

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いました。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、自然の雄大さゆうだい、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。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のでしょうか。買い物難民という言葉もあります。利便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、利便性に富んだ都会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、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していきましょう、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。この冊子がそのきっ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って、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ったのか、なぜ離れてしまったのか、樹々や草花等の自然は真^まつ直^すぐに伝えてくれるでしょう。

それらの波動こそが、墮^{だらく}落してしまっ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って幸せは分かりません。喜びは分かりません。形を言って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^{さつ}伐^{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、しっかりと取り組んでいこうではありませんか。

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ってみてください。

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。

「昨日は雨が降ったから今日は水はいらないね。助かった。」

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ました。

ごめん、あなたには雨は掛かっていなかったのね。

少しすると葉っぱも茎もピンとして、「ありがとうございます」と喜んでるみたい。

私も「ありがとうございます」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っています。

見ると黄色になった葉っぱの付け根には、新しい新芽ができていました。

私の役目は終わったよと告げているみたいなので、

取ってやると新芽は喜んでどんどん大きくなっていきます。

草花すくって凄い。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。こんな嬉しい時間をありがとう。

(庭の草花)

◎ 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。

広がっていく、どこまでもどこまでも……

どこまでも……広がっていく。

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思いながら

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

一本だけ柳やなぎの木が見えました。お隣の敷地に生えている木だったように思います。その頃の私は自分の部屋に戻ると、寂しさの中で一人真つ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よみがえってきたので、心に向けてみました。

語り掛けてくれていたんですね、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、もっ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が溢あふれているんですよ、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くれていたんですね。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しもありません。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、私の心もきつ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、私が気付かなかっただけで、たくさんたくさん語り掛けてもらっていたんですね。ありがとう、犬のハッピーもいたな……。きつときつ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す。

（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。

崩れていくことも喜びです。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。語ら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、そびえたっていない、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^すり付けるようになりながらクンクンと嗅^かぐ程大好きでした。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。

実家がなくなった時にキンモクセイもなくなりました。心に向けてみました。なんとも言えない、ほっとするような、温かいような優しい感じが伝わってきます。思うだけでふうつと優しい気持ちになれる。凄^{すこ}いです。私の思いなのでしょうが、

私はいつもここでず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。嬉しくなったので送りました。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^かれてしまいました。

申し訳なくて、がっかりしました。

でも、心向けると、

枯れてしまっても

喜びで存在してくれているのを感じます。

ありがとう、です。

（枯れてしまったざぼんの木）



◎ 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、心が敏感になって苦しかった頃、樹々から流れる優しい波動を感じました。
家々の生垣いけがきさえ、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ました。

大丈夫ですよ。

何も心配しなくてもいい。

あなたの周りは愛だけ。

心をしっかり見てください。

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ったこと、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、嬉しい自分に戻っていけました。

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。

今もあの頃を思うと嬉しくて、涙が溢あふれてくるのです。

（公園の大きな樹々や草木）

◎ 毎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。

いつも花は黙っ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。高齢になって出歩くことの少なくなった母に、それらの写真を送って楽しんでもらっている。またある時は実家に帰省して、一緒に桜を見に行った。あくる日は同じ公園に、一人で夜桜を見に行った。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った、映像としての効果はあったが、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って、どこかに行きたがった。母と花を見る機会が少なかったな、と今頃思った。

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

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ったから、

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ってきました。
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

つて伝わってきました。

お母さんありがとう。田池先生ありがとう。

あるがままに生きてまいります。

ゆが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。

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……。

今は亡き母がくれたサルスベリです。二十数年経^たって、今は、大きくなりすぎたので、何度も切^きって、幹^{みき}だけになっているのに、とても元気です。ふっと思つたとき、形がどんなに変わっても、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、五十歳になったらゆっくり過ごしたい。例えば何も考えることなく、猫ちゃんと陽ひのあたる縁側でぼーっとした時間を持ちたい。願望だらけでした。それだけ身体からだ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もろもろのことはあっても結婚、子育てまでは計画通りに事が運びましたが、四十五歳の時突然の病やまいに合い、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ゃ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はありません。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つと伝わる、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つと、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、水面下で苦勞して守ってきたものを何故^{なぜ}？何故、今崩す？そこだけは守りたかったのに！」と、のた打ち回っ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！もう苦ししいことは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、このことを待っていたかのように……。

自分でもびつくりしました。

翌朝、肉の自分はまだ意識の自分について行けず、茫然^{ぼうぜんじしつ}自失の状態でした。

肉では、このことを、どう受けとめて、これから生きていこうかと思っていました。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、急に大きくなっ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って来ました。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。

私の心の中にも、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、芳香性ほうこうせい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。その花の盛りさかの頃には、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、山がちなどころへ散歩にも出かける。普段は出で不精ふしょうな私でも、ホオノキやタイサンボクが香り出す頃は、自ら出みづか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、巫女みこの時代もそうでした。花の香りが、私の心を癒いやしてくれた、私の心を慰なぐさめてくれた。

「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。自分の能力を磨みがき、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っていました。逆に花に自分の思いを重ねていると思っていました。花の香りで私の心が動く。それも波動だったんですね。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。花の香りのごとく、優しく甘ったるく、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で囲まれた
厳しい島、まだ舗装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っていて、すでに一本の太い
幹として、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ったのだろう。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、
ふと思ったものです。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。

（自然の樹々）

◎ うちの庭にある一本の金柑きんかんの樹。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。

夏真さかつ盛りの中、根っこごと掘り起こされ隅すみつこに移動された。水が足りず枯かれ始め、幹みきも枯れ、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めだね」と通りすがりに憐あわれんでいた。死んでしまったかどうか分からないけど、腐くさった幹を切り落とし、毎日本水をあげてみた。

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。

「死んでなかった。生きてるじゃん」

一年、二年経たち、三年経たった今、金柑の樹は緑の葉をふさふさと生はやし、実をじゃんじゃんつけて、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」と言ってくれているような気がする。

どんなに大変な時を迎え、息絶え^た絶え^だになっても、最後の最後まで諦め^{あきら}ない。これから起こり来る天変地異とともに田池留吉が指し示してくれた道、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、力強く、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。

「あゝ、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。私も本当はそうなんだなあゝ、一緒なんだなあゝ」と思ったときに、「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、ありがとうって伝えました。

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。

(娘が持って帰ってきたピーマン)



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）が四年前に病気でいなくなった時、私の心に深く伝わっ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ツと一度なめて、静かに近くで目を閉じました。

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

花を思っ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ってきました。

梅からもサブからもまったく同じでした。

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つたら、二匹がそろって伸びをして玄関に向かいます。
瞑想を始めると二匹はいつも私のそばで眠っています。

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
我が家の愛犬たちです。

(花 ダックスノ

サブ ミックス犬ノ

梅 雑種・すべて犬)

サブ(父親)

梅(子ども)



◎ 私は猫という形を持っています。

あなたは人間という形を持っています。

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。

いつもいつも一緒です。

今、形があるか

今、形がないか……

それだけです。

(ミミ・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♪」って、「うれしい♪」って走り回るので、

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、ランは天真爛漫^{てんしんらんまん}、何もない、無邪気^{むじやき}でよろこびだけを、発^はしてきます。

その波動の中に、私の心が浮き彫^ぼりになります。

気付かされます。

ありがとう♪

これから、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、それはもう夫に対して死ね！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ったと思っています。

言葉はないのに、いつも傍^{かたわ}らに、そしていつも一緒にいてくれました。ゆったりと、のびのびと、委^{ゆた}ねきる姿をいつも私に見せてくれました。

私たちに気負^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、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は流れていたと思います。

それが誰かのためになるとか、それが癒^いしになるとか、そういうことは私たちには頓着^{とんちゃく}はありません。そういうことに思いは向いていかないんです。

ただ嬉しいね、ありがとう、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。

私たちは広がっていく心を知っています。どこまでもどこまでも広がっていく心を知っています。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ってきます。瞼^{まぶた}を閉じこうしているとそこに戻っていくことができます。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



私たちはここに帰っていくことができます。明日のことを思い煩^{わづら}うことはありません。

何かを憂^{うれ}えることはありません。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。私たちともに一つの中に存在しています。

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、

どうぞもっともっ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^{わづら}わないでください。

私たちの肉を案じたり、思い煩^{わづら}ったり、

その方向に心を向けるのではなくて、どうぞ、

意識の世界、波動でもっともっと語り合いましょう。

(ダクちゃん・犬 18歳で死亡／

チャメちゃん・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、野良犬のらいぬは私に必要なことを伝えに来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、そうじゃないよと、

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、

目が悪い上にぼろつとしながら漕いでいた自転車のど真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気づいたときは、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った。

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のみ出してくる。

あんたは、お母さんカマキリだったんだね。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ったんだろう。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っ

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^{うら}んでない、憎^{にく}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。

どんなにか痛かろうに、次を見据^すえた思いが微^{かす}かに伝わってくる。

ああ、この母さんカマキリは、最後の力を振り絞って、

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。

やっぱり恨んでない。

(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っ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噛まれました。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す。でも、アトムを恨む思いはないんです。

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てた人間と犬の違いなんですネ。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。

これからお手柔らかにネ。

(アトム・犬 10歳)



◎二年間、うちに来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^{はか}っていた自分に気付かされました。

見た目ではなかった。

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

二〇〇二年の七月に、家族四人でブリーダーさんに行って貰^{もら}ってきました。

六匹の黒ラブが誕生し、最後に残っていた兄弟の中で一番小さい静かな子だった。

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っ黒で、目がパッチリ。ぬいぐるみのようでかわいくて、これからの思うと嬉しくて、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私は反対だったが、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、所かまわずおしっこウンチするし、

柱、机、椅子をかじるので困った。

日に日に大きくなって、家の中で走り回り大変になった。

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った。

翌年、長女と次女が結婚して、東京に行つてしまった。

当時、私は働いていたので、専ら妻がアルの世話することになった。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、顎を足で掻き、毛が抜けてしまった。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つたが、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^{はや}かった。皆にかわいがられた。

二〇一〇年秋の日、いつものように遊ばせていた時、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」と言っ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、きつと飲み込んでいるとの判断で、吐^は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ことにした。

翌日、前述の大阪の獣医さんに連れていった。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つ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、血が飛び散って獣医さんの顔が引きつったように見えた。その後サッ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った。

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、お腹が痛くていたいどうなっているのかキョトンとしていた。

二人で翌日の朝まで、看病かんびょうというか見守るとい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「ウオン」と最後の一鳴き残してこの世から去っていった。遺体は神戸市の施設に持っていつて処分してもらった。

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。あやま

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っ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まで知っていました。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 二〇二〇年死亡 8歳）



アルの兄弟たち

◎ まだ一歳になっていなかっ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ったので、

どのように付き合っていけばいいのか分からなかったけど
だんだん飼っていくうちにかわいくなつて

いろんな仕草しぐさを見ていてかわいいなあと思った。

二、三日家を留守にして帰ってくると

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、すごかった。

私には改めてなかったなあと。

散歩も好きで私がいろんな用事を済ませた後に「行くよ」と言うと、

分かっている喜んでくる。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ふらんき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って生まれし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

と鶏のチキンちゃんから流れてきます

嬉しいです。嬉しいです。庭を歩くだけで私は嬉しいです。

ただここにいただけで嬉しいです。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った。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きます。

お母さんと同じ優しさがふわあっときます。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っとずっと一つだった……。

ふわあと伝わる波動が嬉しい。

ただただありがとうありがと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った私を玄関でいつまでもいつまでも待つて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

お母さんも私をずーっとずーっ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。

チキンちゃんはいつと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……。

もーいいよ！

喜び喜びだけで良かった。ただそれだけで良かったんだよ。

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っ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って来ました。体全部で喜びを伝えました。

家族の一員にさせていただいて、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と

尻尾^{しっぽ}を思い切り振っ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。

皆で揃^{そろ}ってお出掛けの時は、それは、それは嬉しかったです。

「愛ですよ。愛ですよ」と尻尾をちぎれる程振って伝えてきました。

愛を分かち合ってきました。皆、皆、一つ。

広い広い宇宙の中に存在しているんだね。

ともに愛に帰っていいこうね。

(アリス・犬 二〇一八年九月死亡 14歳)



◎「犬が欲しい」子供たちの一声で我が家にやってきた、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^{どな}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、私を氣遣^{きづ}ってくれた愛犬。

別の日には、道で止まっ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ったのに……………

面倒みてやっていると傲慢^{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^そってくれ、

話し相手になっ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^{みづか}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。

(ウィンキー・雄犬 二〇〇六年死亡 11歳)



◎ステラ、十六歳。

多分出来の悪い狛犬^{りようけん}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っているところ

助けられました。

みんな自分の身に起きたことを恨^{うら}むでもなく、

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、ふっと心が緩^{ゆる}む。

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、ふっと心が緩む。

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來てから八年が過ぎました。ななは生後二カ月目で我が家に來た女の子ですが、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、そして、特にお婆ちゃんの足が狙われました。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ぐおとなしくなり、今ではあの頃もつと自由にさせておけば良かったなと思う始末です。

そんな、なな。一言で言えばかわいいです。二、三日ペットホテルに預けたあとに会うときなどは、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で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」と思っています。

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ズリ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って来たり、散歩中には側溝の蓋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、

身体からだ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っ張りながら、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、そっ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、

私と違っ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、私にとって愛犬との体験は、この学びをしていくにあたって、
自分の中で、とてもとても重要な出来事となりました。

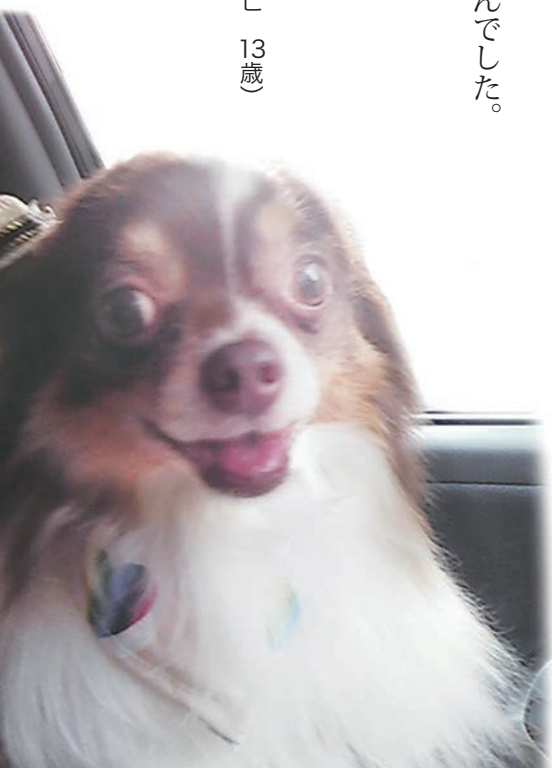
ありがとうの思いがとても強いです。学ばせてもらいました。

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った。

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

必ずと言っていいほど、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う。

^{なぜ}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

波動だと言っていたことをふっと思ひ出し、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ってくることもなく、

周りでゆったりと横になりくつろいでいます。

私にパソコンから流れる波動を教えてくれていたのだと

今更ながら気づかされました。ゴロの素直さにありがとうしかありませんでした。

(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」を歌っていました。

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ぼ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。

そうだった〜。

おーちゃんのように、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、何もいらなかったー。

そう思ったら、嬉しくて涙がポロポロ出てきました。

(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、心配してくれてた娘が、わんちゃんを見に行こうと言ってくれて、一緒に行ったペットショップで、思わず抱っこしてそのまま連れて帰ってきてしまった、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、走っていくその方向をじっと見て、その方向へとただひたすらに走って（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ったというのか新鮮だったというのか、その新鮮な風を我が家にもたらししてくれました。お散歩の時も、いつもピョンピョンと飛び跳ねました。本当はウサギなんじゃ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。今では五歳になって落ち着いたけれど、今でもやっぱり嬉しくなると、ピョンピョンとウサギのように飛び跳ねてお散歩をします。嬉しい、嬉しいって、ただ嬉しいって、そんな風に言っ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、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。その目と合うと、いつも涙が出てきます。私の力が緩ゆるんで、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。

これを聞きたびに、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ったので、同じ環境で暮らして仲良く暮らせば寿命を全うまっとうできることを、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、愛想もふりまきません。でもモモちゃんとサクラちゃんが仲良しだったのは、十三年一緒に暮らしてよくわかります。亡くなった時

の思いは

良かったね。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ったから。

（当時は真っ黒だなんて、ちっとも思ってたなかった）

でもただひたすら、その見れない自分の思いを、尋ねていったらよかった。

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。

と伝えてくれてるのでしょうか。

でも、私には、「しっかり学んで下さい、そんなゆっ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。

そう思って愛猫を見つめる。

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

(ロコ・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、父を見ると自分の顎^{あご}を上げて撫^なでてくれと甘えるようになっていた。

潔癖症^{けつぺきしょう}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っていると、遠くの小屋から太郎がキャッキャッと歓声を上げる。「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っていた。鳴き声は家の中を明るくさせた。

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っ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った、ヨークシャテリアのロイと言います。

(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、

ふーっ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ったように思います。

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います。

そして、こんなに、ロイちゃん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^{すど}嬉しいです。

ロイちゃん、ありがとう。



◎ まだ生まれて三ヶ月のシロがはじめに来て、一匹じゃかわいそうだから

シロが二歳になった時に夫が弟のボンちゃんを連れて帰ってきました。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。ボンのやんちゃも度が過ぎるとシロが「ワン」と言うとき止まるのです。人間が肉の思いで言うことはいらなかった。いつも私たちにしつぽを振って喜びしかなかったです。

猫もすごいです。子猫が病気を持っ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、肉じゃないよ、意識だよ。

と伝えてくれました。

(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。

許されているんですよ、責める思いはありません。

いつでも広い広い心で受け入れているんですよ。

やっとやっと、そのことを感じられてきたようですね。

肉に伝わってきたようですね。

もっともっと喜びの心を広げていってください。

これからもしっかりとこの学びをやっていってください。

約束してきました。本当の自分に逢いたいと……。

(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った。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。他の犬も見て回ったが、なぜかみんなの意見が一致して、その犬を連れて帰ろう！となった。

帰りの車の中でも、名前を何にしようか、その子は出会った時から元気がなかったので「ほな、元気モリモリ育つように、『モリ』にしようか」と名前は決まった。それから、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った。

モリは生まれつき痙攣けいれんの発作があり、病院で薬をもらっていた。朝昼晩、薬をいつも飲ませなければならなかった。今思うと、あの小さな体は本当に薬付けの毎日だった。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そってくれていた。

夜寝る時にいつも股のところに来て丸まって寝るのが、私はかわいくてたまらなかった。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よこんとモリが寄り添^そってくれていた。そばにいるときは必ず体のどこかが触^ふれるようにしてくれるのだった。

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

「シュー……ポッ！」冬になりストーブの火が点^つく音を聞くと、タタタタツと走って行き、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くのだった。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ったのは、私が二十歳過ぎたくらいだった。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っていた。母に「もう今夜が最後かもしれないわ」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った

ので、母は一晚中付き添っていたようだった。

朝起きると、モリは夜中に息を引き取ったことがわかった。

ずっとずっと、モリは愛を流してくれていた。

ただただ優しかった。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）



◎ 子犬をもらって七年目、目に異変ができました。

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。

もの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、ももは壁や塀へいに沿そって歩いたり、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……。

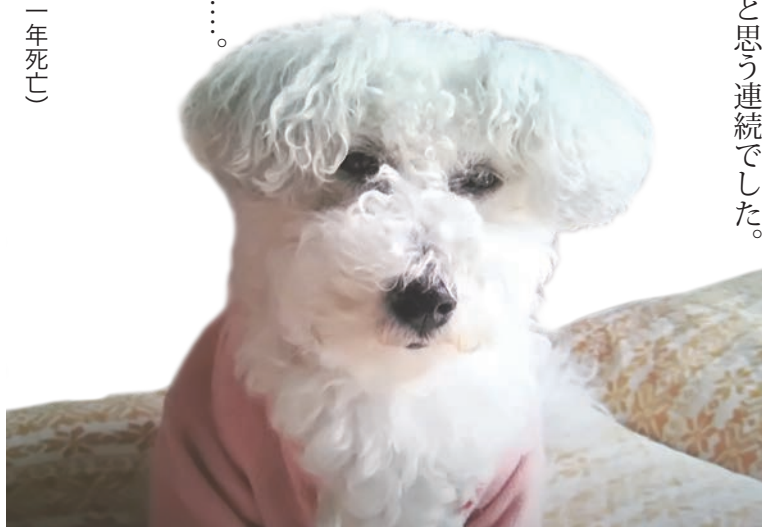
苦しいたくさんの私に

「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 二〇二一年死亡)



◎ダイヤちゃん。家族でした。

ダイヤちゃんは、犬好きの主人がやっと飼えるようになってから、主人が友人から一万円で譲り受けてきたミックス犬でした。

そのダイヤちゃんのことか心配で、仕事先でも電話で様子を聞いてくるほどかわいがっていた主人が、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。主人そっくりで人なつこくて、私から見たら、若い女の子が無条件で好きで、よって世話をしている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です。私も顔をきれいにするために洗っ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、留守中に何をしかすかわからないダ

イヤちゃんのことを心配で心配でまさにダイヤちゃん命でした。無邪氣むじゃきそのものでした。

いるだけであたたかかったです。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う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つなりました。

十一年が経たちました。

ダイヤちゃんは素直に素直に向き合ってくれました。

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。

今ならそうだっ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、その優しさに涙が溢れ、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。言うことを聞けと、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っと来てじっと私を見つめ、時には流す涙を舐めたりして寄り添ってくれました。

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っ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っていました。

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、そうだったのかと思っても、私の中は変わっていませんでした。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って、セミナー参加するのでもう飼えない状況になったとき、いつの間にか寄ってきた（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って段差を教えてください。玄関を開ければ素早く中に入り、一階を一周すると首を掻いて気が済むと出ていった白猫シロちゃん。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、残った四匹のうち三匹はつい最近まで餌を出すたびに攻撃態勢でシャーつと威嚇していました。その度に「いくら私の波動が間違っ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」と怒ってた私。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かに向けて始めて、やっ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、時折ミャーっ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していると、嘴でつつきあい血を見る喧嘩をしていました。本当に波動はごまかせない。

あなた間違っているよ、あなたは優しいんだよ……。

今までも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。嬉しいねーだけが返ってきます。

(ミーちゃん・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。

もともっ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。

ところが現実には、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。

どんなにちっ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。

間違っ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きます。

(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

大好きなリング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^み取り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。

死は恐怖ではありません。

私たちはともに意識です。

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、老いる事も死ぬ喜びでした。

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。

（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 私のシオルダーバックに蝶々がとまった。

アツ蝶々がとまった、嬉しい、と思った瞬間、

ぼこだと確信した思いが出てきて 自分でビックリ。

蝶々が、ぼこ。どういうこと。

蝶々がぼこ、ぼこの生まれ変わり、 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。

考えても分からない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った羽を大きく広げ、そのままじつとしている。

ぼこだと思ったとき、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、柔らかくて、優しい、ふぁーとした波動を感じていた。

蝶々の波動とぼこの波動は同じ。

羽を広げた蝶々に思いを向けると、心が広がり、宇宙。

(ぼこ・犬 二〇〇九年死亡 17歳4ヶ月)

◎猫のとらおが家族になったのは、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った。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」と言っていた姑しゅうとめのことが気掛かりだったけど、私たちの飼いたい欲求が勝った。

とらおが家に来た翌日、姑は「猫、飼うんだ。それなら、私は行くよ」って感じで、数日後、亡くなった。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ったと感じた。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」と苦しい思いだったが、その思いを認めることができた。

今、やっと自分の正直な思いを素直に出すこと、そのことに善悪ちゅうしやくの注釈をつけず、素直に出すこと、その思いを受け入れることが嬉しくなった。

家族って、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。十二月で辺りは真つ暗。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。捨て犬のようでも不憫に思いい、紐を丁寧ひとと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、体をきれいに洗って、水やミルクを与えたのですが、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。ミニスピッツ系のようでしたが、しつてもしていないのに、排便は必ず外するなど、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。僕が助けて飼ってやっている、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ったと伝わってきます。恩義なんて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。そんな思いで飼っ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した。このように思いを向けられる機会をいただいて、本当に良かったと思います。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寄り添^そってくれました。

嬉しい時、悲しい時、いつも黙^{もく}って側^{そば}で見守^{もも}ってくれました。

小さい頃、母は忙しく家を空^あけてる時が多かった。

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^{もく}っ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^はって、ワンワンと吠^ほえて喜びを伝えてくれました。

犬が私の心をどれだけ癒^いしてくれていたか……。

今、六匹の犬を思うと、「ありがとう！一緒にいてくれてありがとう」

しかありません。犬はただただ喜びを伝えてくれました。

ありがとう！

(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ました。

今、やつと、

ずうーつとそうして外ばかり美しく見せてきた自分だったと思いました。

愛ちゃん！ありがとう！

外ばかり見ていました、中を見ることをしてきませんでした。

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。本当にありがとう。

（愛・犬 スタンダードプードル 13歳8ヶ月）



◎ 妻が病気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ょ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ったので仕方なく貰もらうことになりました。

名前はジェニーにしました。

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くけんに扱ったり、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、

知らない家でたんとんと生き、すべてを受け入れているのは本当に優しいね！
と言ったことを思い出します。

この頃はジェ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る自分が帰宅すると、
おもいつき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うながしてくれます。

身近に優しい温もりの仲間がいるのは

本当にありがたいかもしれません。

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

真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)



◎ こんにちは！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。

「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。
ただそこにいるだけ、ほっとする、ありがたい存在です。

色んなことがあつて、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、じっ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ったり。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ほうたいを巻かれた姿に、顔を撫な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す。獣医さんを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ますがとうが何度も何度もどんどん大きくなっていく、温かくなっ

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^{にく}んだ、恨^{にく}んだ。

凄まじい思いが悲鳴となって出てきました。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〜と思いました。家でいっしょにいようと決め、花を連れて帰ってきましたが、みんなの反応はいつもいっしょでした。

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。

お母さんに使っ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。

私がか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 二〇一八年一月二日死亡 15歳3ヶ月

領ちゃん／風／熊／くる・すべて猫）



◎ 風ちゃんふうちゃんに向けて

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、私はいつで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。

どうぞ、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喜びで存在していきましょう。
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んですね。
田池留吉と同じだ、と思いました。

(風・猫 20歳 二〇二一年死亡)



◎愛犬達との別れが余りにも辛く悲しかったので、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。ずっとずっと、私が悪かっ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。

辛かったです。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ってきました。

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だきました。

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るのを、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す。

ただそれだけのことを握り、縛っていく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。

ありがとうございます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）

◎ 家にやってきた犬の名前は「そら」と言います。

今年の七月に我が家に来ました。

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の当たり^まにして、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。いたずら盛り^{ざか}りで、怒っても平気の平左なんので、どうしようもありません。家の中のもののはぼろぼろに噛^かまれてしまい、ぼろぼろになった私のズボン、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^{にく}めないし、毎日が楽しいです。

夫は病^やみ上がりなんですが、そ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。

散歩に行っても、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^かまれていたのに、平気で近づいていくし、私の方が大丈夫かなと、リードを引っ張って警戒しているのに、本人は大丈夫みたいです。

ただ喜んでいっただけでいいんだよ

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^いらない、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^いやされているという言葉^{ことば}を聞^きくたびに、

寄りかかっている人間の浅^あましさを感^{かん}じていました。

純粹で優しい波^な動^{どう}のままに生^なきている小動物^{せうどうぶつ}を

自^{みづか}分の寂^{さび}しさを紛^{まぎ}らわすように頼^{たの}る。

でも、自分^{みづか}も同じ^{おな}じだっ^た。どんなに落^おち込^こんでいても、

側^{そば}に寄^より添^そって生^なきてくれる猫^{ねこ}たちを見^みるとその優^{やさ}しさに癒^いやされている。

それはどこまでも広^{ひろ}がる優^{やさ}しい波^な動^{どう}。

お母^{はは}さん、あ^ありがと^とうが伝^{つた}わつてくる。

私^{わたし}はあ^あなたととも^{とも}に生^なきている猫^{ねこ}です。

お母^{はは}さん、苦^{くる}しいです^か。

私^{わたし}たちは毎^{まい}日^{にち}がすく^くのん^んび^びりで、

優^{やさ}しい波^な動^{どう}のままに生^なきていま^{いま}す。



お母さん、苦しくないよ。お母さん、ありがとう。
お母さん、お母さん、優しい、うれしい、温かい。
お母さんを思うとこの思いが出てきます。

悲しくないです。苦しくないです。

私たちはいつも一つです。

温もりに包まれて存在しています。

存在しているだけでうれしいです。

何よりも幸せです。

ありがとうございます。

(チャッピー 6歳/ポロン 12歳)



◎ 我が家の二代目飼猫の名前は、「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ったが

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。

（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、と思った。

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って闘い積み上げた、そびえ立つ真つ黒な塔を呑み込む。

間違ってきたすべてを包み込む。

ああよかった〜これでよかった。

あと何回か、転生てんしょうしてまた間違った道を歩いて、

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そって、

「愛されてるんだよ」って言うてくれる。

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)



◎娘と夫が私に内緒ないしょで子犬を買った。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ようになった。

そして、さくらが七歳の時、脳の病気で突然、目が見えなくなった。
ギアアと一瞬、声を上げたかと思ったら廊下を壁沿ぞいに歩いたので、
目が見えなくなったことに気づいた。

その後も何事もなかったかのように、さくらは淡々としていた。

近くの公園に連れていくと、短い距離だが楽しそうに走った。

目が見えなくても喜びだよと言ってるかのように。

私がパソコンに向かい、ホームページを見ていると、

必ず私の足にべったりとくっ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。

十歳で亡くなった

さくらは、

お母さん私たちは、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、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^{うな}っ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リだと思っていました。

子供の頃、犬に噛^か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って、お互いのシッポを追
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^{めい}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ったけれど、街中の交差点で信号待ちしている時に、チビそっくりのラブラド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った私に……飼い主さんが「じゃあ、また会った時はチビって呼んでいいよ」と言ってくれたこと。それから会うことはなかったけれど、チビが会いに来てくれたようでとても嬉しかった。

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った。

私たち家族にたくさんの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 ラブラドルと柴犬のハーフ 10歳で死亡）



◎ ふくちゃんは、保佳（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、その機会を作って下さった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！ おしっぽを振り続け、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、ずっとずっと私の姿や顔を見てくれてました。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) 私ばかりを見てくれました。

温かった、温かったです。

この温もりの体験が、ふくちゃんの肉がなくても、

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^いらない。ただ大好きです。ただ愛しています。

私は喜んで、肉があつてもなくても、おしっ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、何ありません。穏やかに、ありがとうだけ……

いつもありがとう。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ゆく、何があっても、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ってください。

お母さんありがとう、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^{あひ}溢れるあなたによみがえってください。

愛の中にあることを信じていってください。

波動です。波動です。波動です。波動を伝えていきます。

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)



◎ 何があってもなくても

どんな状態であっても

嬉しい、喜びだけ……全託……

猫のたまから伝わってきた思いです。

今年九月に腎臓が弱っていると診断され、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ってきた思いは、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っているかな、飲

んで大丈夫かな、とかつて思わないで飲んでいるでしょうと。

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。

お世話になった方が遠くへ転勤してしまった日は、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はさをしていた時でした。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。アッと思った瞬間、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ひなどり
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ったので写真を撮りました。

かわいかったあゝ。

ありがとう、ありがとうで元気に巣立っていききました。

(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と思い、天気が悪くても爽快な気分そうかいにはなれずに、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、身体からだも疲れて、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、くるつと反転し、ぱあつ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そばにいるカラスやスズメや鳩にふつと思い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^そって存在しています。

何があっ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。

いつも喜びで鳴いています。

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、喜んでいきましょう。

私たちは喜びでした。

いつもいつも喜びを伝えています。

(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」と思っていて見ていると

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ってごらんよ

もっと広い心でね　優しくね　あせらないでね　心をみてね

一緒よ　私たちは一緒よ　あなたも私も　同じ　愛よ

そう伝わってきました。

初めてのことであったのでエッと思ったけれども、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すと思いました。

鳥さんからのメッセージとして書きとめ、今も持っています。

(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っているのを聞いて

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無い。

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。この形にとらわれてはいません。

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。

肉をもっ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きます。

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^{つか}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きます。

普段は、「賑^{にぎ}やかだな。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

何もなかった。

ただ嬉しい。ただただ嬉しい。喜び。

ただそれだけでした。言葉にすると違って伝わっ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。

と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。

と自分の中から聞こえてきます。

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。

（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」そんな言葉をもらった時、

その時間が大好きだということを、その人田池留吉が知っていることに驚いた。小鳥たちが何を話してるのか、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った。間近で野鳥が見られウキウキした。巢に卵を確認し雛が孵り巣立つのを待ったが、卵が落ちて割れていたり雛が地面で死んでいたり、巣立つことは一度もなかった。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った。ありがとうと聞こえたのは、気のせいだったのか、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

は巢立っ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。気になっ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。巢立つまでは面倒を見ます。巢立てば後は知りません。

子供を自分のものと思うところに問題があるのではないのでしょうか。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、日常の中の一つです。何らかの事情で巢立たなくても、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しゅうちやくもない。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、田池留吉に心がすっかり合えば、小鳥のように自然に生きられるんだと思った。

その後、正しい瞑想の時間を持った。心から喜びが溢^{あふ}れた。

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、フジバカマの蜜を舐めて、二時間程羽を休ませて、又遠くへと旅立っていきます。クジラやイルカと同じような不思議な感覚を持っていると、ある研究者が言われていたのですが、私も何度かそのような体験をしたことがあります。

今日頃やってくるのではと思って、空を見上げると、三頭程が頭上を、ひらひらと舞っていたり……。私の周りを嬉しそうに、何度も何度も旋回したり……。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ます。

アサギマダラは意識そのものです。

何もあります。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。
たんによ

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ともに優しく涙とともに溢れてくる。あふ

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、泥んこになって駆けずり回った山の坂道、川で遊び、木に登り、太い蔓に捕まっ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、おたまじゃくし、綿羊^{ひつじ}、鶏、馬、犬、猫、みんな私の友達だったと溢れてくる。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った。言葉も何もない友達だけど側^{そば}にいただけで、寂しい心、悲しい心が自然に消えていた。

蝉^{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ってくる。遠くに過ぎ去った、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

嬉しい思いがあったんだ。忘れていただけだった。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った。小さな心に閉じこもっ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った。

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。

私はこれから変わっていける。

楽しかったよ、嬉しかったよ、ありがとう、に変わっていける。

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。

四十二歳になっ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

潮風のおいも波の音も懐かしいなつと思った。

帰り道ふと窓から見える広い海を見たとき、

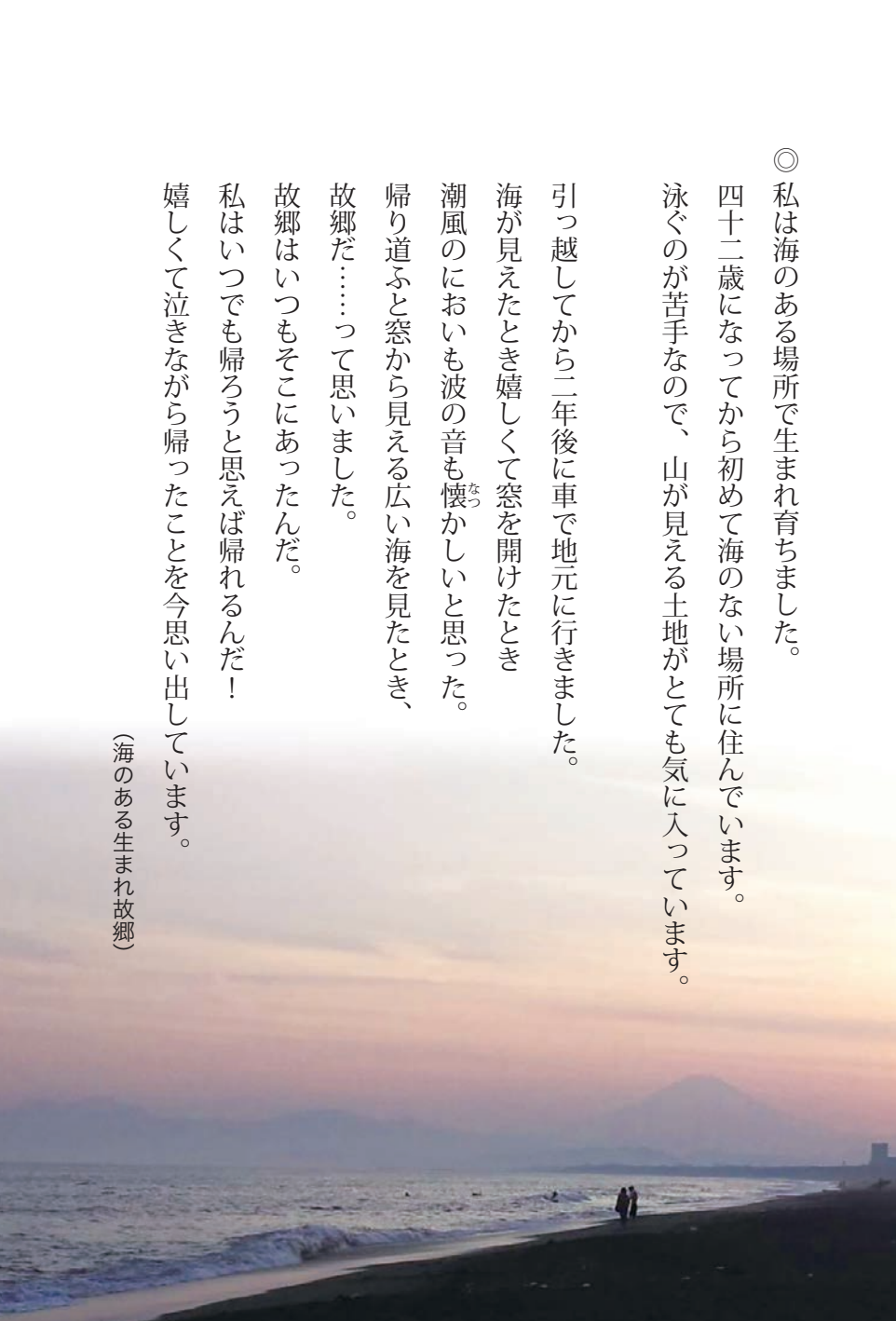
故郷だ……って思いました。

故郷はいつもそこにあっただ。

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ったことを今思い出しています。

(海のある生まれ故郷)



◎ 山に思いを向けました。

家族旅行で、よく信州に行きます。白馬や上高地、黒部、立山……日本アルプスを仰あお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、ふと穂高を見上げ、滔とうとう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。

自然に癒いしを求め、パワーを求め、幸せになりたい。そんな思いがすっかりありました。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。何を私はにぎっているのだろうか。一步一步、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、ほんとに神らしい」と

案内板を読んで教えてくれました。

やっぱりと納得しました。

山の神に捧^{ささ}げて、祈^{いの}ってきた思いは根深く、

神の恩恵を、神の怒りを鎮^{しず}めよと心を使ってきました。

今度は、山に思いを向けました。

山は、息ついた地球。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、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、



上高地の山

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。

あなたはとうですか？

申し訳ありません。傲慢ごうまんな自分であつたこと、求めることしかなかっ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。

そのために、私は生まれてきたと、しっかり伝えていただいたこと、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、心が広がっていきます。

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、ふるさと、地球、懐かしい懐かしいです。心を広げてください。はいもつともつともつと、広げてください。私たち、地球は語ります。ああ、帰ろう、帰ろう、帰ろう、ともに帰ろう。

この暖かい、優しい地球に降り立った、この地球に降り立ったことを思い出します。覚えていますが、この思い、かたい約束をしてこの地球に降りたったとその思いを感じます。私たちは、母なる宇宙に帰ることを目指して、この地球に降り立った。ああ、ずっと忘れてきました。忘れ去ってきました。

しかし、心を向けなさいと思った時、ふるさとの美しい山川、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った、思いが沸いて出てきます。

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った。

自然を見る時、心がずっと広がり、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。

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

晩秋ばんしゅうの頃になると、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っている。

農繁期のうはんきが終わって、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れている。

温かいねんねにくるまって、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、懐なつかしい、懐なつかしい……。

満ち足りていた私。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った時、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、凜とした晩秋の冷たい空気、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、心に染み込んでくる。

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った私。

お母さん、ありがとう、もう一度会いたいよ、

無性に懐かしく、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、何度でも言えるのに、

「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ある。

愛されてこの世に生まれ出た私だった、その自分を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^{よみがえ}る。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ったと、

母はずっと私とともにいたなあという思いが溢^{あふ}れる。

私の心を支えてくれた母の温もりがあった。

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^ふき上がってくる。

（私の中の故郷）

◎ 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」と言ったら、

先生は、「誰が決めたん」と言われました。

私は心の中で、そんな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ってるやろ、と反抗しました。

今日地球のあちこちで起こる出来事、

頻繁ひんぱん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っ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った事を振り返っても

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、

私の心の中ではそう決めています。

◎ 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。

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。

小学校の図画の時間はよく川原に座っ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」って

泣けてきては喜びに変わっていきました。



二上山からは

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。

これからも私をみ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。

(毎日見る二上山)



◎ 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。

額縁の中に入った絵のような感じでした。

そして、この学びに出会ってまだ日が浅い頃、

文集に「私たちは二上山を目指して集まってきた意識です」という一文があり、何か嬉しかったのを覚えています。

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か通っているうちに心に感じた思いを書きます。

私たちぶどうはゆっ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きています。

この地域全体が、アマテラスの思いがべっ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、もっともっと、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、あなたもご自分の心を見て、

田池留吉に思いを向けていく実践をしていってください。

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、大きな心になってください。

自分の中のアマテラスの思いを見ていってください。

◎私が生まれ育ったこの地は寒くて、暗くて、何もない。

物心ついたところから、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って、都会生活を満喫しました。二、三分ごとにホームに入ってくる電車に飛び乗って、「ああ、今日は間に合った。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。

そんな都会生活が破綻^{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。母は黙って私たちを受け入れ見守ってくれました。それはこのふるさとの地と同じでした。「こんなところに生まれなくなかった」と足蹴^{あしげ}にしてきたふるさとの地は、黙っ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会と同じです。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パスが広がり、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てきます。

お母さん、私は幸せです。私は生まれてきてよかった。あなたに産んでもらって幸せです。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、目に入ってくる。

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、そこにあった山。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。

裏山の雑木林ぞうきばやしや竹林ちくりん、畑、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、私の心の中に、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っている気がします。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、ゆったりと流れていたの。

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、

こんな風にゆったりと流れているんです

という感じでしょうか。

ホッと、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。

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。

人は時が経っ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よう。

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、春は毎年楽しませてもらっています。

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。

形があってもなくても喜びだけです。

(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った。

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った。

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った。

大人になり肉で固まりきった、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すべてをゆた委ねていた、あの頃に戻っていける。



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しふくの時だ。

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。

台風の人に思いを向けた。

ただただ優しくかった、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った。

自然はただあるがままを受け入れ、表うわしている。

思うは田池留吉、自然がそのことを促うながしていくこれからの時、

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思苦しくなった。

これではいけないと水泳部に入ったけど水に慣れることはなかった。
怖い、怖いと思いを出示してきたけど、心に向けてみようと思います。

ありがとう、ありがとう、ありがとう、ありがとうの思いです。

ありがとうの思いだけなんです。ありがとうと伝えていきます。

その他に何もありません。ただただありがとうです。

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。ありがとうの思いなんです。

ありがとう、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、ありがとう、ありがとう。

私達の思いありがとう、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う。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^{のろ}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きます。

その一方で私達に称賛^{しょうさん}の声も聞こえています。

私達は嘆くことも羨^{やい}むことも、すべてを任^{まか}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せん。

形、形状は異なっていますが、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すの思いだけです。

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います。

戦う思いはありません。

ありがとうございますとあなた方の思いを受け入れ、そしてありがとうございますと返しています。

ただそれだけです。

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

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)



◎ ゆっ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。

その優しさに心に向けていくと、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、みんな優しくかった。でもその優しさを心で感じる事ができなかった。

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した。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^{まず}しさ哀^{あわ}れさ。

今、自然に心向けると、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、意地を張っ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。ずっとそんな中にあったんですね。心をただ素直に向けていけば良かった。忘れていました。思いを向けられなくなっていました。

自然に心に向けていけば素直に自分と向き合っていけば、ずっと、ずっと間違い続けてきたと心が納得してきます。

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（と言ってもすぐ海）、

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。

こっちでも一回、二回、三回と。

「あゝセミナーが聞こえるんだ。素直なんだなあ」と思います。

ずくと先を歩いている二匹のプードルも後を振り向き、揃っ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……。

（散歩コースにある山や川）

◎ 鳴門の渦潮なると うずしおを見たことがなかったから、一度みたいと言ったら、夫が喜んで

連れていってくれました。遊覧船で渦の中まで入って見せてもらえました。圧巻の豪快さごうかい、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ってくる。

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、沸わいてきました。同じだった、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。

自然と溶とけ合う、そう私は自然、そう思えば、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いいっぱい、感謝いっぱい、喜びいっぱい、心に広がってきました。

海よ、ありがとう、地球よ、ありがとう、晴れ渡る空、ぽつかり浮かぶ雲にありがとう、ありがとうの中、幸せの中だっ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。

すがすが
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。

その残るものを大切に生きていってください。

真実へ向かって力強く進んでいってください。

そんな優しい囁ささきが胸にひびき、柔らかに

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^まつ直^すぐな日差し。

あたたかくて優しくてこれが無償^{むじやう}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
どこまでも真つ直ぐで優しくてあたたかくて本当にきれいでした。

黙っ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「昇ってきてやったぞ、今から沈むぞ、また明日昇ってやるからな、
恩を忘れるなよ、」と吐^はき捨てるだろう。

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^くり返している。言葉なんていらぬ。
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。

人間が一番分かっている、何も分かっているのに一番分かったふりをしている。
自然が一番分かっている。

人間の愛なんて言葉だけの嘘^{うそ}だらけ。

自然の愛が本物の愛。だから形の世界が偽物^{にせもの}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^{なが}めてきました。

教えてくれてありがとう。

こんなに身近にあったのに気づかなかっ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。

(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。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、そんな思いがちつくようでは、非常にもったいないです。

誰でもいいではないですか。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しません。

ただ、原稿を出されたご本人はご自分のお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、学びについて迷っ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ったときには、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ってください。

そして、今はたとえ形がなくてもふうつと思いを向ければ、いつも応^{こた}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、お互い喜んでしっ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 U T A 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