

# キオマ通信



nontitle..ISuN

2023年4月6日 VOL.3 YURIE\_KU

# 幸亦マ通信

私たちは  
あなたに光を観ようとし、真実を体験し、  
それを現そうとします

ユトハ・インテグラルリサーチ ニュースレター

nontitle .. ISuN



昨日、美味しいおかきを揚げましたが、それが何か？  
次回は食堂の庭のよもぎで、美味しいよもぎ餅を作りますが、それが何か？

# 光を生きるあなたへ

光ンソン

## 第3回 「スマートウォッチを買いましたがそれが何か？」

ヲキンソン ありがとうございます。

やたらと便利なんですよ、これが。

きっかけは、メールやメッセージを見るのに、いちいちスマホを開くのが面倒くさいから、スマートウォッチならいいかな？ です。

そうしたら、なんとメールやメッセージはもちろんです、天気や気温がすぐわかるし、歩数を測ってくれたり、今日のスケジュールが一目でわかったり、おまけに心拍数や心電図まで測ってくれます。最近、動悸が頻繁に起こっていたのでちょうどよかったです。

意外と便利なのが、スマホやPCのロックを自動で解除してくれることです。顔認証や暗証番号を入れなくもていいので結構重宝しています。

さらに！ 電話もできるんですよ。

もうこなんと時計というより小さなスマホです。

何にしてもこうした文明機器は驚くほど発展していますね。

きっと、スマートウォッチを作った人は腕時計型のスマホがあったらいいな！と思ったんでしょうね。

人間って、こうやって自分が欲しいと思うものを現実にする能力があります。

想念を具現化する、ってやつです。

これは別に文明機器に限らないです。

春巻きが食べたいと思ったら中華屋さんに食べに行くし、入院している人を元気づけたいと思って果物とお花を持ってお見舞いに行くし、素敵な風景に感動してそれを表現したくて絵を描くし、社長になりたくて会社を起こすし、美味しい野菜を食べてもらいたいと思って農業をするし、動物の世話がしたくて動物園に勤めるし、などなど。

人にはいろいろな願望があって、それを叶えようとして活動しています。

どうですか、皆さん。

皆さんは、どれだけ自分の願望を叶えていますか？

まあまあ叶えていますか？ それともぜんぜんですか？

もしかすると、食べたくもないご飯を作って食べていますか？ 行きたくないけど、お付き合いでお見舞いに行きますか？ 絵なんか描いていても金にならないから辞めたいですか？ 社長になんかなりたくなかったけど仕方なく親の会社を継ぎましたか？

だって仕方ないよ、自分の願いがすべて叶うなんてことはないし、我慢は必要でしょ、と思ってませんか？

本当は、すべての人は自分の願望をすべて叶えることができます。  
ただ、そのことを忘れていただけです。

忘れているので、願いをすべて叶えることはできないと思っていて、それを具現化します。

思いだせばいいわけです。

自分がどのような存在で、どのような願いを持つ者であるかを思い出せば、すべてを叶えることができます。

それを“目覚め”と言います。

ヲキンソンソン ありがとうございます



な、なんと、心拍数まで！



毎日、日替わりでベルトを変えています但それが何か？

## 第3回 ワラン(牧野 洋逸)さんについて

ヲキンキツマ ありがとうございます。

今回からは、KIRスタッフそれぞれについてお伝えしていきます。

今回はワラン(牧野 洋逸)さんについてです。



今治事務所 所長

多様性溢れるKIRスタッフの活動について、方向を示し取りまとめていらっしゃいます。

Q1. ワランさんにとってK-PVTとは

A1. K-PVTによって光と響きを体験するということは、自分自身の本質を知り、内側の欣びを体験するということです。その体験は人生の原点であるとともに、一日の始まり（目覚め）でもあります。

Q2. ワランさんにとってKIRとは

A2. 知識を愛し、進化を求める者が集う、欣びのテーマパーク。

自分と向き合うことによって生じる苦しみは、進化のために必要なものですが、傍から見たら本人が勝手にそう感じているだけであり、結局は、欣び（内側の光）だけが残るのだと思います。そういう意味で人生は至福であり、それに至るための知識と体験をもたらすのがKIRだと思います。

ワランさんに仕事のことで相談させていただくと、とても難しくて面倒くさいと思っていたことが、"欣び"に溢れたことであることに気がつきます。ワランさんの光の質が現れているなあ。と感じます。

ヲキンキツマ ありがとうございます。



和気あいあいとしましたが、それが何か？

# 植物から自然知性を学ぶ

ツケオ

## 第3回 階層構造で育つ植物

ヲキンツケオ ありがとうございます

今治畑では、去年の10月に種を撒いた大根を12月には収穫し、沢庵などを作ってきました。大根の種採り用として育てているものもあります。3日前に見たときには大根の10cm程度の上に穂がなっている状態でした。

本日、大根の花を見てみると、穂が70cm程度伸びて、花が咲いていました。あまりにも大きく成長して驚きました。そして、大根の花を初めてみたのですが、なんとも言えない美しさを感じました。

進化というのは、カーブを描いて成長するのではなく、階段のように一気に上るということを、大根の成長から知ることができます。植物というのは、階層構造で育つことが、実際に目で見て確認することができます。

種が根を出して発芽する階層茎や葉が大きく成長する階層花が咲く階層種ができる階層 などなど、階層構造というものがイマイチ分からないという方でも、植物の成長が階層構造と知ると、階層構造というものを理解できるのではないのでしょうか。すべては、たった1つの種が形を変えて、根や葉や茎や花になり、最後には、種を作ります。これは、 $1=3$ で表現するなら、種が1という全体で全てを含んでいます。そして、茎や花や実が3で変化する価値と言えます。ツケオの純粋な思いには階層構造が入っています。純粋な思いととったときには、階層構造を理解しようと色々と考えましたが、とても難しいものだと感じていました。でも、植物の成長が階層構造であると知ってからは、階層構造というものは、とても自然なものだと感じるようになりました。

自然というのは、知識の現れと言われています。文章だけで自然知性というものを理解し学ぼうとすると難しく感じる人が多いです。でも、実際に現れている植物をみることで、自然知性というものが、とてもシンプルで、今までみていたものが自然知性であることに気づくことができます。

ヲキンツケオ ありがとうございます



啓発しますが、それが何か？

## 第3回 春とともに

ヲキンワナム ありがとうございます

大三島もすっかり春になっています。

陸地部とは違う、島の穏やかな春の空気が流れています。

山にも山桜、道沿いの桜は満開を迎え、人の流れ、季節の移り変わりが躍動的になってきています。

大三島には、暖かくなってくるとともにサイクリスト、観光客が多く島を訪れています。皆が吸い込まれるように向かう先には、大三島を象徴する大山祇神社があります。大山祇神社は楠の木を中心とした原生林に囲まれ、境内に入ると凛とした空気とともに静寂が広がっています。人の往来は多いのですが常に静けさが広がっています。

大三島に来られた際には是非お立ち寄りいただければと思います。

話は変わりますが島を車で走っていると、防波堤から釣りをしている人をよく見かけ出しました。釣りをするにも意図がとても大切だと感じています。

自身の釣りのスタイルは魚は釣れなくていいので糸を垂らしておくだけでいいという意図を持って釣っています。もちろん釣れませんが。

釣りのことはよくわかりませんが、どの魚を釣りたいかの意図を持つことで、様々な仕掛け、餌、場所などを選択して意図した魚を創造していくのだと感じています。

釣りからも創造の欣びを感じることが出来ますね。

ヲキンワナム ありがとうございます



「好きなものは？」と聞かれても何も出てきませんが、それが何か？

## 第3回 「創造」

ヲキンヤリノ ありがとうございます。

ンソン先生の新講座、「時間創造マスター (TCM) 育成プログラム 基礎編」が始まりました。この原稿を書いている今、第1回を受けたばかりです。

KIRでは3月31日に今治事務所で「欣びを広げる会」を開催し、TCMの講座第1回を配信・受講しました。前回の欣びを広げる会と違って、ものすごく疲れました。

なぜだろう？ そう考えて気づいたことは、「ヤリノはその時間を創造しようとしていたのではなく、受け取ろうとしていた」ということです。だから疲れたんです。講座はンソン先生が創造されたものですが、講座を受講することもまた、わたしたちの創造であるはずですよ。

ここで昔のメモを見直してみると、「創造とは、響きを形として現し、経験すること。達成を現すこと。」とあります。

コトハの知識は全て創造に関することだと学びました。

TCMの講座は時間の創造に関するものですが、純粋な知識は時間以外にも適応させて考えることができるはずですよ。

ヤリノもこの連載の達成を観て、他者に光を観ようとし、自身の光を現そうと、言葉を綴っていきます。

改めて、創造の機会をいただきありがとうございます。

ヲキンヤリノ ありがとうございます



反応しましたが、それが何か？

## 第3回 響きは感じるもの

ヲキンワトホ  
ありがとうございます。

私たちの心は、その表層のレベルでは、粗大な対象を捉え、深層では精妙な対象を捉えます。光と響きはとても精妙なものなので、私たちが通常、観たり、聞いたりする粗大なレベルではなく、内側の深層で感じるすることができます。

コトハとは、心の内側深くにある響きのことです。意味や形はありません。知性があります。

私たちが普段使っている言葉はコトハが意味やそれを表す形を持ったものです。

ヲキンワトホ  
ありがとうございます。



猫を見るとミャーと話しかけますが、それが何か？

## 第3回 チケカフェの気づき

ヲキンナエン

ありがとうございます

さて。キオマ食堂の第三弾は、チケカフェの気づきです。

ナエンは普段キオマ食堂で食事を作ることをミコトとして、キオマ食堂に居ます。

お昼の食事をご用意して、片づけて仕事を終えるのですが、毎週末、金曜土曜はチケカフェの日。

このチケカフェのおかげで、ナエンには目からうろこの気づきがゴロゴロあります。

自身が達成に向かって動いていると、手が離せない場面が出てきて体一つではどうしようも出来ないときがあります。いろいろ気になることが目に付いたり、出てきたりします。例えば、片付けや掃除。気づいたことをそのまま実行できる状態ではない場合が多いのですが、そんな時さりげなく移動したり洗い物してくれたり、拭いたり掃いたりしてくみ取って動いてくれることのありがたさよ。

絶対にひとりでは成しえないこと、ひとりの力では限りがあることを思い知ると同時に、差し伸べられる手の心強さと安心感と。

言葉を使って頼まなくても、自然に引き受けてそうしてくれる誰かの手があること。しかも複数。それがどれだけ助かり、ありがたいことか。同じものをみて意図して動くことを垣間見せてもらえた気がします。

一步引いてお手伝いさせていただいていることで、自身もそれに気づき察して動ける。

チケカフェOpen初日は自身がその両方を体験できた日でした。ひとりでやっているのではない、みんながひとつとなつて良きと思うことを全体のためにやっている、を、身をもって感じた瞬間でした。助け助けられている、しかも自然に。目に見えない繋がりや力を感じた日でもありました。これはチケカフェがなければナエンが体験できないことでした。じぶんがなく感謝しかないのです。

たとえ実働せずとも、居てくれるだけで場やひとが治まるという在り方もみられて、おひとりおひとりの光と存在の尊さをかみしめる日々です。

では、今回はこれにて。ごきげんよう。To be continue～次回新月へ続く

ヲキンナエン

ありがとうございます



おむすびの海苔はパリパリ派ですが、それが何か？

## 第3回 その3

ヲキンチケエ  
ありがとうございます。

カフェでお出ししているお菓子は、コトハの作法に沿って、達成をみて、欣びをあらわし広げるといふ意図を持ち、形にしています。が、先日の仕込みでは、何を作ればよいのか自身の中でさっぱりわからなくなり、スランプ？何様のつもりよ、と自分につっこみながら、それでも形にはしようとし、結果としてどこかぼんやりしたもの、なんか思ってたんと違うな…という菓子が出来上がるということが続きました。なんとかしよう・反応菓子。yummyじゃなくてやみー。今回こちらの原稿を書くにあたり、その1、その2と原稿を読み返してみても、なんや、ここにちゃんと書いてあるやんと気がついた次第です。

そんな今朝、目が覚めて横になったまま、今日の菓子のことを思ってみたとき、ちょうど一年前に仲間から譲り受けた、大切なタルト型のことが浮かび、当時その仲間に食べてもらおうと初挑戦したいちごのタルトは、生地が型から外れず、逆さまのまま崩壊し、ひどい有様のものを3人で笑いながら食べたことを思い出しました。布団の中で、また失敗するかも…という思考がよぎるのを感じながらも、自身の内側の光を現すことを意図してみても、久しぶりにあの型を使って、今日の菓子を作ってみよう、失敗してもまた何回でもチャレンジしたらいいやん、というシンプルで軽やかなものが自身の中に広がるのを感じました。結果出来上がったのは「やっぱり型から外れませんタルト」で、あーあ、わしの響きって…だったのですが、布団の中で感じた広がりや元を、静かにわくわくを感じながら、淡々と工程をすすめるということを通して、内側の欣びを感じ、今は「喜び」の方であったとしても、本気の意図を持って、無邪気に現そうとすることをこつこつ重ねていこうと思う、本日のチケカフェでした。

・写真は、いつぞやのボツになった菓子です。まるいクッキーを作るはずが、生地が天板の上でどこまでも広がろうとする結果。意図した通り、カモミールとバニラの味がします。ある意味、自身の光の質ゆえかも？

笑いながら召し上がってくださったみなさま、ありがとうございます。

ヲキンチケエ  
ありがとうございます。



アップルパイと、ついでに言うとハーゲンダッツも食べましたが、それが何か？

# コトハを学び、ミコトを生きる

ワラン

## 第1回 ミコトとは

ヲキンワラン ありがとうございます

皆さん、こんにちは。キオマ通信初登場のワランです。

いつの間にか、こちらのキオマ通信で連載をやることになっていましたが、編集長にはこのコラムについて明確な達成があるようで、その思いに押されて引き受けることになりました。確信から生じる効力はすごいです😊

さて、ミコトとは、すべての人の内側にある純粋な思いを現そうとする活動のことです。ミコトを通じて自身の内側の光を外側に現そうとします。これって、K-PVTの構造に似てますよね？K-PVTは、内側深くで体験する光を響きによって具象化するテクニックです。ミコトも同じで、K-PVTの実習中で体験していることを日中の活動を通して行うことなのです。

では、どのようにしてミコトを行うのでしょうか。ミコトは、自分のやりたいこと、得意なこと、誰かから頼まれたことをする、というわけではありません。他者の感謝や評価を得るためのものでもありません。シンプルに、他者に光を観ようとする、そして、自身の光を現そうとするということです。

もっとも、その人にとってミコトになりやすい目的、様式、分野がありますので、最初のうちはこれらを知った上で行うとよいかもかもしれません。これはコトハ今治PVPクリニックのミコト診断で診てもらうことができます。

ミコトを繰り返し、その人の内側の体験が進んでいくと、その人がすることは何でもミコトになっていきます。大切なことは、何をするかではなく、いつでも、どこでも、誰に対しても、純粋な思いを現そうとすることです。

ワランは最近、10歳の息子と交換日記を始めました。その日の出来事、ラジコンやサッカーの話、私への要望などをイラスト付きで書いてきてくれます。交換日記を通じて私が感じていること、大切にしていることは「ありのまま」です。息子が書いていることを、自分のフィルターで見たり、判断したりせず、ありのままを見て、息子の思いを感じ、そこから湧き上がってくるものを伝えるようにしています。どれくらい息子に伝わっているか分かりませんが、交換日記を書くとき清々しい気持ちになります。

息子と何回か交換日記を続けていたら、最初は私との交換日記を嫌がっていた8歳の娘が「私もやりたい」と言って一緒に始めるようになりました。ミコトはこうやってつながり、大きくなっていくのですね。

ヲキンワラン ありがとうございます



○ヶ原の戦いに遅刻しましたが、それが何か？

## 第3回 お便りコーナーが欲しい件

ヲキンキリヲ ありがとうございます

皆さまこんにちは。春の盛りのこの頃、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

キオマ通信は今回で3通目となりまして、専用のメールアドレスには、ポツリポツリと皆さまからのお便りが届くようになりました。

キオマ通信を読み、ご自身が内側で感じられたことを言葉として現し、それを私たちに伝えてくださること、とてもありがたく感じております。

頂戴したお言葉からは、ご本人の光の質が現れているように感じられ、また、私たちに光を観ようとしてくださっていることも伝わってきて、その方の光の創造ともいえるお便りを独り占めするのはもったいない、と感じ始めた今日この頃です。

「だったら作ればいいじゃない 何を? そう、お便りコーナーを」

はっ!なるほど、そうですか…ではさっそく次号からお便りコーナーを作りまして、皆さまからのお便りをご紹介していければと思います。

お便りを載せてもよいよ、という方は、下記アドレスまでお寄せくださいませ。

kiomatushin@kotoha.or.jp

ひとことだけでもかまいませんので、どうぞ気負わず、皆さまの無邪気なお声をお聞かせください。皆さまのお声を伺いながら、皆さまと共にこのキオマ通信を創造していけたら素敵だな、と感じております。

(お便りはするけど、掲載はちょっと、という方は、その旨お知らせくださいませ)

もうひとつ叶えたかったキリヲの願望、「プレゼント企画」も併せて具現化すべく、お便りをくださった方の中から抽選でおひとりさまに、チケカフェのお茶とおやつサービスチケットをプレゼントさせていただきます所存です。

使用期限などはございませんので、県外の方などは今治にお越しの際に、ぜひご利用くださいませ。

それでは、次回は約2週間後のユリエのメ、新月の日にお目にかかれますよう。

最後までお読みくださり、ありがとうございます。

2023年4月6日、ユリエのク、満月の日に。

ヲキンキリヲ ありがとうございます



空を見上げ、ツバメの白い腹を愛でることが日課ですが、それが何か？