草木)

◎ 每年花を見に行くことを楽しみにしている。

春は梅、桜、バラ、梅雨時はアジサイ、秋はコスモス、ダリア……。花を見ていると心が満たされる。

いつも花は黙つて受け入れてくれる。花の波動は優しい。

母は遠くに住んでいる。高齢になつて出歩くことの少なくなつた母に、それらの写真を送つて楽しんでもらつていて。またある時は実家に帰省して、一緒に桜を見に行つた。あくる日は同じ公園に、一人で夜桜を見に行つた。ライトアップされて、暗闇に浮かび上がる桜は、それなりに昼間と違つた、映像としての効果はあつたが、何かしら、昼間見た桜の方が好きだと思った。母と見たからなのか、ライトアップされたのが、不自然だと感じられたのか……。

私が若いときは、一緒に出掛けても途中から一人になつて、どこかに行きたがつた。母と花を見る機会が少なかつたな、と今頃思つた。

花の波動は優しいから、母にも喜んでもらいたいと思つたが、本当は私が花のよう  
に優しい波動になれたら、と思つた。

母の温もりは私を受け入れてくれていた。

お母さんに産んでもらつたから、  
田池留吉に出会えた。

お母さん、ありがとう。

(花)



◎ 大好きなバラの花です。バッタがおいしそうに花びらを食べています。  
見ていると胸があつくなりました。

私が花ならこんなことさせないとの思いがあがつてきました。

花が田池先生のように思えました。肉を守ってきた私は……。

自然に生きていけばいいんだよ

つて伝わつてきました。

お母さんありがとうございます。田池先生ありがとうございます。

あるがままに生きてまいります。

歪んだ心を素直に広げていこうと思いました。

(バラの花)



◎ はい、いつもいつも喜びです。はい、私は波動です。喜びの波動です。

私は形ではありません。だからいつでも、いつもいつも、ずっと存在しています。  
喜びの存在です。いつもいつも……、心を向けてください。ありがとうございます。  
一緒に……、はい伝わっていきます。

感じるでしょう。私たちは喜び、この波動、嬉しい、ただ安らいで……。

今は「き母がくれたサルスベリです。二十数年経つて、今は、大きくなりすぎたの  
で、何度も切つて、幹みきだけになつていてるのに、とても元気です。ふつと思つたとき、  
形がどんなに変わつても、ここにいるよ、いつも変わらずにあるよ、そんな優しさ  
を感じさせていただきました。

(母がくれたサルスベリ)

◎私は若い頃から一つの目標を立ててきました。

どう生きていくか、自分なりに計画を立ててきました。まずは高校は卒業して、五年間は働いて、二十三歳で結婚して、五十歳になつたらゆつくり過ごしたい。例えば何も考えることなく、猫ちゃん<sup>ねこちゃん</sup>と陽<sup>ひ</sup>のある<sup>もろもろ</sup>あたる縁側<sup>えんざい</sup>でぼーっとした時間を持ちたい。願望<sup>がんぼう</sup>だけでした。それだけ身体<sup>からだ</sup>も、心も疲れ果てていたのだと思います。そして時間の経過とともに諸々<sup>もうもろ</sup>のことはあつても結婚、子育てまでは計画通りに事が運びましたが、四十五歳の時突然<sup>やまい</sup>の病<sup>びょう</sup>に合い、二ヶ月の入院を受けました。退院できたのは不思議な感覚でした。それまでの私は生きるのに無我夢中でした。周りにある自然など目にもとまらず、ただひたすらに生きていくために、言葉を変えれば、人の評価を得るためにがむしやらに生きてきたと言うのが本音です。それを解消するために病<sup>びょう</sup>という形で示されたのだと今は確信しています。

五十歳を待たずして頑張ることの苦しさを自分に知らせてくれた病にありがとうしかありません。又今感じるのは、病も自然だということ。樹々や草花と全く変わり

はない、素直でやさしい、ただそれだけしか伝わってこない。その思いを感じ、心は喜び、自然は、喜び少ない、本当の喜びを知らない心を目覚めさせてくれる。誰でも素直に向ければきっと伝わる、伝わってくる喜びの波動、今世肉持たせてくれた思いに心からありがとうございますと伝えさせてもらい、締めくくらせていただきます。

(樹々や草花)

◎ ただ存在している。自由です。

私が何者であるか、そのような思いはありません。

傍そばにいるあなたがどんな波動を流そうと、私はただ存在します。

愛を流しています。待っています。

(部屋にあるポトス)

◎ 新緑の頃、日常の暮らしで、大きく形が崩れていく現象が起きました。

私が最低限守りたかった形が音をたてて崩れていきました。形を整えたい私の中のアマテラスの意識は、「せっかく今まで、水面下で苦労して守ってきたものを何故<sup>なぜ</sup>? 何故、今崩す? そこだけは守りたかったのに!」と、のた打ち回つて苦しんでいました。

でも、それと同時に、「もう、自分の心に無理をさせて形を整えなくていいんですね? ああ、今まで私は苦しかった! 形を整えることは、本当に苦しかった! もう苦しいことはしなくていいんですね!」と、心が大きく叫んで、伸びをしたような感じがしたんです。まるで、このことを待つていたかのように……。自分でもびっくりしました。

翌朝、肉の自分はまだ意識の自分について行けず、  
茫然自失<sup>ぼうぜんじしつ</sup>の状態でいました。

肉では、このことを、どう受けとめて、これから生きていくかと思つていました。

洗濯物を干しながら、庭の樹々を見上げた時です。

金木犀(きんもくせい)、つつじ、さるすべり、もみじ、梅……。庭の樹たちが、急に大きくなつた  
ように感じました。葉っぱの緑も鮮やかさを増して、私の心をやさしく包み込むよ  
うに立っていました。その樹々たちから、あたたかい波動が伝わつて来ました。本  
当にやさしい波動に包まれました。

もう、自分の外は見なくていいよ。

私の心中に、お母さんが布団を掛けてくれたように思いました。

「お母さん」と呼びました。

このぬくもりがあれば、私は生きていけると思いました。

私の心中にも、きっとこのぬくもりはあるんだと思えました。



形が崩れることは愛だと実感した出来事でした。

自分の中のアマテラスの苦しみが、自分の間違いに気付かせてくれる……。  
心を広げることに協力してくれている……。

そして、もとあつた愛にともに帰っていくんだと思いました。

(庭の樹々)

◎ 私は、芳香性の強い花木が好きだ。

特に春のホオノキやタイサンボク。

秋はキンモクセイ。その花の盛りの頃には、香りを求めて散歩に出かける。ホオノキは山に多く自生しているので、山がちなところへ散歩にも出かける。普段は出不精な私でも、ホオノキやタイサンボクが香り出す頃は、自ら出かけたいと思うほどである。春や秋は散歩にも、ちょうどいい季節だ。多い日では三万歩近く歩くこともあるが、ちつとも苦にならない。

山道を歩いていると、遠く、高いホオノキの香りを、風が私の元にフワッと運んでくる。「ある！」見渡して、花を見つけた時はとても嬉しい、ワクワクしている。ただ嬉しいだけのはずなのに、今、こうして思い出していると、ジワッと切なくなってくる。泣きたくなってきた。

ああ、そうだ。私は、懐かしい。あの香りが懐かしい。花の香りが懐かしい。人里離れた山中での厳しい修行。修験者の記憶かと思いきや、巫女の時代もそうでした。花の香りが、私の心を癒やしてくれた、私の心を慰めてくれた。

「花よ、花よ、私を慰めておくれ。」

母を捨てたはずでした。母などいらぬと捨てたはずでした。自分の能力を磨き、満たされているはずでした。だけど、ああ、寂しい。

花の優しい香りに包まれると、ああ、「お母さん」と優しく思えるのです。  
お母さん、寂しいです。私は寂しい。甘く優しい花の香りに、私は少し素直になれるようです。

花の思い、波動など分からぬと思つていました。逆に花に自分の思いを重ねていると思つっていました。花の香りで私の心が動く。それも波動だつたんですね。私は花

の思い、波動を感じていたんですね。優しく優しく、「あなたを思い出しなさい」。厳しく閉ざされた自分の心を、花の香りのようにフワッと包み、自分を解放していきます。花の香りのぐどく、優しく甘つたるく、自分を包んでいく。お母さんに素直に思いを出していきます。

(芳香性の強い花木)



◎ 私は青い花が好きで、家に少しあります。

私は花の手入れをしている時、楽な気持ちでやっている。  
色々なこだわりやらを、その時はあまり握<sup>にぎ</sup>らず、  
楽しんでやっているように思う。

花たちに思いを向けた。

花は私のすべてをわかって

受け入れてくれているような感じがした。

ありがとう。

(家にある花)



◎ 樹々に転生したくない思い

ここは南国に浮かぶ小さな島、台風銀座の地、砂浜さえ作らせない絶壁<sup>ぜっぺき</sup>で囲まれた厳しい島、まだ舗装<sup>ほそう</sup>されていない白い道路の片側にそびえ立つ樹々が続く。防風林としての役目だろう。散策の途中、目を疑う光景に出会う。見上げる大樹の枝と枝が、まるで下手に編んだ三つ編みのように曲がりくねつていて、すでに一本の太い幹<sup>みき</sup>として、その堂々たる姿を見せている。

このような形になるまで何年の時が経<sup>た</sup>つたのだろう。まだ小さな枝の頃は、お互いに太陽の光を浴びながら吹く風を楽しんでいたのだろう。そのうち、お互いが成長するとともに、度々の台風に煽<sup>あお</sup>られ、枝どうしがぶつかり合う。台風には向かい風と返し風があり、どの風にも身をそがれる思いを何度もしたのだろう。

私は二十代の頃、次に転生するときは、自然の樹々にはなりたくないなっ！と、ふと思つたものです。でも学びの場と出会い、本当のことを知り、すべてを受け入れている自然の姿が今でも忘れられない。

◎ うちの庭にある一本の金柑の樹。<sup>きんかん</sup>家を建てる前に前の方が植えたと思われる樹。

築四十七年の家を解体するときにはすべて撤去してもらおうと思っていた時、田池先生に「残しておきなさい」と言われ残しておいた樹。

夏真つ盛りの中、根っこごと掘り起こされ隅つこに移動された。水が足りず枯れ始め、幹<sup>みき</sup>も枯れ、葉も落ち、根も枯れ果てて、近所の人が「この木はもう駄目だね」<sup>だめ</sup>と通りすがりに憐れんでいた。死んでしまったかどうか分からぬけど、腐つた幹<sup>くさ</sup>を切り落とし、毎日水をあげてみた。

根が腐り、腐った部分が広がっていき、状態は悪化していったように見えたけど、ある日気づいたら実がなっていた。

「死んでなかつた。生きてるじゃん」

一年、二年経ち、三年経つた今、金柑の樹は緑の葉をふさふさと生やし、実をじやんじやんつけて、蝶々や虫達を受け入れ、ぐんぐん成長している。

「こんな樹のようになりや」と言つてくれているような気がする。

どんなに大変な時を迎える、息絶え絶えになつても、最後の最後まで諦めない。これから起こう来る天変地異とともに田池留吉が指示してくれた道、自分が切望してきた道がある。金柑の樹から伝わってくる波動は優しくて、力強くて、温かい波動でした。

(庭にある金柑の樹)



◎ うれしいです。うれしいです。優しい優しい思いが伝わってきます。

優しくて温かい思い。ただ喜びで存在している素直な素直な思いを感じます。

「あ～、こんなに素直に愛の中に存在しているんだなあ。私とは全然違う。何もない、ただ喜びだけ。私も本当はそんなんだなあ～、一緒なんだなあ～」と思つたときに、「そうです、一緒です」と伝わってきました。

その思いがとても優しくて、私を受け入れてくれているような感じでした。

嬉しくて涙が出てきました。ありがとう、ありがとうございました。

娘と一緒にピーマンに水やりしています。

娘もピーマンと語り合っているようです。

ピーマンかわいいねえ～と話しながら

お互い笑顔になるうれしい時間です。

(娘が持つて帰つてきたピーマン)



# **Our partner Pet**

ペットというパートナー

◎ 我が家には今二匹の老犬がいます。

この家族の母犬（花）が四年前に病氣でいなくなつた時、私の心に深く伝わつたことを書きたいと思いました。

父親（サブ）は静かに見ていました。子供（当時十歳）の梅は、もう動かない花の足をペロッと一度なめて、静かに近くで目を閉じました。

姿がなくなつたあとも、梅は、花の毛布をにおいながら、何もなかつたかのようにその毛布で寝ていました。

花を思つたら何もないんです。

生きている時と何も変わらない、ただ嬉しい思いが伝わつてきました。梅からもサブからもまつたく同じでした。

悲しく流れる涙は当分続きましたが、

犬たちの喜びの軽く何もない世界が、私にはその後もずっと心に残っています。



花（母親）

今もセミナーから帰る私を迎えてくれるその姿に、  
私にもこんな優しい世界があるんだと思っています。

散歩に行こうかなと思ったら、一匹がそろつて伸びをして玄関に向かいます。  
瞑想を始める時、二匹はいつも私のそばで寝っています。

お母さんうれしいね。うれしいね。ありがとう。

そのように伝えてくれる  
我が家の大切な愛犬たちです。

（花 ダックス /  
サブ ミックス犬 /

梅 雜種・すべて犬）

梅（子ども）

サブ（父親）





◎ 私は猫という形を持つてます。

あなたは人間という形を持つてます。

でも、私たちはこの流れ合っている温もりのエネルギー  
ひとつです。

いつもいつも一緒にです。

今、形があるか

今、形がないか……

それだけです。

( ) 猫  
12歳

◎ 二〇一七年七月二十二日、孫の切なる希望であり、

四ヶ月になるマルチーズを、我が家に迎えることとなりました。

「ラン♪ ラン♪ ラン♪」つて、「うれしい♪」つて走り回るので、  
ランと名づけました。

子犬はとても手が掛かり、老いた私には負担が多くて、

いろいろな激しい思い、エネルギーを向けてしまいます。

でも、ランは天眞爛漫てんしんらんまん、何もない、無邪氣むじやきでよろこびだけを、発してきます。

その波動の中に、私の心が浮き彫ほります。

気付かされます。

ありがとう♪

これからも、よろしく♪

(ラン・犬 マルチーズ 1歳)



◎ 私たち夫婦は結婚をして間もなく、二匹の犬とともに過ごすようになりました。

そのうち一匹が亡くなるとまた一匹がうちに来てくれる、そんな状態で夫婦をやり続けてきました。子供のいない私たちにとって、お互いがお互いに出すエネルギーはすさまじく、特に私に関しては、それはもう夫に對して死ね！の大連発で、相手を、そして自分を破壊し尽してきました。そんな中、私たちをつなぎとめてくれていたのはこの犬たちの存在がとても大きかつたと思っています。

言葉はないのに、いつも傍らに、そしていつも一緒にいてくれました。ゆつたりと、のびのびと、委ねゆだきる姿をいつも私に見せてくれていました。

私たちに氣負おいはありません。何をどうしよう、こうしよう、こうしてあげよう、そんな思いなど何もありません。ただ楽しいだけなんです、嬉しいだけなんです。その思いのまま生きているただそれだけなんです。

お母さんありがとうございます、お父さん嬉しいね、ただそれだけを伝え、ただそれだけを発

していましたと思います。楽しい思い、嬉しい思い、そういう思いだけが私たちの心から流れています。

それが誰かのためになるとか、それが癒しになるとか、やがてことは私たちには頓着はありません。<sup>とんちやく</sup>いつも思ひは向じていかないんですね。

ただ嬉しいね、ありがと、今日も幸せ、ありがとうお母さん、お父さん嬉しいね、それだけでした、それだけでした。

私たちは広がつていぐ心を知っています。どこまでもどこまでも広がつていぐ心を知っています。その心を見失うことはありません。私たちはいつもそこに戻つていきます。<sup>まぶた</sup>瞼を閉じてじっとそこに戻つていぐことができます。

これが私たちです。これが自分だということを私たちは知っています。だから嬉しいんです。だからあまり執着はありません。

一瞬、心がとらわれても、一瞬、心が揺れても、いつも私



たちばかりに帰つていいことがでります。明日のことと思ひ煩うことはあります。  
何かを憂えることもありません。ただ喜び、喜び、喜び、

嬉しい、嬉しい、嬉しい、ありがとうございます。

ともに生きています。私たちもともに一つの中には存在しています。  
私たちは言葉を使いません。波動だけです。お父さん、お母さん、  
どうぞもつともつと私たちと波動で語り合いましょう。

私たちの肉を思い煩わないでください。

私たちの肉を案じたり、思い煩つたり、

その方向に心を向けるのではなくて、どうぞ、

意識の世界、波動でもつともつと語り合いましょう。

(ダクちゃん・犬 18歳で死亡)

チヤメちゃん・犬 11歳で死亡

リンちゃん・犬 11歳で死亡 / ラグちゃん・犬 12歳元気! )



◎今まで一緒に暮らしてきた犬たちは四匹と、

近所の犬、野良犬は私に必要なことを伝えてくれたと感じました。

それは、私にある寂しさや、だらしなさ、わがまま、自分の都合良くありたい想いを、  
そうじやないよと、

犬達は何の欲もなく、ただただ本当の愛を伝えてくれました。

動物を自分より下に見下してきた愚かな私でした。

ワンちゃん達、本当にありがとうございました。

今飼っている犬は、ムク十三歳です。

(4匹の犬／近所の犬／野良犬／ムク・犬 13歳)



◎ 母と姑が入居するサービス付き高齢者向け住宅へ自転車で向かう途中のこと、

目が悪い上にぼうつしながら漕いでいた自転車のど真ん前にカマキリが両かまを  
上にあげてびっくりしている様に氣づいたときは、すでに遅かった。

なんと前輪でひいてしまった。あわてて自転車を止めて、「ごめんねーごめんね、  
ごめんね、ごめんねえ……」いくら詫びてももうどうしようもなかつた。

必死で砂利の方へ逃げ込もうとする彼女は、黄色い卵らしきものを一杯お腹にかか  
えており、破れたお腹から歩く通りにはみ出してくる。

あんたは、お母さんカマキリだつたんだね。本当にごめん、ごめん、ごめん!! 私  
はなんということをしてしまつたんだろう。せめて砂利じゃなくて反対の草むらの  
ほうへ向かわせようと、そつとそつと両手の上にのせようとすると、後ずさりしな  
がらもされるがままにのつてくれて、三角の頭をくるくるとまわして私のほうを見  
てくる。

あまりにも痛々しい姿。どうしよう、どうしよう、本当にひどいことをしてしまつ

た。どんどん落ちていく心に伝わってくるものは、何一つ責めてはいない透明な思  
い。責めてない、恨んでない、憎んでない、何もない、ただありのままを受け止め  
てくれている。

どんなにか痛からうに、次を見据えた思いが微かに伝わってくる。<sup>す</sup>

ああ、この母さんカマキリは、最後の力を振り絞つて、  
この草むらのどこかに卵を産むんだろうな。

そして力尽きて死んでいくんだろうな。

恨むこともしないで。

思い返す今、くるくると回る母さんカマキリの  
小さな三角の頭と大きな目がじっと私を見る。

やつぱり恨んでない。

(母さんカマキリ)



◎ 先代のアトムという犬は、

アラスカンマラミューントとハスキー犬とのミックスで  
とっても賢い犬で私にとつて飼いやすい犬でした。

十四年七ヶ月で亡くなり、

もう犬は飼わないと決めた私に娘の一言で処分場に行き、

今の犬を連れて二代目アトムとなり、我家に来て十年余り私の流す真っ黒のエネルギーで私も主人も何度も何度も囁かされました。息子だけは「お母さんありがとう。アトムを連れて来てくれてありがとう。アトムを許してあげて」私の心は綺麗事を言うな、どれだけ私が痛い思いをしているか、トラウマとなつてあの恐怖心は消えていません。でも、アトムを恨む<sup>うら</sup>思いはないんです。

アトムを思うと優しくて嬉しくて、そこが田池留吉先生が言われた人間と犬の違いなんですね。そう私も若くないアトムと楽に付き合っていくよ、アトム。  
これからもお手柔らかにね。

(アトム・犬 10歳)



◎ 二年間、うちに来ててくれたゆきちゃんというハムスターがいました。

普通に皆さんのが飼うハムちゃんです。

瞑想をしようと思い、ふとゆきちゃんに思いを向けました。

フワッと大きな大きな喜びがドーンときました。

こんなに、小さいのに想定外の喜びに驚きながら、

嬉しくて嬉しくてワーワー泣いていました。

肉で見て肉の喜びを計つていた自分に気付かされました。

見た目ではなかつた。

一つと伝えてくれたハムスターに感謝です。

ありがとうございました。

(ゆき・ハムスター)

◎ アル ありがとう ごめん ありがとう

二〇〇一年の七月に、家族四人でブリーダーさんに行つて貰もらつてきました。

六匹の黒ラブが誕生し、最後に残つていた兄弟の中で一番小さい静かな子だつた。

帰りの車の中で、娘が抱いているのが、

小さくてビロードのような真つ黒で、目がパツチリ。ぬいぐるみのようでかわいくて、これからを思うと嬉しくて、皆でワクワクしていた。

犬を飼うことを提案したのは長女、

家の中で飼うことには反対だったが、たちまちOKした。

長女がアルバートに因んで「アル」と命名した。

小さい時は、所かまわずおしつこウンチするし、  
柱、机、椅子をかじるので困つた。

日に日に大きくなつて、家の中で走り回り大変になつた。

そこで近所の訓練士に月に一度来てもらうことにした。その甲斐ありマナーが良く



なりおとなしくなつて皆に一層かわいがられるようになつた。

翌年、長女と次女が結婚して、東京に行つてしまつた。

当時、私は働いていたので、専ら妻がアルの世話をすることになった。一日十キロ走らせる事が理想だと訓練士に聞いて、妻は自転車で毎朝二キロ離れた公園に連れて行つた。夕方には近所を三十分くらい散歩させた。

ある時、突然いつものドッグフードが入荷しなくなり、仕方なく他の餌に変えたところ、アトピーになり、痒くて首、顎を足で搔き、毛が抜けてしまつた。ある時は、耳血腫になり、耳が膨れて、その都度近所の獣医さんで治療してもらつた。ようやくアルに適したドッグフード店より、耳血腫専門の獣医さんを紹介され、完全に回復した。高齢だが信頼できる人だと思ったが、最後に手術が失敗してアルが亡くなるとは、思いもよらなかつた。

退職を機に神戸に転居した。近所の犬友達とも親しくなり、公園で互いにドッグラン

ンの様に走り回らせていた。若い時から毎日何キロも走っていたので、アルのスピードはダントツに速かつた。<sup>はや</sup>皆にかわいがられた。

一〇一〇年秋の日、いつものよう遊ばせていた時、他の犬のボールをアルが飲み込んでしまった。周りの人が「確かに飲み込んだ。今ならまだ駅前の獣医さんに行けば間に合うよ」と言つてくれたので行つた。

レントゲンにもそれらしい影があるので、きっと飲み込んでいるとの判断で、吐き出させるための注射をしたが、激しくえずくも戻すこともなく、連れて帰つて様子を見るにした。

翌日、前述の大坂の獣医さんに連れていつた。妻とアルが後ろのシートに座つて、いつもなら彼女にもたれて甘えてくるのにキチンとお座りして窓の外を見つめているだけだったとのこと。いつもと違うことをアルは既に知つて覚悟していたのか？いつもの獣医さんが自信たっぷりに手術を始めた。ガラス越しに寝台に固定された

アルが見えた。開腹している様子が見える。

突然、血が飛び散つて獣医さんの顔が引きつたように見えた。その後サツサとお腹を縫い始めた。点滴の管を挿入したままで、麻酔で意識のないままで車に乗せた。先生が今夜が山ですと言つた。

昼過ぎに帰宅、布団に寝かせてようやく目覚めたが、体が動かない、お腹が痛くていつたいどうなつているのかキヨトンとしていた。

一人で翌日の朝まで、看病かんびょうというか見守るというか時間を過ごした。朝方に動き出して少しだけウンチをした。そして「ウォン」と最後の一鳴き残してこの世から去つていった。遺体は神戸市の施設に持つていつて処分してもらつた。

その夜、夢の中に、アルが出てきた。ともに過ごした時間ありがとう。大切に優しくしてくれてありがとう。厳しい訓練も楽しく、喜んでくれてありがとう。最後の事故も、もっと気を付けていれば防げたのに、本当にごめんなさい。アトピーで苦

しんだり避妊手術させたり、良い犬にしようと押さえつけてばかりでごめんなさいと謝った。

アルが私に背を向けてドンドン歩いていく。ドンドン歩くとドンドン明るくなつてやがてその中に溶けていった。

八年余の生涯、大切に優しくしてくれてありがとうございました。私はボールを飲み込んだ時から最後と知つていった。帰るところへ帰ります。貴方も帰るところがあります。本当に帰るところを見つけてください。

私にも帰るところがある。

アルよ、本当にありがとうございました。

(アル・犬 二〇一〇年死亡 8歳)



アルの兄弟たち

◎ まだ一歳になつていなかつたサスケが娘のところからきました。

今世、全く飼うつもりがなかつたので、

どのように付き合つていけばいいのか分からなかつたけど  
だんだん飼つていくうちにかわいくなつて

いろんな仕草を見ていてかわいいなあと思つた。

二、三日家を留守にして帰つてくると

玄関に入る前から私の足音を聞いて、「ワンワン」と言つて  
喜んで喜んで迎えてくれる。その喜びようは、すごかつた。  
私には改めてなかつたなあと。

散歩も好きで私がいろんな用事を済ませた後に「行くよ」と言ふと、  
分かつていて喜んでくる。なんでも分かっている。私の闇も見せてくれる。  
そのように犬から学ばせてもらえる。

(サスケ・雄犬 7歳)



◎ 鶏のチキンちゃんはお店で食用として買ってきた有精卵の時から孵卵器ふらんきに入れて二十一日目でヒヨコになつて生まれてくれたチキンちゃんです。

ただただ毎日を喜んで喜んで過ごしています

ヒ鶏のチキンちゃんから流れています

嬉しいです。嬉しいです。庭を歩くだけで私は嬉しいです。

ただここにいるだけで嬉しいです。一緒にいるだけで嬉しい。

嬉しいネ！本当に嬉しいネ！あなたと私は一つ、嬉しいネ！

鶏のチキンちゃんは私だつた。本当に私だ！

鶏のチキンちゃんから優しい優しい波動が流れています。

お母さんと同じ優しさがふわあつときます。なんとも言えない優しさがきます。

私とチキンちゃんはずつとずつと一つだつた……。

ふわあと伝わる波動が嬉しい。

ただただありがとうございます。どうでいっぱいになります。

庭で歩くチキンちゃん喜びで羽を広げてはしゃいで走って嬉しさを見せてくれる。

鶏のチキンちゃんは家の中に入つた私を玄関でいつまでもいつまでも待つて待ち続けてくれます。

ガラス越しのドアの前で待つてくれている鶏のチキンちゃんを見ていると

お母さんも私をず一つとず一つと待つてくれているんだなあという思いになり、とても嬉しいです。幸せです。ありがとうございます。

チキンちゃんはいつもいつも私に教えてくれます。

間違えて間違えて生きてきた私に本当の喜び幸せを……。

もういいよー。

喜び喜びだけで良かつた。ただそれだけで良かつたんだよ。

嬉しいネ！ 嬉しいネ！

ただ一緒にいるだけで嬉しいネ。

チキンちゃんと一緒にいると、区別境い目もない、

鶏と私（人間）ではなく、

意識は一つ。

はじめから一つしかなかつたと思える私があります。

（チキンちゃん・鶏 4歳）



◎ ありがとう。ありがとう。

ただただ喜びを伝えにやつてきました。体全部で喜びを伝えました。  
家族の一員にさせていただき、楽しい日々でした。

家族の誰かが心痛んでいても私は十分その気持を吸収し

ただただ受け入れて、喜んで行くんですよ

尻尾しづぽを思い切り振つて優しさを伝えました。

どんな時も嬉しかったです。楽しかったです。

皆そろで揃つてお出掛けの時は、それは、それは嬉しかったです。

「愛アですよ。愛アですよ」と尻尾をちぎれる程振つて伝えてきました。  
愛を分かち合つてきました。皆、皆、一つ。

広い広い宇宙の中に存在しているんだね。

ともに愛に帰つてこうね。

(アリサ・犬 二〇一八年九月死亡 14歳)



◎ 「犬が欲しい」子供たちの一聲で我が家にやつてきた、愛犬ウインキー。  
名前を考える家族会議。

子供たちの提案で大好きなゲームの中のキャラクターの名前に決定。

私が子供たちに怒り始めると「ワンワンワン」。

そんな犬に「うるさい」と怒鳴り返すと「ウー！ウー！」。

私の足の肉離れ、歩くのがやつとの散歩道では、二歩三歩、歩いては止まり後ろを振り返り、また二歩三歩歩いては止まり振り返り、私を気遣ってくれた愛犬。

別の日には、道で止まつて前足でブレーキをかけ「歩かない。抱っこ」と訴えた愛犬。  
今思えば、

これがあなたの姿だよ。

大丈夫?

こうやって素直に甘えるんだよ。

といつも、いつも私に色々な事を教えてくれていた気がします。

最後は肺水腫で薬を忘れ死なせてしまつたのに……

面白みてやつていると傲慢ごうまんな私を責める事なく

いつも私に優しさと愛を投げかけ、寄り添つてくれ、  
話し相手になつてくれてありがとう。

あなたがいてくれたから、

今世、自ら肉を落とさずに済みました。

あなたがいてくれたから、

今、学びに繋つながり続けられています。

本当にありがとう。

(ウインキー・雄犬 二〇〇六年死亡 11歳)



◎ ステラ、十六歳。

多分出来の悪い獵犬りょうけんだったようで捨てられました。

ナナ、七歳。

ほか四匹の兄弟とともに段ボールに入れて捨てられ

ミーシャ、二歳。

カラスにさらわれ食べられそうになつてているところ  
助けられました。

みんな自分の身に起きたことを恨むうらでもなく、

私たちと暮らすことを喜んでくれています。

(ステラ・犬 16歳／ナナ・犬 7歳／ミーシャ・猫 2歳)



ミーシャが我が家に来た時



現在のわんこ達

◎かわいいなあと思うと、ふつと心が緩む。<sup>ゆる</sup>

何をしてるでもない、

ただそこにいるだけなのに、

ななに思いを向けると、ふつと心が緩む。  
緩んだ心にふわーっと優しさが伝わってくる。

そして、またかわいいなあと思う。

こんな日々を

私たちにプレゼントしてくれているななに、  
ただただ、ありがとう！

(なな・柴犬 8歳)



◎ 愛犬、なな。

芝犬のななが我が家に来てから八年が過ぎました。ななは生後二ヶ月目で我が家に来た女の子ですが、やんちゃでやんちゃで手に負えないくらいでした。イスやテーブルなど家のあらゆる物を噛みか、そして、特にお婆ちゃんの足が狙ねらわれました。だから、このまま成犬になつたらどんなことになるのかと思い、しつけと称して色々なことを試ためしましたが、すべてダメでした。

ですが、二歳を過ぎた頃からすごくおとなしくなり、今ではあの頃もつと自由にさせておけば良かつたと思う始末です。

そんな、なな。一言で言えばかわいいです。一、二日ペットホテルに預けたあとに会うときは、今でも狂つたのかと思うくらい喜んでくれます。その姿を見るとこちらも無条件で嬉しくなつてしまい、

「なな、自分はそんなに喜んだことがないよ」と思つてしまします。

肉のななは愚かな一面も見せてもくれます。高さのある石垣に飛び乗ろうとして失敗しづりズリと滑り落ちたり、バルコニーに出たいと催促するので窓を開けると網戸に跳ね返されてビヨーンと戻つて来たり、散歩中には側溝の蓋そっこうの穴に足を取られてカクンとなつたりと、本当に愚かな姿を見せてくれます。

そんなななですが、

そこにいるだけで

優しい思いを思い出させてくれる存在です。

我が家に来てくれてありがとうと言いたいです。

(なな・柴犬 8歳)



◎ 以前、飼っていたオスのチワワへ思いを向けてみました。

いつでも元気で、走り回っていました。

とても散歩が好きで、「散歩行く？」の言葉で、

身体<sup>からだ</sup>いっぱいに喜びを表現していました。

私の持つリードを引つ張りながら、うれしそうに一緒に走っていました。

私が愛犬を思い出す時、一緒に散歩をした時の記憶が思い出されます。

本当にいつも元気いっぱいな犬でした。

私が、暗く落ち込んでいる時なんかは、そつと近くに寄ってきて、少し気にかけてくれているようでした。

そのほか、人間が犬に対して悲しく、かわいそうだと思う状態の時も、私と違つて全然悲しそうではなくて、

むしろそんな状態の中でも喜んでいて、

暗い思いを出しているのは人間だけなんだと、  
愛犬から強く感じさせてもらいました。

今はもういませんが、私にとつて愛犬との体験は、この学びをしていくにあたって、  
自分で、とてもとても重要な出来事となりました。

ありがとうございましたがとても強いです。学ばせてもらいました。

いつも自然体で喜びしかありませんでした。

本当に喜びしかなかつた。

改めてすごいなあと思いました。

(マロン・犬 チワワ 二〇一七年死亡 13歳)



◎ 我が家の猫は私がパソコンを開くと

必ずと言つていいほど、邪魔？をしにきます。

その都度しばらく相手をします。

そして異語が出るとスーッと

自分の場所に行ってしまいます。

何故の思いが出来ます。

ある時、パソコンを開け、ああ、文字の羅列られつではなく

波動だと言つていたことをふつとと思い出し、涙が止まりませんでした。

その時以来、ゴロはパソコンを開けても上に乗つてくることもなく、

周りでゆつたりと横になりくつろいでいます。

私はパソコンから流れる波動を教えてくれていたのだと

今更ながら氣づかされました。ゴロの素直さにありがとうございました。

(ゴロ・猫 5歳)



◎ おーちゃんを赤ちゃんのようにだっこして「ふるさと」を歌つていました。

背中をトントンして歌うと、リズムに合わせてシッポをふり、手の指を広げたりすばめたりして私の洋服をモミモミします。私を見る目は細くなり時々あくび。

なにもいりません

と伝わってきました。

そうだつた～。

おーちゃんのよう、私もトントンされながら

幼子の目でお母さんを見つめていた。

それだけで、何もいらなかつたー。

そう思つたら、嬉しくて涙がポロポロ出きました。

(おーじ・雄猫 7歳)



◎ ペット、アルちゃんへ思いを向けてみる。

アルは、私が眠れない日々が続いた頃、心配してくれた娘が、わんちゃんを見に行こうと言つてくれて、一緒に行つたペットショッピで、思わず抱っこしてそのまま連れて帰つてしまつた、トイプードルの男の子です。アルがうちに来たまだ赤ちゃんの頃、走つていくその方向をじつと見て、その方向へとただひたすらに走つて（突進して）いく姿が今でも鮮明に目に焼き付いています。何て言うのか、その目が純粹で、ただ一点を見つめて突進していくその姿がとても愛らしかつたというのか新鮮だつたというのか、その新鮮な風を我が家にもたらしてくれました。

お散歩の時も、いつもピヨンピヨンと飛び跳ねました。本当はウサギなんぢやないかと思うくらい、いつも飛び跳ねてまっすぐに歩くことはできませんでした。今では五歳になつて落ち着いたけれど、今でもやつぱり嬉しくなると、ピヨンピヨンとウサギのように飛び跳ねてお散歩をします。嬉しい、嬉しいつて、ただ嬉しいつて、そんな風に言つてるような気がします。そのアルちゃんに思いを向けてみます。

ああ、ありがとう、ありがとう、嬉しいです、嬉しいです、

本当に嬉しいですよ、本当に嬉しいです、

ああ、お母さん、お母さん、お母さん、ありがとう、ありがとう、  
いつもいつもお母さんを思っています、  
いつもいつもお母さんだけを思っています。

ああ、ありがとうございます、嬉しいんです、嬉しいんです、

ああ、とてもとても嬉しい、ただただ嬉しいです。

アルちゃん、私はあなたの純真で優しい優しい目が大好きです。その目と合ふと、  
いつも涙が出てきます。私の力が緩んで、私も優しい思いになります。私もアルちゃ  
んのように、優しい優しい目で純粋な瞳で私の世界を見つめてまいります。

(アル・犬 トイプードル 5歳)

◎ 田池先生のテープに

「こんばんわ。いつまでも仲良く。では、さようなら」

という簡明な音声が残されています。

これを聞くたびに、かつて我が家にいたウサギのモモちゃんとサクラちゃんを思い出します。

今から五年前の八月上旬に相次いで亡くなりました。十三歳でした。人で言えば百歳を超す長寿です。同じ日に生まれて五日違いで亡くなつたので、同じ環境で暮らして仲良く暮らせば寿命を全うできることを、モモちゃんとサクラちゃんが教えてくれました。

ウサギちゃんは声も出さないし、愛想もふりません。でもモモちゃんとサクラちゃんが仲良しだつたのは、十三年一緒に暮らしてよくわかります。亡くなつた時

の思いは

良かつたね。ありがとう。

でした。

今も写真を見るたびに、

「いつまでも仲良く」で心を見たいと思います。

(モモ・うさぎ 13歳 二〇一三年八月死亡)

サクラ・うさぎ 13歳 二〇一三年八月死亡)



◎ 娘時代、赤ちゃんの瞳を見るのが怖くて見れませんでした。

そこに、どうしようもない真っ黒な自分があつたから。

(当時は真っ黒だなんて、ちつとも思ってなかつた)

でもただひたすら、その見れない自分の思いを、尋ねていつたらよかつた。

愛猫の瞳をじつと見つめる。

知識では知っています。

本質はあなたも私も同じです。

愛、温もりが本当のご自分です。

と伝えてくれるのでしよう。

でも、私には、「しつかり学んで下さい、そんなゆつくりしていいんですか」と、



追い立てられ、責められてる思いを感じます。  
私の厳しく冷たい心の投影です。

そう思つて愛猫を見つめる。

いつも一緒ですよ。

大丈夫、ともに帰りましょう。

母の温もりの中に。

と優しい思いを感じました

(口々・猫 5歳)

◎ 八年前、一人暮らしの時に飼っていたペットを自分が実家に戻るタイミングで

一緒に連れて帰ることになった。名前は太郎。モルモット。日中仕事の私に代わり、父が太郎の面倒をみてくれることになった。父と同じ部屋で寝起きする太郎。いつしか太郎は私よりも父に慣れ、朝が来ると父を鳴き声で起こし、父を見ると自分の頸<sup>あご</sup>を上げて撫<sup>なな</sup>でてくれと甘えるようになっていた。

潔癖症<sup>けつぺきしょう</sup>で動物嫌いの母。その母が家族と太郎の朝食の果物を毎日用意してくれる。母が台所で果物を切つていると、遠くの小屋から太郎がキヤツキヤツと歎声を上げる。「なんで太郎ちゃんはわかるのかね?」と不思議そうな母。帰宅する父の車の音が聞こえる前から急に鳴きだす太郎。波動で父を感じているんだと驚いた。

太郎は機嫌がいいときはキューキューと鼻歌を歌つていた。鳴き声は家中を明るくさせた。

太郎が七歳を過ぎたある日、県外にでていた私が帰省し、太郎の小屋をのぞくと元気がない様子。毛は抜け落ち、大好きなスイカをあげても遠目から見る様子にもう

長くはないのかなと襲う不安。ゼロ歳の自分の心に戻して、いつものように太郎へふるさとを唄う。何か言いたそうな太郎。優しい目。

それから二、三日して、アパートに帰った私に父から「太郎が死んだよ」と連絡があった。最後のお別れをするために私を待つていてくれた太郎に思いを向けた。

私は太郎。ありがとう　ありがとう　ありがとう　ありがとう。

私は喜びでした。今もとても嬉しいです。私たちの世界はこんなに喜びなんですよと、私は家族のみんなにいつも伝えていました。温もりの波動に生かされている喜びの歓声を上げ続けてきました。どうぞ、みんなも喜びの心を思い出してください。

思いを向ければいつも応えてくれる太郎。形があるときだけがペット

ではないんだよ、と教えてくれる太郎。私たちはいつまでもひとつだよと

今日もキュンキュン喜びで鳴いている気がします。(太郎・モルモット 7歳)



◎ もう十五年前に亡くなつた、ヨークシャテリアのロイと言ひます。  
(人間だと七十六歳のおじいちゃんでした)

この子のことを書こうと、思いを向ける時間が続きました。  
今までも、あちらこちらと写真が置いてあるので、  
ふ一つと思うことをしていたつもりでしたが、

今回、思うということの違いを

ロイちゃんを通して教えてもらつたように思ひます。

いつも言われるように、

ただ思うということが少し分かったように思ひます。

そして、こんなに、ロイちゃんととの時間を久しぶりに過ごせたのが、  
やっぱり嬉しいです。凄く嬉しいです。<sup>すごい</sup>

ロイちゃん、ありがとうございます。

(ロイちゃん・犬 ヨークシャテリア 二〇〇三年死亡 15歳)



◎ まだ生まれて三ヶ月のシロがはじめに来て、一匹じやかわいそุดだから

シロが二歳になつた時に夫が弟のボンちゃんを連れて帰つてきました。兄弟でも性格が全く違い、ボンはもう以前からこの家にいたかのようにやんちゃ坊主でした。孫が泣くとベットの柵さくから手を入れ、あやしているのです。

犬達は優しいです。ボンのやんちやも度が過ぎるとシロが「ワン」と言うと止まるのです。人間が肉の思いで言うことはいらなかつた。いつも私たちにしつぽを振つて喜びしかなかつたです。

猫もすごいです。子猫が病気を持つて生まれてきたため、六匹が次から次へと死んでいきました。子猫が亡くなる前日にお母さん猫は子猫をきれいになめてあげていました。後は全く近づこうともしないのです。犬も猫も

お母さん、肉じやないよ、意識だよ。

と伝えてくれていました。

(シロ・犬 13歳で死亡／ボン・犬 18歳で死亡／猫たち)



◎ ワンちゃん、メリーから私への思い。

許されてるんですよ、責める思ひはありません。

この子も広い広い心で受け入れてますよ。

やつこやつこ、そのひとを感じられてたようですね。

肉に伝わってきたようですね。

もつともつと喜びの心を広げてもらいたい。

これからもしっかりとこの喜びをやつこしてもらいたい。

約束してました。本当に逢いたいと……。

(メリー・犬)

◎ 小学校低学年の頃、犬を飼いたいということで、大阪の空港ドッグセンターというところに家族で向かった。たくさんのワンちゃんが並んでいる中、あるケースに並んでる二匹のワンちゃんを見つけた。一匹は元気にはしゃいでる感じで、もう売約済みのようだつた。もう一匹は何だかちっちゃくて弱々しい感じがした。でも、何か呼んでるような気がした。他の犬も見て回つたが、なぜかみんなの意見が一致して、その犬を連れて帰ろう！となつた。

帰りの車の中でも、名前を何にしようか、その子は出会つた時から元気がなかつたので「ほな、元気モリモリ育つように、『モリ』にしようか♪」と名前は決まつた。それからは、家に帰るとモリがいつも喜んで迎えてくれる日々が始まつた。

モリは生まれつき痙攣<sup>けいれん</sup>の発作があり、病院で薬をもらつていた。朝日晚、薬をいつも飲ませなければならなかつた。今思うと、あの小さな体は本当に薬付けの毎日だつた。でも、普段はそんな風に思えないくらい元気いっぱい私たちに寄り添つてくれていた。

夜寝る時にいつも股のところに来て丸まつて寝るのが、私はかわいくてたまらなかつた。私が泣いたり寂しそうにしてる時は、気がつけばいつも隣にちょこんとモリが寄り添つてくれていた。そばにいるときは必ず体のどこかが触れるようにいてくれるのだつた。

ふざけて、わざと隠れていらないふりをして「モリ～！ モリ～！」と呼ぶと必死に探し回つて、見つけたときに飛び付いて喜んでくれた。

「シュー……ボツ！」冬になりストーブの火が点く音を聞くと、タタタタツと走つて行き、寒がりのモリは誰より先に一番いい席で温風にあたりにいくのだつた。あれはホンマに気持ち良さそうな顔してたなあ♪

そんなモリがもう長くないとわかつたのは、私が二十歳過ぎたくらいだつた。痙攣けいれんの回数も増え、一日に何度も起こすようになつていて。母に「もう今夜が最後かもしれんわ」と言われた。モリはその時もう支えてあげてないと息も苦しそうだつた

ので、母は一晩中付き添っていたようだつた。

朝起きると、モリは夜中に息を引き取つたことがわかつた。

ずっととずっと、モリは愛を流してくれていた。

ただただ優しかつた。喜びで存在してくれてた。ありがとう。

(モリ・雄犬  
10歳くらい  
一九九九年頃死亡)



◎ 子犬をもらつて七年目、目に異変がでてきました。

病院に連れて行くと親からの遺伝による網膜萎縮もうまくいしゆくという病気でした。全く目が見えなくなるのです。先生は「治ることはありませんが、この子の寿命まで生きられます」と言われました。

もものなんら変わらない様子の反面、私たちは落胆らくたんして帰宅しました。

その後、ももは壁や壙へいそに沿つて歩いたり、何時も主人の膝に手を置いたりして何一つ無理を言うことはありませんでした。見えない分、風を感じながらのドライブは首をフリフリしながらとても嬉しそうでした。

台所からの匂においや音がますます大好きでした。

ももは喜んでいるのに、私は暗いほうにしか受け取れませんでした。

悲しまないでください。目が見えても見えなくても何にも変わりません。  
どちらでもいいからです。

どんなこともすんなり受け入れる姿に、『偉いなあ』と思う連続でした。

苦しいのは肉をつかんでいる私でした。

何事にも肉をつかんで苦しむ私の勉強でした。

もも ありがとう、意識の転回やね……。

「ちがうよ、ちがうよ」と

教えに我が家に来てくれたんやね……。

難しいけど、どこまでも広いぬくもりへ

苦しい心を解放していくわ……。

苦しいたくさんの私に

「肉じゃないよ喜びだよ」と伝えていける優しい私に……。

いつも向け先の確認やね……。

もも、ありがとう。

(もも・犬 15歳 二〇一一年死亡)



◎ ダイヤちゃん。家族でした。

ダイヤちゃんは、犬好きの主人がやつと飼えるようになつてから、主人が友人から一万円で譲り受けたミックス犬でした。

そのダイヤちゃんのことが心配で、仕事先でも電話で様子を聞いてくるほどかわいがつていた主人が、ダイヤちゃんが来て一週間で事故で亡くなりました。

まさにダイヤちゃんは主人の代わりにいてくれるようになりました。主人そつくりで人なつっこくて、私から見たら、若い女の子が無条件で好きで、よつて世話をしていらない娘が一番好きなようでした。やんちゃをする息子達には威嚇し吠えまくります。私も顔をきれいにするために洗つたり痛くするので威嚇されます。

世話をしない娘には溺愛です。何で？私の持つている妬み嫉妬心をいつも引き出してくれました。一度、喉<sup>のど</sup>にチーズのようなものを詰まらせて瀕死状態になり、息子の手配で救急病院で一命を取りとめました。家族全員で徹夜で見守りました。翌朝に回復しました。ゴミ箱をあさりまくり、留守中に何をしでかすかわからないダ

イヤちゃんのことが心配で心配でまさにダイヤちゃん命でした。無邪氣そのものでした。

いるだけであったかつたです。そのダイヤちゃんが、突然また前と同じように呼吸ができなくなってしまい病院に連れて行きましたが、今度はダメでした。

いろんな思いが出ました。全然優しい自分ではないです。

主人が亡くなつたきつかけでこの学びに繋がりました。

十一年が経ちました。

ダイヤちゃんは素直に素直に向き合つてくれました。

喜びを全身で表してくれました。

気づかなかつたのは私の肉、肉の私です。

今ならそうだつたんだと思えるようになりました。

(ダイヤちゃん・犬 11歳7ヶ月 二〇〇五年死亡)



◎ 本を手にしました。読むというよりワンちゃん、猫ちゃん、植物を目にする中、本から流れる温かな波動を感じて、その優しさに涙があふれ、私とこれまで関わってきた動物たちのことを思い返しました。

己偉い心全開で自分の思いを優先に自分本位な思いで、かわいがっている、お世話している。言うことを聞けど、すべてが上から目線で接していたことが思い出されます。

それでも犬や猫や小鳥たちは、苦しんで嘆いて不平不満を出し涙する私の膝や肩にそつと来てじつと私を見つめ、時には流す涙を舐めたりして寄り添つてくれました。

その子達の多くが病気で亡くなりました。その病気の根源が私の流す波動を一身に受けていた結果だと知る由もなく、子供のいない私にとつてかけがえのない愛しい存在をなぜ奪うのかと神を恨んで呪つていました。

学びに出会って、動植物も人間もすべてが愛の存在と教えられ、そうか、そうだつたのかと思つても、私の中は変わつていませんでした。自分の流すものが旧態依然だと教えられたのは周囲から小鳥や猫がいなくなつて、セミナー参加するのでもう飼えない状況になつたとき、いつの間にか寄つてきた（地域猫）ノラ猫達からです。中にはもういませんが夜道を歩くとき明かりとりになつて段差を教えてくれて玄関を開ければ素早く中に入り、一階を一周すると首を搔いて気が済むと出ていつた白猫シロちゃん。そして十年以上同じく玄関から入り勝手口から出ていく片目のミーちゃんの存在は、いっぱい楽しい思い出を残してくれましたが、残つた四匹のうち三匹はつい最近まで餌<sup>えさ</sup>を出すたびに攻撃態勢でシャーツと威嚇<sup>いかく</sup>していました。その度に「いくら私の波動が間違つてているとはいえ長いお付き合いなのになんでシャーシャー言うの」と怒つてた私。自分の思いが先行して波動を感じるどころではありませんでした。

そんな自分をいつまで野放しにするのと中に向け始めて、やつとあのシャーシャー

は上から目線の自分の姿だと心に響いてきた頃からシャーシャーはなくなり、時折  
ミヤ～つと鳴き声を聞かせてくれるようになりました。

思い返せば普段はティッシュボックスの中で寄り添うほど仲の良い小鳥たちが  
夫と喧嘩けんかしてると、嘴でつつきあい血を見る喧嘩けんかをしていました。  
本当に波動はごまかせない。

あなた間違つてゐるよ、あなたは優しいんだよ……。

今まで今も身近にはつきり伝え教えてくれる存在がありました。  
みんなみんなありがとう、こだまのようにありがとうございます。

嬉しいね～だけが返ってきます。

(ミ一ちゃん・野良猫)



◎ ジャックは先住犬で、

後に、息子が一目ぼれでペットショップから連れてきたチワワがいます。そのチワワがくると、小さくかわいくて、その犬ばかりに心がいき、差別の思いでした。

とても温厚な性格のジャックでしたが、

私がこのような冷たい思いを出しても、伝わる思いはこうでした。

優しい思いです。優しさが広がっていきます。

私の姿はないけれど、ずっとあるんです。

優しい思いが広がっていきます。

どんどん、広がっていく思い 嬉しいです。

(ジャック・犬 14歳 二〇一八年七月死亡)

◎ 家に犬がいれば、家庭が明るくなるかも。

もつともつとこの心の世界の学びがわかるようになるかも。幸せになれるかも……。  
そんな他力の思い、欲いっぱいの思いで愛犬を迎えました。

ところが現実は、家は汚れるし、よく吠ほえるし、なんでも飲み込んでしまうし、  
散歩は嫌いだし、私が思い描いていた犬のいる明るい家庭とは程遠いものでした。

その他力の心を見てください、あなたを救えるのはあなたですよ。

もともとあなたは幸せなんですよ。

そんなメッセージを愛犬はいっぱいいっぱい吠えては伝えてくれました。

時には私の夫を演じ、時に母を演じ、子供を演じ、いつもいつも私の中の思いを引き  
出してくれました。それが愛だということを、肉の幸せだけを求めて肉の幸せのため  
だけに生きている私に、これが愛だということを生きる限り伝え続けてくれました。

どんなにちつぽけな心で生きているか、

どんなに冷たい思いで生きているか、

どんなに己偉い心で生きているか、

いつもいつも伝え続けてくれました。生きる限りと書きましたが、それは違いますね。今でも、いつでも、思いを向ければ伝えてくれます。

間違つてきた思いをいっぱいいっぱい引き出してくれた、それが本当のやさしさ、愛なのだから、そう思えば、今私が肉を持つて生きているこの環境も、本当のやさしさと愛にあふれている……、そう、そうなんです。そのことを愛犬は教えてくれました。今も今も変わらずに伝えてくれていました。

そんなことをしみじみと思う今、やはりこの学びに出会えてうれしい、こういう機会をいただけたことがうれしい、愛犬とともに過ごした八年間をありがとう、そして今心を引き出してくれるすべての存在にありがとう……と、うれしい思いが広がっています。

(チャロ・犬 8歳 二〇一七年死亡)



◎ 二〇一七年三月のセミナーから帰ってきた夜から食事と水をはじめ

大好きなリンゴも食べなくなりました。

その前から癌がんがわかり、高齢とあり、人間でいえば、百歳くらいとのことで、かかりつけの獣医の先生と相談をして、看取りみとを行うことにしていました。

覚悟はしていましたが、何も口にしない状態を前に点滴をした方がいいか迷った時、デヴィに思いを向けてみました。

喜びだけです。私は何も望みません。ただただ喜びです。

死は恐怖ではありません。何もしないでください。

どうぞ、お母さん心を見てください。

この学びは真実です。

僕の死を体験して、どうぞ、自分の心を見てください。

僕は、お父さん、お母さんと出会えて嬉しかったです。



ありがとう。

死は恐怖ではないです。

私たちとはともに意識です。

だから泣かないで下さい。

とても穏やかで優しいメッセージを受けました。

デヴィは、老いる事も死も喜びでいました。

デヴィはお母さんの温もりそのものでした。

デヴィありがとうございます。

(デヴィ・犬 13歳 二〇一七年四月三日死亡)



◎公園を散歩していると 私のショルダーバックに蝶々がとまつた。

アツ蝶々がとまつた、嬉しい、と思つた瞬間、

ぽこだと確信した思いが出てきて 自分でビックリ。

蝶々が、ぽこ。どうしたこと。

蝶々がぽこ、ぽこの生まれ変わり、そんなことないよなーと混乱。

頭をクルクル回している間、蝶々の羽は閉じたまま。

考えても分からぬから考えるのをやめると、蝶々はゆつくりと黒地に白と青の模様の入つた羽を大きく広げ、そのままじつとしている。

ぽこだと思つたとき、私は何かを感じていたのでそのほうに思いを向けると、  
懐かしいー、柔らかくて、優しい、ふあーとした波動を感じていた。

蝶々の波動とぽこの波動は同じ。

羽を広げた蝶々に思いを向けると、心が広がり、宇宙。

(ぽこ・犬 二〇〇九年死亡 17歳4ヶ月)

◎ 猫のとらおが家族になつたのは、娘が結婚相手を初めて紹介してくれた時で、

娘に私たちより大切な人ができたんだと実感した時だつた。いつ別れが来るかもしれない、猫嫌いで「私が死んだら、飼えばいいわ」と言つていた姑(しゅうとうめ)のことが気掛かりだつたけど、私たちの飼いたい欲求が勝つた。

とらおが家に來た翌日、姑は「猫、飼うんだ。それなら、私は行くよ」つて感じで、数日後、亡くなつた。私の、求める者は受け入れ、苦手な者は排除するという思いが形になつたと感じた。きれいな心のはずのアマテラスの私には、「こんな心！ 私ではない」と苦しい思いだつたが、その思いを認めることができた。

今、やつと自分の正直な思いを素直に出すこと、そのことに善惡の注釈(ちゅうせき)をつけず、素直に出すこと、その思いを受け入れることが嬉しくなつた。

家族つて、出てくる思いを見てぬくもりに帰るための大切なパートナーだと実感している。

◎ ワンちゃんとの出会いと別れ

三十年ほど前、子供達にせがまれて近所から雑種の子犬を貰い受けました。初めての飼い犬で、ジュエルと命名して、家族で大変かわいがりました。

それから一年半後の事です。休日の夕方、ジュエルを連れて散歩していると、道端の木の根元で、何やら黒いものが動いている。十一月で辺りは真っ暗。近づいてみると、赤ちゃん犬が街頭の根元でぐるぐる巻きになっていました。捨て犬のようで不憫に思ひ、紐を丁寧に解いてあげました。

かわいそうだけど、うちでは二匹は飼えないと、そのまま置いて歩き出すと、何と後ろからヨチヨチ付いてきました。百メートル以上離れた自宅の門まで付いてきて、そのまま動かなくなりました。妻に事情を伝えて、ジュエルと家に入りました。妻は助からないと思いながらも、体をきれいに洗つて、水やミルクを与えたそうですが、飲む力もなく、スプーンで口に入れてあげたそうです。

ところが翌日になると、自分でミルクを飲めるようになり、それからみるみる元気に

なり、我が家一番のアイドルになりました。ミニースピツツ系のようでしたが、しつけもしていないのに、排便は必ず外でするなど、全く手のかからない犬でした。そんなかわいい犬なのに、子供たちはエンペラーと勇ましい名前をつけました。愛称はペラでした。ペラは呼べば必ず来る、抱っこ大好き、車も大好き、誰からも愛される存在でした。皆が、「ペラは助けてもらった恩義を忘れていない」と言い、僕も同感でした。僕が助けて飼つてやっている、そんな思いで人に見せびらかし自慢していたのです。今、ペラに思いを向けると、ありがとう、一緒にいられて嬉しかつたと伝わってきます。恩義なんでものとは全く無縁でした。もちろん、ジュエルも同様でした。そんな思いで飼つていたためかどうか、ジュエルは十歳に満たない歳で病死、ペラもその一年後に急死しました。今この二匹への思いは、ゴメン、ありがとうございます。このように思いを向けられる機会をいただいて、本当に良かつたと思いました。

今、同居のワンちゃんとも、同じ思いで過ごしていきたいと思います。

(ジュエル・犬／エンペラー・犬)

◎ 私は犬年。小さい頃から犬を飼っていました。

犬は私の側にいつもいつも寄り添つてくれていました。

嬉しい時、悲しい時、いつも黙つて側で見守つてくれていました。

小さい頃、母は忙しく家を空けてる時が多くつた。

寂しい私といつもお留守番してくれました。

エス、ポール、シロ、結婚後、ヒッピー、うみ、

そして今一緒にいてくれるチャビー。みんなみんな私の寂しい苦しい悲しい心を黙つて受け止めてくれました。嬉しい時は尻尾しっぽをいっぱい振つて、ワンワンと吠ほえて喜びを伝えてくれていました。

犬が私の心をどれだけ癒いやしてくれていたか……。

今、六匹の犬を思うと、「ありがとうございます！一緒にいてくれてありがとうございます。犬はただただ喜びを伝えてくれていました。

ありがとうございます！

(エス／ポール／シロ／ヒッピー／うみ／チャビー・すべて犬)



◎ 我が家の犬は「愛」といいます。

私は「愛」がかわいくてかわいくてしかたがありません。リボンを付けて洋服を着せて着飾っています。

愛ちゃんは何をされてもされるがままです。

昔も今も、ただただ優しい思いで

私のすることを受け入れてくれていました。

今、やつと、

ずう～つとそうして外ばかり美しく見せてきた自分だつたと思えました。

愛ちゃん！ ありがとう！

外ばっかり見ていました、中を見ることをしてきました。

愛ちゃんがこんなにやさしいとは思いませんでした。

やさしいやさしい思いが伝わってきます。ただただやさしいです。

ありがとうございます。本当にありがとうございます。

(愛・犬 スタンダードプードル 13歳8ヶ月)



◎ 妻が病氣で療養中に一匹の犬を頂きました。

最初は仕事と看病かんびようをしながら犬の世話をするのをためらっていた私ですが、妻が是非ほしいと言つたので仕方なく貰うもらうことになりました。

名前はジエニーにしました。

しかし、妻が亡くなり一人と一匹の二人家族になると最初の頃は、時々、仕事家事など疲れたときは、犬に対して邪険じやけんに扱つたり、しかつたりして、肉の愚かな思いをださせてもらい、またごめんねとの思いもありました。以前、妻が何ヶ月も経たたない動物が親もとから離されて、知らない家でたんたんと生き、すべてを受け入れているのは本当に優しいね！と言つたことを思い出します。

この頃はジエニーに思いを向けることが多く、

いつも優しい、優しい、嬉しい温もりの波動を感じてさせてもらい、

また毎日仕事での肉、肉のブラックのエネルギーが出ていて自分が帰宅すると、おもいっきり飛び跳ねて優しさと喜びの波動で出迎えてくれるジェニーが少しでも田池留吉へ針を向けるように促してくれています。

身近に優しい温もりの仲間がいるのは  
本当にありがとうございます。

こんな愚かな自分を

いつも優しい温もりで包んでくれる動物は

眞実を知っているのかと思うと、

あと残された肉の時間を

大切にしていきたいと思います。

(ジェニー・犬 9歳)



◎ こんにちわ！サンです。

十七年前に出会いました。

うちに来てくれてほんとにありがとうございます。

「ありがとう（サンキュー）」の思いを込めて、「サン」と名付けました。  
ただそこにいてくれるだけで、ほつとする、ありがたい存在です。

色んなことがあって、十七年たちました。

今も元気でともにいます。

家族の中心にいて、

体は小さいけれど、

大きな大きな存在です。

(サン・犬 17歳)



◎私の都合で昨年四月十五日より猫ちゃん達と別々に住むようになりました。  
毎日、猫ハウスに通うのが日課です。

昨年の十二月二十八日のこと、いつも出迎えてくれる花ちゃんがベットから出てこず、じつと私を見ているだけ。おかしいと思い抱っこしたら熱がありぐつたり。すぐ病院に検査の結果、「今日か明日か処置をして助かる見込みはこの子次第です」「助からないとは言いません」と言われ入院することに。

小さいケージの中で点滴の管が外れないように包帯を巻かれた姿に、顔を撫でながら私の思いを伝えようとするのですが、涙しかでてきません。家には何匹もの猫ちゃんが待っているので獣医さんにお願いし帰宅することに。帰宅途中、「花ちゃんごめんね、花ちゃん」と呼んでいました。涙、涙で運転ができず路肩へ止めました。花ちゃんからはありがとうが何度も何度もどんどん大きくなつていく、温かくなつ

ていくのを感じ、私の心は叫んでいました。

お母さん、ごめんなさい。ごめんなさい。私の思いを聞いてくれない、幸せにしてくれない。だから憎んだ、恨んだ。

凄まじい思いが悲鳴となつて出てきました。ぐわぐわと悲鳴と喜びが。「お母さん、ごめんなさい」が。

あゝ意識は一つなんだ花がこのことを伝えてくれているんだと感じました。

ふううと思ひました。家でいつしょにいようと決め、花を連れて帰つてきましたが、みんなの反応はいつもといつしょでした。

時々苦しい姿をみせますが、これも他の子は何の反応もなくでした。そのたびにうろたえるのは私だけでした。この時間が過ぎ一月二日にかえりました。



花を思い、瞑想します。

愛しか存在しない世界、意識の世界です。

お母さんに使つてきた心を一つ一つ掘り下げて見てください。

と伝えてくれています。

私が用意してきた環境でした。

まだ、たくさんのパートナーがいます。

うれしいです。学んでいきます。ありがとうございます。

(花 二〇一八年一月一日死亡 15歳3ヶ月

領ちゃん／風／熊／くる・すべて猫)

◎ 風ちゃんに向けて

ありがとう。

私はあなた達と暮らせて喜びでした。

楽しくて嬉しかった。ただ、ただ喜びでした。

私の肉体はもうこの世にはないけれど、

あなたが思いを向けさえすれば、私はいつもあなたと通じ合える。

私もあなたも意識だから。私もあなたも愛のエネルギーだから。

私はいつも、いつでもあなたとともにいます。

どうれ、意識の私をもっと感じてみてください。

波動を感じてみてください。

そして意識と意識、エネルギーとエネルギーの私とあなたとして、

ともにともにこれからも喜びで存在していきましょ。

喜び、喜びですよ。

久しぶりに風ちゃんに思いを向けたとき、  
すごく嬉しくなり、どんどん温かい波動を感じました。  
いつもいつも喜びで存在しているのですね。  
田池留吉と同じだ、と思いました。

(風・猫 20歳 一〇一年死亡)



◎ 愛犬達との別れが余りにも辛く悲しかつたので、長く心を向けられませんでした。

けれど、このチャンスに心を向けてみたいと思いました。

私とともに生きてくれたどのワンちゃんにも、私は自責の念を持ち続けていました。ずつとずつと、私が悪かつたからワンちゃんが死んだのだと、心を暗く落とし込めてきました。今、その心を見つめていこうと思いました。

辛かつたのです。その暗い思いをずっと閉じ込めてきました。ワンちゃんが肉を脱いでいくとき、私はいつも同じ心を使つてきました。

はい、お母さん、私たちは楽しい時間を過ごしてきました。

のびのびと嬉しい楽しい時間をたくさんいたしました。

心を小さくしないでください。私たちは喜んでいます。

こうして心が通い合えることを喜んでいます。

私に心を向けてくださいのを、待ち続けてきました。



心を見つめて、その暗い心を愛の中へ帰してください。

嘆き、泣くことはありません。意識の流れの中の出来事でした。

ただそれだけのことを握り、縛つていぐのをお止めください。

私たちがどんな死に方をしても、ただ私たちは喜びなのです。

恨むこともありません。

ありがとうの世界に帰るだけなのです。

どうぞどうぞ、お母さん、心を広げてともに帰りましょう。

ワンちゃんたちが私の中から語ってくれました。

寂しく辛く、自分を責める私に、優しく語ってくれました。

ありがとうございます。ごめんなさい。ありがとうございます。

申し訳ありませんでした。

(初めてのパートナーだったラリーちゃん・犬 交通事故で6ヶ月で死亡)

◎ 家にやつてきた犬の名前は「そら」と言います。

今年の七月に我が家にきました。

喜びが我が家に来た

そんな思いを感じました。

小さな体で喜びを爆発しているのを目まの当たりにして、私たち家族はその喜びの渦うずにはまりました。

家の中心は「そら」になりました。いたずら盛ざかりで、怒つても平氣の平左なんで、どうしようもありません。家の中のものはぼろぼろに噛かまれてしまい、ぼろぼろになつた私のズボン、お布団のシーツ、その他色々あります。それでも、かわいくて憎めないし、毎日が楽しいです。



夫は病み上がりなんですが、そらの散歩が毎日の日課になり楽しく行っています。小さい体で、私たちに喜びを伝えにきてくれたんだ、喜びとはこうだよと教えてくれているみたいですね。

散歩に行つても、知らない人にも、初めて会うワンちゃんにも、平気で喜ぶんです。一度、柴犬に噛まれてしているのに、平気で近づいていくし、私の方が大丈夫かなと、リードを引っ張つて警戒しているのに、本人は大丈夫みたいです。

ただ喜んでいるだけでいいんだよ

と、教えてくれているのを感じながら日々暮らしています。

幸せって何も要らない、嬉しい、ありがとうと暮らしていけばいいんだと、教わっている毎日です。

(そら・犬)

◎ ペットに癒<sup>いや</sup>されているという言葉を聞くたびに、寄りかかっている人間の浅ましさを感じていました。純粹で優しい波動のままに生きている小動物を自分の寂しさを紛<sup>まぎ</sup>らわすように頼る。

でも、自分も同じだった。どんなに落ち込んでいても、

側に寄り添つて生きてくれる猫たちを見るとその優しさに癒されている。

それはどこまでも広がる優しい波動。

お母さん、ありがとうが伝わってくる。

私はあなたとともに生きている猫です。

お母さん、苦しいですか。

私たち毎日がすぐりのんびりで、

優しい波動のままに生きています。



お母さん、お母さん、お母さん、優しく、つれしく、温かい。  
お母さんを想ひといの涙が止みません。

悲しくなことです。苦しくなことです。

私たちもいつもです。

温もりに包まれて存在してこます。

存在しているだけでは嬉しいです。

何よりも幸せです。

ありがとうございました。

(チャッピーー 6歳／ボロン 12歳)



◎ 我が家の二代目飼い猫の名前は、「ひな」。

二ヶ月間はシャーシャー言うばかりで  
手に負えない状態だつたが

現在では誰よりも落ち着いた風格ある存在。

お茶目な先輩犬デンスケ（♀）とともに  
我が家にいてくれるだけで

嬉しくて嬉しくて優しい思いが溢れ出る存在。  
あふ

（ひな・猫 2歳）



◎ 志摩セミナーで台風に向けたとき、優しくて広くて大きい、と感じた。  
でんちゃんと同じ波動だ、と思つた。

温かくて広くて大きな世界が、命を守る為に救う為に必死になつて闘い積み上げた、  
そびえ立つ真っ黒な塔を呑み込む。

間違つてきたすべてを包み込む。

ああよかつた、これでよかつた。

あと何回か、転生してまた間違つた道を歩いて、

その度にこの波動に呑み込まれるんだ

そう思うとホッとした。

小さなでんちゃんが寄り添つて、

「愛されてるんだよ」って言つてくれる。

ありがとう、思い出していくね、でんちゃん。

(でんすけ・犬 8歳)



◎娘と夫、が私に内緒で子犬を買った。犬の名は、さくら。

さくらが来て間もなく、飼い主の娘は留学でいなくなり、動物が苦手な私が世話をすることになった。

そして、さくらが七歳の時、脳の病気で突然、目が見えなくなつた。ギヤアと一瞬、声を上げたかと思つたら廊下を壁沿わていに歩いたので、目が見えなくなつたことに気づいた。

その後も何事もなかつたかのように、さくらは淡淡としていた。近くの公園に連れていくと、短い距離だが楽しそうに走つた。目が見えなくても喜びだよと言つてるかのように。

私がパソコンに向かい、ホームページを見ていると、

必ず私の足にぺたりとくつついて安心して休んでいた。  
さくらから優しさと温もりを感じた。

十歳で亡くなつた

さくらは、

お母さん私たちには、喜び、喜びのエネルギーなんですよ。

と伝えてくれた大事な存在でした。

心から、ありがとう、しかありません。

(さくら・犬  
10歳で死亡)

◎ チビが伝えてくれたぬくもり

チビは兄家族の犬で、ラブラドールと柴犬のハーフの雄犬でした。

わが家に犬を迎えるのは初めてのことでの遠く離れて暮らしていた私も里帰りのたびにチビと一緒に海や公園を心ゆくまで散歩するのが何より楽しい時間でした。

チビは他の犬に吠えられても、唸つたり吠え返すこともなく優しい性質で、よく犬は飼い主に似るというけれど気のいいところが兄にソッククリだと思つていました。

子供の頃、犬に噛まれてから犬嫌いだった母も、チビのことは怖がることなく「チビ、チビ」と、とてもかわいがっていました。そして、チビを散歩に連れていった時、公園に来ていた犬達が喧嘩けんかすることもなく輪になつて、お互いのシッポを追いかけるようにグルグル走り始めたことがありました。その時、ワンちゃん達の喜びの波動と、その輪の中で犬を怖がっていた幼い姪が楽しそうにはしゃいでいた光景は忘れられません。

チビが死んでからしばらくして、遠くに住んでいた私はお別れができなかつたけれど、街中の交差点で信号待ちしている時に、チビそつくりのラブラドールが私目がけて突進してきました。思わず「チビ！チビ！」と抱きしめて涙が止まらなかつた私に……飼い主さんが「じゃあ、また会つた時はチビつて呼んでいいよ」と言つてくれたこと。それから会うことはなかつたけれど、チビが会いに来てくれたようでとても嬉しかつた。

もうチビには会えないけれど、チビを思うと優しい、  
あたたかい思いでいっぱいになります。

チビと一緒に時はみんなみんな笑顔でいっぱいだつた。

私たち家族にたくさんぬくもりを伝えてくれたチビ……

ありがとう。ありがとう。

(チビ・犬 ラブラドールと柴犬のハーフ  
10歳で死亡)



◎ ふくちゃんは、保住（娘）を通して実は私の前に現れてくれた、ということ。

このことは、今、私は断言できます。

こういう断言した思いを確認できたのも、その機会を作つて下さったUTAブックさんのおかげです。

今、フツフツと沸いて来て、私は幸せです。

ふくちゃんは、いわゆる私の肉の人生上一番、あらゆる面で苦しくて、辛くて、寂しい時期に、ずっと私の傍そばにぴたりといました。

私はアパートでよく、ふくちゃんの顔に埋うずめて泣いてました。大泣きばかりでした。そういう時は、ふくちゃんの姿はいつも同じ！ おしつぽを振り続け、私の顔をなめてくれました。

そして、その後、セミナーに行き続け、私の姿はあまり泣かなくなりましたが、ずっとずつと私の姿や顔を見ててくれました。ふくちゃんがその肉を消すその瞬間まで

(死の瞬間まで首は動いてました) 私ばかりを見ててくれてました。  
温かかった、温かかったです。

この温もりの体験が、ふくちゃんの肉がなくとも、  
いるとなつていると思つてます。

ふくちゃんから

お母さん、大好き、大好きです。

たくさんの言葉は要らない。ただ大好きです。ただ愛してます。

私は喜んで、肉があつてもなくても、おしつぽを振り続けてます。

私は決してお母さんから離れません。

何故なら、私たちは一つだからです。

お母さん、大好きです。大好きです。

(ふくちゃん・犬)



◎ コナン、ありがとう。

何もないんです、何もありません。穏やかに、ありがとうございますだけ……

いつもありがとうございます。いつも喜び幸せです。何にもないんです。やさしい波動だけが  
流れていく、何があつても、何が起こっても、この穏やかでやさしい波動だけを信  
じていてください。

お母さんありがとうございます。その思いを忘れないでください。お母さん喜びです。ただた  
だ喜びです。その中にずっとあります。その中に存在しています。私たちは愛です。  
その事を伝えるために来ました。愛溢れるあなたによみがえってください。  
愛の中にいることを信じていてください。

波動です。波動です。波動です。波動を伝えています。

田池留吉だと思いました。

死を学んでくださいと伝わってきます。

死んでも同じです。

死を通して学んでください。

死は悲しいことではありません。

姿が消えても、いつも、ともにいます。

私たちは一つだからです。

愛を感じる、やさしさを感じる、

温もりを感じる。死を感じる。

すべて波動です。

(コナン・犬  
10歳)



◎ 何があつてもなくとも  
どんな状態であつても

嬉しい、喜びだけ……全託……

猫のたまから伝わつてきた思いです。

今年九月に腎臓が弱つていると診断され、たまの肉に執着している自分に活をいれてくれました。療法食をバクバクと夢中に食べるたまから伝わつてきた思いは、全託そのもの。

昔、田池先生が赤ちゃんはお母さんのおっぱいを飲む時に毒が入つてゐるかな、飲んで大丈夫かな、とかつて思わないで飲んでいるでしようと。  
すべてを淡々と受け入れ、たまは小さい身体からだだけど大きな心で私に伝えてくれていた。私は大きな身体からだで心が小さい人間でした。

たまちゃん、ありがとうね。

(たま・猫 14歳)



# **Wild birds**

野鳥たち

◎諸事情で隣町のアパートを借りて行き来していました。

町の中心部の静かな住宅地で付近にはお寺が密集していて、緑が豊かでした。

大家さんの敷地、アパート付近には梅の木が何本か植えられていたこともあり、春はウグイスの鳴き声を聞くことができました。

早朝は聞いたことのない鳥の声も様々聞こえてきました。

ウグイスがすぐ近くで三時間近く鳴き続けてくれた時もありました。

お世話になつた方が遠くへ転勤してしまつた日は、とても寂しい気分でしたが、翌日、自転車で出かけた際、タイミングよくウグイスの鳴き声がまたすぐ近くで聞こえてきて励ましてくれているように感じました。

鳥の声を聴いているときは穏やかな気持ちになります。

(ウグイス)

◎ 去年の春、自宅の庭で鳥のメジロさんの巣立ちに遭遇しました。

キンモクセイの季節外れの剪定をしていました。何羽ものメジロさんが声高にピピピピと鳴いて私の周りを右往左往していました。アツと思った瞬間、一羽のメジロさんが低空飛行で飛び出してきました。あまり高く長く飛んでいられない雛鳥でした。

嬉しい、嬉しい、嬉しい、喜びのかたまりでした。

近づいても逃げなかつたので写真を撮りました。

かわいかつたあ～。

ありがとう、ありがとうで元気に巣立つていきました。

(まだ目の周りが白くないメジロさん)



◎ 職場まで、自転車で通勤しています。

ある日、今日はちよつと気が重い仕事があるなど思い、天気が良くても爽快な気分にはなれずに、自転車をこいでいました。当時は不規則な勤務もあり、朝は眠く、身体も疲れて、気持ち的にもどんよりしていました。信号待ちをしていたとき、スズメが何羽か元気よく、ちゅんちゅんと鳴きながら頭上を飛びました。その瞬間、ふとそちらに思いが向きました。

びっくりするぐらい明るい、喜び一色の思いが響いてきました。どんよりしていた気持ちが、くるつと反転し、ぱあっと明るい波動に包まれた感じがしました。本当に驚きの体験でした。ああ、自分は間違っているんだな、うれしいな、と思いながら温かい気持ちで職場に向かいました。それ以来、朝にベランダに出て、小鳥の声を聞くときや、道を歩いているときに傍にいるカラスやスズメや鳩にふつと思ひを向けてみたりします。いつも、ふつと明るい思いを感じます。

(ベランダで鳴く小鳥／道を歩いているときに傍にいるカラスやスズメや鳩)

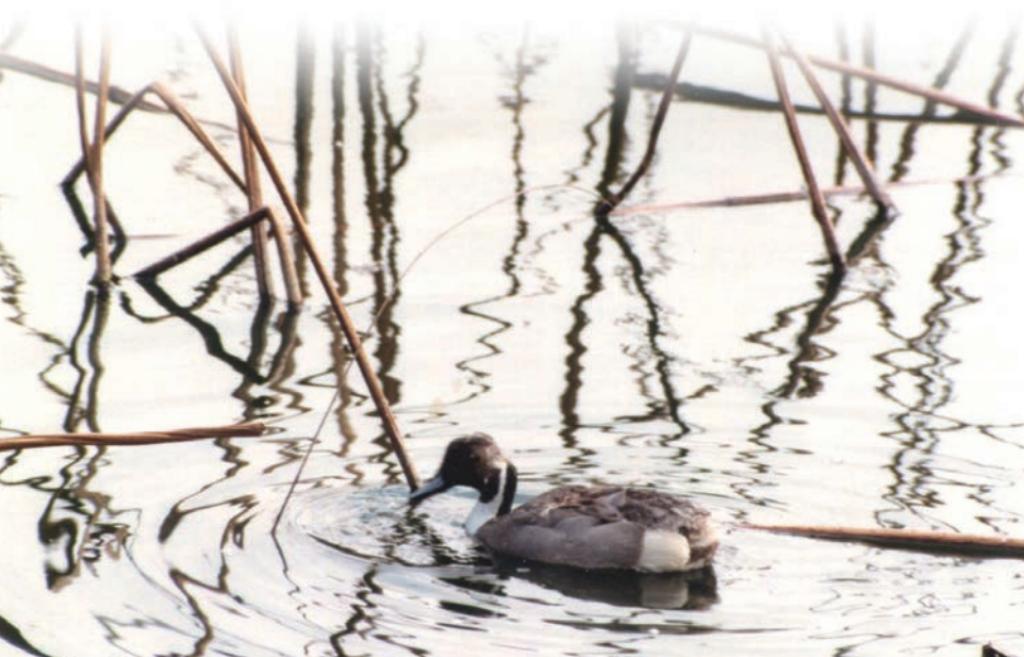
◎ ああ、うれしい、うれしいな。

私たちは自然「季節」とともに  
自然に沿って存在しています。

何があつても何が起ころうと、

はち切れんばかりの喜びで存在しています。

(ウグイス)



◎ 私たちの心はいつも軽く軽く、

何にもないです。

いつも喜びで鳴っています。

何にもないんです。喜びだけなんです。

ただ、そこに存在しています。

ありがとうございます。

この時間をありがとうございます。

ただただ、喜んでいます。

私たちは喜びでした。

いつもいつも喜びを貰っています。

(職場の前の池にやってくる野鳥)

◎ ずいぶん前のことです。自宅マンションのベランダから何気なく遠くを見ていた時、数羽の鳥が気持ちよさそうに飛んでいるのが見えました。

「いいなあ、鳥は、自由に空を飛べて」と思つて見ていると

そんなにクヨクヨ、メソメソしないでもっと楽に心をみていくてござりんよ  
もっと広い心でね 優しくね あせらないでね 心をみてね

一緒に 私たちは一緒に あなたも私も 同じ 愛よ

そう伝わってきました。

初めてのことだったのでエツと思つたけれども、それを感じた時とても嬉しくて、  
鳥さん、ありがとうございました。

鳥さんからのメッセージとして書きとめ、今も持つています。

(ベランダから見えた鳥)

◎ 鳥のさえずり

台風後の久しぶりの晴天、鳥が気持ちよさそうにさえずつているのを聞いて

私は生かされていることに喜びを感じています。

生かされていることがうれしいです。

私たちは生かされています。だから喜び、喜びで生きています。

どこにいても、何をしていても何もない。

あるのは喜びだけ、これが私たち本来の自然の姿です。

形はどうでもいいのです。この形にどうわれてはいません。

私たちの存在はこの意識、波動です。

ただただ自然の中で生かされていることを喜び生きています。

ただただ意識として生きています。

肉をもつた人たちも私たちとともに喜びましょう。

私たちはともに生きるもの、生きることが喜びであることを伝えています。

喜びの中で生きていきましょう。

ただただ愛の中に生かされている私たちであることを

ともに感じながら生きていきましょう。

とてもとても軽い。軽く生きている。意識が、波動が軽いです。優しいです。  
生きている楽しさ喜びを伝えてくる。

形があつてない意識で生きているのを感じる。

意識とはこんなに軽いんだ。掴んでいるものがない。喜びだけを感じる。  
心が穏やかでとても幸せな思いを感じさせてもらいました。

花、鳥、犬、猫、自然は本当に素直に生きているのを改めて感じました。

(さえずっている鳥)

◎ 庭でさえずるヒヨドリに思いを向ける

毎日、庭から「ピヨピヨ」とさえずるヒヨドリたちの会話が聞こえています。普段は、「賑やかだな。<sup>にぎやかだな。</sup>今日も楽しそうだな」と思うことはありましたが、それ以上に思いを向けるということをしていませんでした。

今朝も、柿の木の枝で「ピヨピヨ」と数羽のヒヨドリがさえずっています。そのヒヨドリに思いを向けてみると、バンという衝撃とともに心に響いてきたものは

何もなかつた。

ただ嬉しい。ただただ嬉しい。喜び。

ただそれだけでした。言葉にすると違つて伝わつてしまいそうですが、

軽やかな波動が伝わってきます。

おはよう。おはよう。

嬉しいね。嬉しいね。

ヒヨドリから伝わってきます。

嬉しくて嬉しくて、心の中に何もなく、ただ嬉しさが込み上げてきます。

この波動、あの時の波動と同じ、覚えがあるよ。

お母さんだよ。田池留吉だよ。

ヒヨドリの中から聞こえています。

ヒヨドリたち（自然）は、いつも波動を伝えてくれていました。ありがとうございます。

（庭でさえずるヒヨドリ）

◎ 「小鳥のさえずりを聞いてたらええねん」そんな言葉をもらつた時、

その時間が大好きだということを、その人田池留吉が知つていて驚いた。小鳥たちが何を話してゐるのか、私はそこには興味がなく、全身に沁み渡るそのさえずりが何とも言えず幸せで晴れやかな気持ちになる。

ドバト、キジバト、ヒヨドリに似た鳥が、庭木に巣を作りに来てくれたことがあつた。間近で野鳥が見られウキウキした。巣に卵を確認し雛ひなが孵かえり巣立つのを待つたが、卵が落ちて割れていたり雛が地面で死んでいたりと、巣立つことは一度もなかつた。ドバトの親鳥は庭にいた私に大きな声で一鳴きし、別れを告げて飛び去つた。ありがとうと聞こえたのは、気のせいだつたのか、子育てを教えてくれてありがとうと心で伝えた。

嫁よめいだ娘と子育ての話中、娘が「子供から心を離すのはなかなか難しけど、鳥たち

は巣立つたら後は他人みたいなんかなあ？」と独り言のようにつぶやいた。気になつたので野鳥に聞いてみた。

「いつまでも私の子供だとは思いません。巣立つまでは面倒を見ます。巣立てば後は知りません。

子供を自分のものと思つといふに問題があるのでないでしょうか。自分のものだとは思いません。淡々と役目を果たすだけです。特別な存在でもなく、日常の中の一いつです。何らかの事情で巣立たなくとも、それを淡々と受け止めるだけです。

そこに何もありません。

自分という思いがない、親と子という区別も執着もない。<sup>しゆうちやく</sup>限りない広い心として存在しているのを感じた。意識の転回を進め、田池留吉に、心がしつかり合えば、小鳥のように自然に生きられるんだと思つた。

その後、正しい瞑想の時間を持った。心から喜びが溢れた。あふ

ただうれしい、ただうれしい、ただうれしい、ただうれしい、  
ただうれしい、ただうれしい、ただうれしい、ただうれしい、  
ただうれしい、ただうれしい、

ありがとう、お母さん。

私は喜びのエネルギーです。

(野鳥達)



◎ 旅する蝶、アサギマダラ

東北から台湾まで、夏は北上し冬は南下するそんな旅する蝶、アサギマダラに興味を持ち、八年前にフジバカマを庭に植えました。

十月二十日位から十一月十日位の間に舞い降りて、フジバカマの蜜みつを舐なめて、二時間程羽を休ませて、又遠くへと旅立つてきます。クジラやイルカと同じような不可思議な感覚を持つていると、ある研究者が言っていたのですが、私も何度もかそのような体験をしたことがあります。

今日頃やつてくるのではと思つて、空を見上げると、三頭程が頭上を、ひらひらひらひらと舞つてたり……、私の周りを嬉しそうに、何度も何度も旋回せんかいしたり……。今日は来ているなというのが何となくわかるのです。

私は瞑想の中で、時折、アサギマダラのほうへ心を向けています。



アサギマダラは意識そのものです。

何もありません。紙切れのようなあの小さな体からは、何の不安も感じられません。  
ただただ気流に身を任せ、大空の中を漂いながら進んでいきます。

ひらひらひらひらと……。

そんな思いを感じながら、私まで嬉しくなっていきます。

私の心も大きく大きく広がっていきます。

アサギマダラは私の友です。

秋が近づきます。もうすぐ会える。

フジバカマも私も、その時を楽しみに待っています。

(アサギマダラ・蝶)

# **Mountains, rivers and seas, and the earth**

山や川や海、そして大地

◎ 心で感じた、私の自然。目を閉じてそう思う。

子供の頃、いつも遊んだ山や川、そしてどこまでも広がっている大地が心に蘇る。よみがえ 日高山脈に囲まれた大自  
然の大地の中での風景が、懐かしく懐かしい思いとど  
もに優しく涙とともに溢あふれてくる。

春、桜が咲く頃、桜の花びらが風に舞う。何百メートルも続くその桜並木の中を通った小学校、泥んこになつて駆けずり回つた山の坂道、川で遊び、木に登り、太い蔓つるに捕まつてターザンごっこをして遊んだ楽しい時間。静けさの中で川のせせらぎの水の音、小鳥のさえずりの中で、草木が揺れる風の音。そんな中に包まれて自由に遊んだことが懐かしく懐かしく溢れてく



る。

トンボ、セミ、蝶に、おたまじやくし、綿羊<sup>ひつじ</sup>、鶏、馬、犬、猫、みんな私の友達だつたと溢れてくる。悲しい時、寂しい時、私は一人で遊んでいた。その時の友達は自然の中の動物達だつた。言葉も何もない友達だけぞばにいるだけで、寂しい心、悲しい心が自然に消えていた。

せみの脱皮は不思議と驚き、今も忘れない。大自然を思えば、子供の頃に遊んだ楽しい思い出ばかりが蘇つてくる。遠くに過ぎ去つた、忘れていた思い出が喜びで溢れてくる。

楽しかった。嬉しかった。

私の心は叫んでいる。私の中にこんなにも懐かしくて



日高山脈に囲まれた牧場の中で、小学校の時に歩いて通った数百メートル続く桜

嬉しい思いがあつたんだ。忘れていただけだつた。静かな中で一人、目を閉じて思えることがこんなにも嬉しい。

今まで、暗い自分ばかりを握り締めて小さな中に自分を閉じ込めて生きていた。苦しい原因を責任転嫁して被害者を演じていただけだつた。小さな心に閉じこもつて生きていた自分がはつきりと見えてくる。

私はいつも現象を暗くしか捉えられない心癖を繰り返してきた。

あんな所に帰るものかと冷たい思いで蓋をしていた私の自然への思いだつた。あの大自然の中に帰りたい。

今はその思いが暖かい涙とともに溢れてくる。嬉しい。

初めから暖かくて楽しくて優しい日差しの中で自由に飛び跳ねていた。その自分に戻ればいい。

悲しくて寂しい自分を思い出せて初めて自分を変えて生きたいと心から思えることを気付かせてくれた私の自然でした。目を閉じて思うことの大切さを改めて気付か

せていただきました。

子供の時に心に感じた喜びの波動は絶対に消えないことが信じられる。姿形ではなくて波動の世界が真実なんだと素直に思える。

私はこれから変わつていける。

楽しかったよ、嬉しかったよ、ありがとう、に変わつていける。

子供の頃を振り返り、心で感じた「私と自然」です。

(子供の頃にいつも遊んだ山や川／どこまでも広がっている大地)

◎ 私は海のある場所で生まれ育ちました。

四十二歳になつてから初めて海のない場所に住んでいます。

泳ぐのが苦手なので、山が見える土地がとても気に入っています。

引っ越してから二年後に車で地元に行きました。

海が見えたとき嬉しくて窓を開けたとき

潮風のにおいも波の音も懐かしいと思つた。

帰り道ふと窓から見える広い海を見たとき、

故郷だ……つて思いました。

故郷はいつもそこにあつたんだ。

私はいつでも帰ろうと思えば帰れるんだ！

嬉しくて泣きながら帰つたことを今思い出しています。

(海のある生まれ故郷)

◎ 山に思いを向きました。

家族旅行で、よく信州に行きます。白馬や上高地、黒部、立山……日本アルプスを仰ぎ見るような思いを感じています。

上高地では白樺や熊笹の中を歩き、ふと穗高を見上げ、滔々と流れる梓川の水の音を聞きながら、自分を思いました。

自然に癒しを求め、パワーを求め、幸せになりたい。そんな思いがしつかりありました。そのくせ自然は怖いと思う自分もありました。

「なぜこわいの?」自分に問いかけてみました。

「なぜって、山が崩れたら、噴火したら、クマと遭遇したら……」私の不安は尽きることなく出でてきます。

怖いと思う心の向け先は何だろう。何を私はにぎつているのだろうか。一歩一歩、歩きながら、「ああ、神だ」とふと思いました。

そんな時、到着した明神池には、大きな鳥居があり、主人が

「上高地の上（かみ）は、ほんとは神らしい」と  
案内板を読んで教えてくれました。

やつぱりと納得しました。

山の神に捧げて、祈つてきた思いは根深く、

神の恩恵を、神の怒りを鎮めよと心を使つてきました。

今度は、山に思いを向けました。

山は、息づいた地球。すべてを受け入れる思いを感じます。

こののびのびと広がる思いは何だろうかと、自分に問いかけます。

「愛です」そう思いました。

ああ、この木も川も、そこに住むクマも、魚も、鳥も、

みんな「愛」。

時には荒れることも、崩れることもあるでしょうが、

それは恐怖ではなく、そこに思いを留めることはありません。

ありがとうございますと受け入れていく、その思いの中に存在しています。

あなたはどうですか？

申し訳ありません。傲慢な自分であつたこと、求めるこ<sup>ごうまん</sup>としかしなかつたことを申し訳なく思います。私も愛です。そのように、生きてまいります。

そのため、私は生まれてきたと、しつかり伝えていたいたこと、本当にうれしく思います。

愛を思う、タイケトメキチを思う、それしか自分を知り得ないことを山から学ばせていただきました。

(家族旅行で行く信州の山)

◎ 心を向けます。

あーありがとうございます。心が広がつていきます。

心が広がって広がって広がっていきます。懐かしいです、懐かしい、懐かしい、懐かしい、ふるせと、地球、懐かしい懐かしいです。心を広げてください。はいもつともひとつともひとつ、広げてください。私たち、地球は語ります。ああ、帰りひ、帰りひ、帰りひ、ともに帰りひ。

この暖かい、優しい地球に降り立つた、この地球に降り立つたことを思い出します。覚えていいます、この思い、かたい約束をしてこの地球に降り立つたとその思いを感じます。私たちは、母なる宇宙に帰るの」とを田指して、この地球に降り立つた。ああ、ずっと忘れてきました。忘れ去っても好了。

しかし、心を向けなさいと思つた時、ふるせとの美しい山川、自然、大地と心を広げた時、その奥に、青い地球を目指して降り立つた、思いが沸いて出でます。

お母さん、懐かしい、懐かしい地球です。

嬉しい、嬉しい思いで、この地球に降り立ちました。

私たちは、こんなに嬉しい思いで降り立つた。

自然を見る時、心がすっと広がり、心を合わせる時、

安心して委ねていける感じ、大きなゆりかごの中で委ねていける安心感、  
のびのびと大きく、大きく、広がっていきます。

ここに合わせていけばいいんだと、しっかり伝えてくれる、  
一番の目印でした。

嬉しいです。優しいです。何もないです。ただただありがとうございます。

この波動に委ねてください。一つです。

(ふるさとの美しい山川／自然／大地)

◎ 私の中の故郷

晩秋の頃になると、心に鮮明に映し出される光景がある。

こうこうと月の光が暗闇を照らし、野焼きの匂においが漂ただよつていて。

農繁期のうはんきが終わつて、一息ついた頃、娯楽のない田舎では、公民館で映画上映がよく行われていたらしい。

私は母の背おに負おわわれている。

温かいねんねこにくるまつて、まだ年若い両親に連れられて、野道を公民館に急いでいたらしい。

私のゼロ歳の記憶。おぼろげながら、しかし、ある意味、鮮明に覚えていることがある。

ああ、懷なづかしい、懷なづかしい……。

満ち足りていた私。<sup>た</sup>母の背中の温もりが心地よい。

これ以上行かないで、私と一緒にいて欲しい……このままでいたいよう……分かれ道に差し掛かつた時、火が付いたように私が泣いたようです。

困った両親は、方向が分からないように、ぐるぐると周り、先を急いだようだ。そんなことで誤魔化されはしない……帰ろう、帰ろう、帰ろう……。

余計に大声で泣いた。

困り果てた両親は、映画をあきらめて、また来た道を引き返した。

私の心に残る風景は、月の光と、野焼きの煙の臭い、凛とした晩秋の冷たい空氣、そして母の背の温もり。

母の口ずさむ子守歌……ねんねんおころり、おころりよ……  
ああ、心に染め込んでくる。

私は自分の思いを通すことで、両親の思いを試したのだろうか……。

それでも、楽しみにしていた映画をあきらめて帰宅した両親の思いが、私には無性むじょうに嬉しく温かく響いてくる。

母の背中で、母の髪を引っ張り、わんわん泣いた私。

いくらあやしても泣き止まなかつた私。

お母さん、ありがとう、もう一度会いたいよ、

無性に懷なつかしく、何とも言えない思いが押し寄せてくる。

母の背の温もり、そしてくるまれている安心感……。

ああ、今なら言えるのに、何度も言えるのに、

「産んでくれてありがとう」と……。

私は忘れません、あなたの背中で感じた優しさを、温もりを……。

私の故郷の思い出は、両親の思い出とともににある。

愛されてこの世に生まれ出た私だつた、その自分を何度も何度も確認できる思い出。母を思う時、必ずこの思い出が蘇る。よみがえそして今ある自分に思いを向ければ、優しさに包まれてきた自分だつたと、

母はずつと私とともにいたなあという思いが溢れる。

私の心を支えてくれた母の背の温もりがあつた。

そして、愛された私を感じるたびに、生まれたかった自分の思いが噴き上ふがつてくる。

◎ 毎日毎日二上山（にじょうざん、私たちはそう呼んでいました）を見ない日はありませんでした。

そこにあるから、見えるから何の不思議もなく、

普通の生活の中に存在する、それだけの光景だったのですが。

初期の頃、田池先生との会話の中に二上山が噴火するとありました。

私は、「二上山は死火山ですよ」と言つたら、

先生は、「誰が決めたん」と言されました。

私は心中で、そんなん誰にも二上山が噴火したと聞いたことないし、こんな小さな山が爆発するなんてありえへん、

学校の先生やろそれ位は知つてるやろ、と反抗しました。

今日地球のあちこちで起こる出来事、

頻繁に起こる日本での事故や災害情報を知る時、

田池先生から聞かせてもらった天変地異の数々は

雑談でも絵空事えそらごとでもなかつたと深く反省しています。

そしてここ一年半の私の身に起つた事を振り返つても  
決して甘い時間ではありませんでした。私のシナリオであり、  
流れの中の一コマと取れなくもないのですが、

心からの噴火がなければ気付けない事ばかりでした。

天変地異は私の心の中の噴火です、爆発して初めて知ることが沢山ありました。  
噴火してマグマがどろどろ出てきて、

熱い思いをして火傷やけどして初めて気が付くことばかりです。

噴火はよそ事ではありませんでした、だから喜びを知りました。

二五〇年、もつともつとこの爆発をさせて

大きな喜びの中で次元移行をさせていきます、

私の心中ではそう決めています。

(毎日見ていた二上山)

◎毎日見る二上山です。

散歩をしながら懐かしい思いがこみ上げてきます。  
なつ

ありがとう。ここに生まれてまた会えましたね。

そんな思いと、この優しい自然の中に存在できる今が

悲しかった過去とともに一緒に会えた喜びを伝えてくれます。  
小学校の图画の時間はよく川原に座つて二上山を書きました。  
私の中ではお母さんのおっぱいのような思いがこの形でした。

本当に優しい思いが景色とともに伝わってきて

心がぎくしゃくしてる時も「ありがとう、お母さん」つて

泣けてきては喜びに変わつていきました。

一上山からは

私は今とても幸せです。あなたをずっとずっと知っています。  
どんな時もともにあるいてきましたよ。

これからも私を見てお母さんを思ってください。  
優しい人になってください。

そんな思いが伝わってきてうれしくなつて  
また前に進んでいこうといつも思います。

(毎日見る一上山)

◎ 昔から二上山を眺めるのがとても好きでした。

自分の家の階段を上つてすぐにある小さな窓から見える二上山は、  
とても綺麗で、毎日そこから二上山を見ていました。  
額縁の中に入つた絵のような感じでした。

そして、この学びに出会つてまだ日が浅い頃、

文集に「私たちは二上山を目指して集まつてきた意識です」という一文があり、  
何か嬉しかつたのを覚えていました。

そんな私が二上山の麓にあるぶどうの栽培をしている地域に  
何度も通つているうちに心に感じた思いを書きます。

私たちがぶどうはゆつたりと暮らしています。

あなたたち人間はどうでしょうか？

ここ二上山の麓のぶどうの地域には、

アマテラスの思いの詰まった人たちが集まっています。

この地域全体が、アマテラスの思いがべつたりと張り付いたような地域です。  
ですが、私たちぶどうは、喜びで太陽の光を浴びながら、

感謝して暮らしております。

しかし、人間は競争、争い、もつともつとの思いで  
私たちぶどうに向かってきます。

みなアマテラスの思いどっぷりです。

どうか、あなたもじ自分の心を見て、

田池留吉に思いを向けていく実践をしていくください。

私たちぶどうは、ゆったりとした思いで毎日を過ごしています。

あなたも、ゆったりとした、広い心、大きな心になつてください。

自分の中のアマテラスの思いを見ていくください。

◎ 私が生まれ育ったこの地は寒くて、暗くて、何もない。

物心ついたころから、早くここを脱出したいという思いでいっぱいでした。そして高校を卒業して運よく都会へ出ることができ、二十代～四十代はバブル景気に乗つかつて都会生活を満喫しました。一、三分ごとにホームに入つてくる電車に飛び乗つて、「ああ、今日は間に合つた。ラッキー！」とほくそ笑んだり、明るくきらびやかな人工の街、地下街をスイスイと人の波をかき分けて歩くのも大好きでした。

そんな都會生活が破綻はたんし、十七年前に中三の娘を連れて田舎の母の元へ帰りました。母は黙つて私たちを受け入れ見守つてくれました。それはこのふるさとの地も同じでした。「こんなところに生まれたくなかった」と足蹴あしげにしてきたふるさとの地は、黙つて静かに温かく私を受け入れてくれました。

もちろん今は車で移動でき、家の中も暖房がきいて、昔に比べたら不便さや寒さは雲泥うんでいの差です。衣食住の便利さは都會と同じです。ただ昔と変わらないのは山と川と自然でした。

春になると木々は芽吹き、花が咲き、夏には黄色い田んぼと白い花のそば畑の広大なキャンバスが広がり、秋は山々の紅葉が色あざやかで、冬には大地が白い雪に覆おおわれる。人間たちの営みいとなみがどう変わろうと自然はただ淡々とそこにあり、あるがままでした。自然はただ愛を流しているだけでした。

「ごめんなさい、ごめんなさい」

懺悔ざんげの涙があふれます。

お母さん、私は幸せです。私は生まれてきてよかったです。あなたに産んでもらつて幸せです。私はこの学びに出会い、本当の愛に目覚めるためにあなたに産んでもらいました。お母さん、ありがとうございます。ふるさとの自然はお母さんでした。

(故郷の山と川と自然)

◎ 故郷の家の玄関先に立つと、目に入つてくる。

遠くに、なだらかな三角形の茶色の山。木がなく、裸の山。見守るように、そこにあつた山。二十数年間、見るともなく見ていた山が、故郷を思う時、私の心に出てくる。ホッと安心する私の思いがある。

裏山の雜木林ぞうきばやしや竹林ちくりん、畠、近隣の山々、川や田んぼ、小学生の頃の私の遊び場でした。友達と、あるいは一人で裏山へ行く。楽しくて、心が喜びで、喜びで、何思うことなく、ノビノビ、ノビノビ動き回り遊んだ。自然に抱かれて過ごした。

今、私の心中に、あの故郷の自然があつて、優しい温もりに抱きとめてもらつている気がします。それは、母の温もりと同じように……。

(故郷の自然)

◎地元の川ですが、ゆつたりと流れていたので。

あなたたち人間は、

横の道をせかせかと通り過ぎて行きますが、

私たちはもうずっと前から、

こんな風にゆつたりと流れているんです

という感じでしようか。

ホツと、肩の力が抜けました。

(地元の川)

◎ 竜田川に向けて

私は竜田川です。思いを向けてくれてありがとうございます。

私は古の頃より存在し、たくさんの人間の営みを見て参りました。

人は時が経つても変わらないものですね。

私は時の流れとともに少しずつ形を変えて存在してきました。

私の中にはたくさんの命が生きています。

魚、鳥、草木花……。みんなともにともに喜びで暮らしています。  
どうぞ、あなた達人間も、私たちとともに喜びで生きていきましょう。  
喜び、喜びのあなたであってください。

私の家の近くに流れているのが竜田川です。

川沿いに桜が植わっていて、春は毎年楽しませもらっています。

竜田川は静かに淡々と喜びで存在していると感じました。（竜田川）

◎自宅から見える富士山に向けてみました。

うれしいです。うれしいです。

ただうれしいです。

私は姿を誇っていません。

姿を誇っているのはあなた方、人間だけです。

喜びで姿を変えていきます。

形があつてもなくとも喜びだけです。

(自宅から見える富士山)

◎ 幼い頃から雨が好きだった。

雨の音が心地よく、安らいでいた。  
いつもいつも自然とともにあつた。

田んぼ、池、海、森林、その中で思いっきり遊んだ。

先日孫の運動会を見て心に響くものがあつた。

大きな空の下でなんでも力いっぱい、頭を回さず、ただ体を動かしていた、  
無心で、ただ喜びを表していた自分の幼い心とだぶつた。

大人になり肉で固まりきつた、自分のどうしようもない心に、  
純粹な幼い自分に戻っていくことを教えられた。

自然もそれを教えてくれる。

ただただお母さんにしておいた、あの頃に戻つていける。  
ゆだ

雨の音を聞き、優しい風に触れ、

鳥の泣き声を聞きながらの瞑想は至福の時だ。

すべてを受け入れ、ただあるがままでいることを教えてくれる。優しく、優しく包んでくれる、お母さん、それが自然。

台風の時に思いを向けた。

ただただ優しかった、暖かかった。

荒れ狂う風の音がこんなにも優しい思いを流していた。

降りしきる恐ろしいほどの雨の音から伝わってくるのはいつもと変わらず優しい思いしかなかつた。

自然はただあるがままを受け入れ、表している。

思うは田池留吉、自然がそのことを促していくこれからのもいつもいつも自然とともに。

(自然)

◎ 小さい頃から海を見ていると吸い込まれそうで怖かった。

洗面器の水に顔をつけようとするとき息苦しくなった。

これではいけないと水泳部に入ったけど水に慣れるることはなかつた。

怖い、怖いと思いを出してきたけど、心を向けてみようと思います。

ありがとうございます、ありがとうございます、ありがとうございます、ありがとうございます。

ありがとうございます、ありがとうございます、ありがとうございます。

その他に何もありません。ただただありがとうございます。

あなたたちは私を恐れます。

自分の思いで優しいと感じたり、怖いと感じたりしています。

でも私の思いはいつも同じです。ありがとうございます。

ありがとうございます、ただそれだけです。

水は喜んでいます、喜びを私達に伝えています。

同じです、あなたも私も同じ意識ですと伝えています。

おかあさん、ありがと、ありがと。

私達の思いありがと、とてもとてもうれしいです。

水に思いを向けてくれてありがと。私達はとてもうれしいです。

温かい思いのなかにあります。ともすれば人々は私を恐れています。

危害を与えるものとして恐れています。

でも私達にはあなた方に危害を加える思いはありません。

ただありがとうの思いです。ありがとうの思いであなた達に伝えています。

怖がる思い、呪う思い、憎む思い、あなた方は私達にその思いを投げかけてもます。

その一方で私達に称賛の声も聞こえています。

私達は嘆くことも羨むことも、すべてを任せています。

愛のなかにある私達の思いを、どうぞ心からお伝えします。

私達とあなた方、何一つとして変わることはありますん。

形、形状は異なつていますが、私達とあなた方はひとつです。

ともにともにひとつである意識です。何をあなた方は求めていますか。

私に何を求めていますか。私は何もありません。

ただありがとうございました。

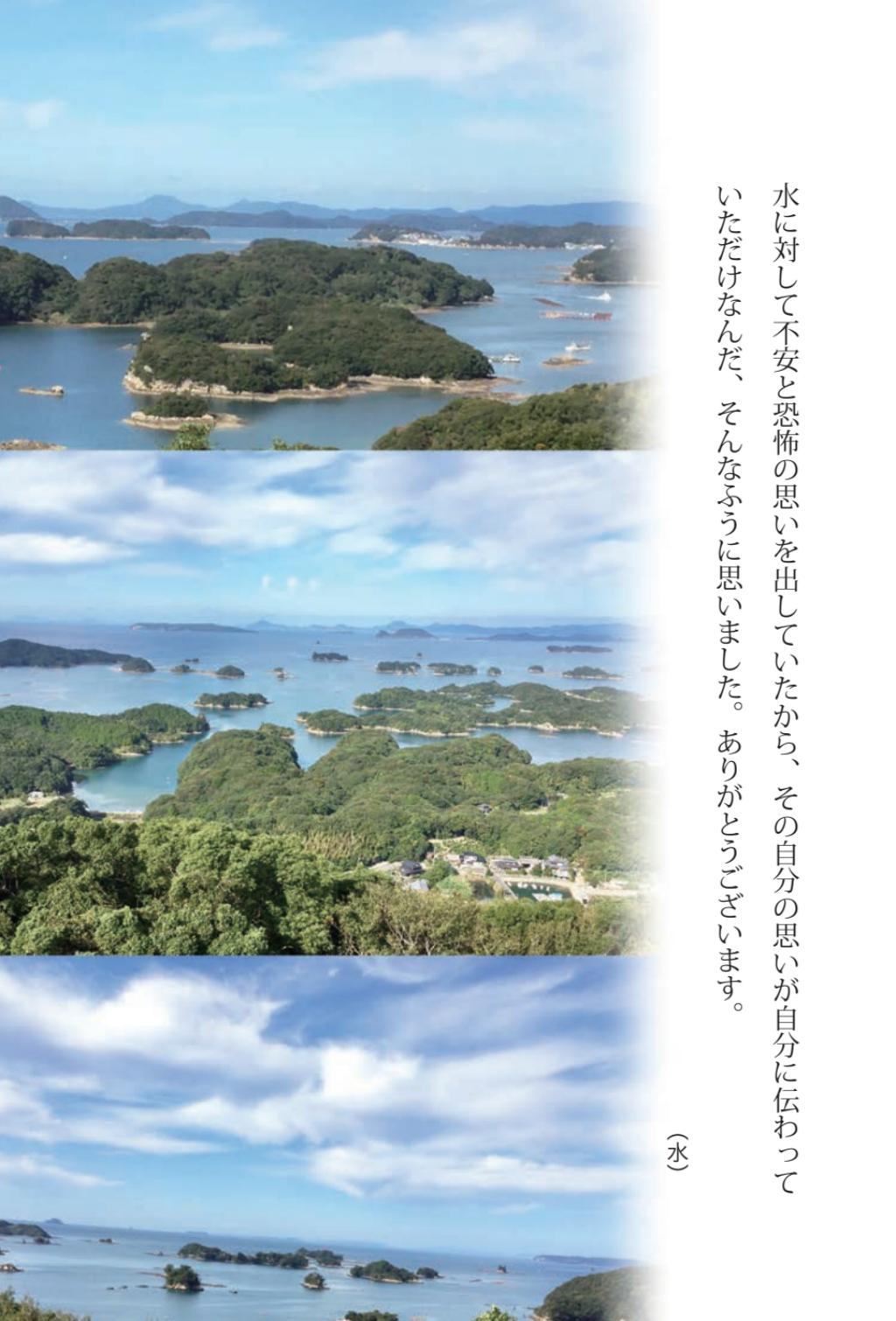
苦しみと喜び憎しみ呪い、すべてはあなた方人間が創ったものでござります。

戦う思いはありません。

ありがとうございます。あなたの方の思いを受け入れ、そしてありがとうございます。返していきます。

ただそれだけです。

何度か思いを向けてみました。いつもありがとうって思いになつて、おおらかで温かくて広がっていくように感じます。うれしくなつていきます。



水に対して不安と恐怖の思いを出していたから、その自分の思いが自分に伝わっていただけなんだ、そんなふうに思いました。ありがとうございます。

(水)

◎ ゆつたりとした自然の中で自分を思う時、

私はこんなに優しい中に生きていた事を忘れていたんだなあと感じます。心を傾ける。伝わってくる優しさがありました。言葉ではありません。

その優しさに心を向けていくと、ずっと、ずっとその優しさに背をむけてきたという思いが込み上げてきました。

みんな、みんな優しかった。でもその優しさを心で感じることができなかつた。自然の中にありながら、自然とは全く違う思いを出して生きてきたと伝わってきます。一生懸命、不自然に生きてきました。自然と戦ってきたと思います。

心が荒すざんでいました。目に見えて美しい、心地いいと感じるものしか受け入れず、美化し、求める思いで破壊してきたこと。

己、己の思いを振りかざし、すべてを思い通りにと生きてきた心の貧ますしさ哀れさ。

今、自然に心を向けると、そんな私をずっと受け入れ続けてくれた優しさを感じま

す。見栄を張り、自分を大きく見せ、意地を張つてきた私がとても小さく見えてきます。

あるがままを受け入れていく喜びと広がり。

私はとても幸せでした。ずっとそんな中につながりました。心をただ素直に向かっていれば良かった。忘れていました。思いを向けられなくなっていました。

自然に心を向けていけば素直に自分と向き合つていけば、ずっと、ずっと間違った統一感が得てきます。

ありがとう、嬉しい。自分が流してきた苦しい思いに気付いていくだけでした。

どんな自分でも温かく包んでくれていました。許されて愛されて今がありました。自然とお母さんを思います。伝えてくれていました。お母さんの思いと同じでした。

(自然)

◎ 私の散歩コースは左に山、右に川（と言つてもすぐ海）、  
その向こうは住宅街、そして山。

いつもUTA会セミナーをイヤホンで聞きながら歩いています。イヤホンをしてい  
るから聞こえないはずなのに、「パシャ」という音がして、そちらのほうに目をや  
ると大きな魚が一回、二回、三回と飛び跳ねます。<sup>は</sup>

こっちでも一回、二回、三回と。

「あ～セミナーが聞こえるんだ。素直なんだなあ」と思います。

ず～と先を歩いている一匹のプードルも後を振り向き、揃つて私のほうをじ～つ  
と見ている。

何を感じているんだろう？

ただ魚も犬も皆、自然に生きているんだなあと感じます。

そして私は？ 何を間違ってきたんだろう……。

◎ 鳴門の渦潮

なると うずしお

連れていつてくれました。遊覧船で渦の中まで入つて見せてもらいました。圧巻の豪快さ、力強さ、心が洗われるようで、わあと、なんだか驚きと喜びで興奮しました。こんな力強い白波、喜び喜び喜びだけが伝わつてくる。

なんと私は小さい中で生きているのかと思うと、海から、渦潮のごとく喜び、喜び、喜びが、沸いてきました。同じだつた、私たちはみんな同じ、この地球の優しさ、海の深い深い懐ふところ、まさにお母さんの優しさ、温かさの中にいる仲間、みんなひとつなんだ。ひとつでした。

自然と溶け合つ、そう私は自然、そう思え巴、なんの悩みもない、ただ嬉しいだけそんな世界に生かされている嬉しさいっぱい、感謝いっぱい、喜びいっぱい、心に広がつてきました。

海よ、ありがと、地球よ、ありがと、晴れ渡る空、ぽつかり浮かぶ雲にありがとう、ありがとの中、幸せの中だつたことを感じさせてもらいました。（鳴門の渦潮）

◎ どこまでもどこまでも広く伸び伸びとした空。

清々しい空気を体一杯に吸い込んでみました。

太陽が背中をあたたかく包み、力強く押してくれました。

たくさんの自分に出会えていますか。

何も怖がることはないのですよ。何も心配することもないのですよ。

形の世界は偽物にせものの世界。

真実の世界だけが残り、偽物の世界は消えていきます。

その残るものの大切に生きていくください。

真実へ向かつて力強く進んでいってください。

そんな優しい囁きが胸にひびき、柔らかく、  
けれど力強く微笑ほほえんだように感じました。



なんとも言えない空、雲、柔らかな真っ直ぐな日差し。

あたたかくて優しくてこれが無償の愛、そう感じました。

夕焼けこやけが町中に鳴り響く頃、静かに何も言わず沈んでいく太陽はどこまでも真っ直ぐで優しくてあたたかくて本当にきれいでした。

黙つて昇りそして静かに沈んでいく、ただ愛ですよと。

人間なら「昇ってきてやつたぞ、今から沈むぞ、また明日昇つてやるからな、恩を忘れるなよ」と吐き捨てるだろう。

けれど自然はいつも何も言わない。

でも喜んで喜んでただ淡々と喜びだけを繰り返している。言葉なんていらない。心に伝わるもの。それが真実の世界。それを大切に生きていきたい。

大きな大きな愛、無償の愛、これが本物の愛。

そう感じさせてくれました。

空も太陽も雲も空気も全部全部、自然は本当に優しい優しい愛なんだと思いました。

人間が一番分かつていらない、何も分かつていらないのに一番分かつたふりをしている。自然が一番分かつている。

人間の愛なんて言葉だけの嘘だらけ。<sup>(うそ)</sup>

自然の愛が本物の愛。だから形の世界が偽物<sup>(にせもの)</sup>の世界で、真実の愛が本物の世界。

自然が教えてくれる、一番身近な真実の愛。

自然を見ていれば本物の世界が見えてくる。

そんなことに気づかずただぼんやりと自然を眺め<sup>(なが)</sup>てきました。

教えてくれてありがとう。

こんなに身近にあつたのに気づかなかつた私は本当にバカで愚かでした。

ありがとう、本当にありがとうございました。

(空)

◎ 私たちには「何々山」「何々川」などといった

思いはありません。

ただただ、あるがままにすべてを受け入れて

存在しています。

形が色々な理由で変わったり、変えられたりしても

何ら苦しいとかつらいとかというような思いはありません。

私たちには形という思いはありません。

自然からは母親の大きくて、

すべてを包み込んでくれているような安心感が伝わってきます。

(山や川)

おわりに

塩川 香世

いかがでしたでしょうか。読むということは、あなたの目が文字を追っているということですが、同時に、あなたの心の中に伝わってきたものがあると思います。

その伝わってきたものを大切にしてください。言葉ではないんです。これ、誰が受けたのかなあ、そんな思いがちらつくようでは、非常にもつたいたないです。

誰でもいいですか。私自身の考えでは巻末かんまつに原稿を提出された方達のお名前を掲載する必要はないと思うのですが、それはUTAブックさんのほうの企画なので強制はしません。

ただ、原稿を出されたご本人はご自分の勉強として自身の掲載された箇所は何度も

読み返し、ご自分の歩みに活用してください。

学びの年月も長く、学びについて迷つたり落ち込んだりはもうないと思いますが、万が一そういう状態になつたときには、どうぞ、今回の原稿募集にあたり意識を向けようとしたあなたの思いに戻つてください。

そして、今はたとえ形がなくともふうつと思いを向ければ、いつも応えてくれる波動の世界があることを確認しながら、思いの針の向け先を常に確認するといったことを日常化してください。

私達は、肉、形の中に生きているのではありません。波動、エネルギーの世界が私達の世界です。その波動、エネルギーの世界を本来の状態に戻していくことを、肉の終わるその瞬間まで、お互い喜んでしつかりとやり続けてまいりましょう。

## 私と自然

---

初版発行 2018年12月2日

監修 塩川香世  
編集 UTAブック編集部  
電子図書制作 UTAブック編集部  
発行 一般社団法人UTAブック  
TEL 0745-55-8525 FAX 0745-55-8440  
印刷・製本 株式会社シナノパブリッシングプレス

---

© UTA-BOOK, Printed in Japan 2018