

# 幸亦又 通信

# 幸亦又 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

今回の表紙について：身の回りにある あらゆることが自身の現れ。みんな相似しているよね。



みんなとは？…Thank you again and again.

# 光を生きるあなたへ

光ンヤン

## 第11回 「セミは割と長生きします」

トソスンヤン ありがとうございます。

今やクリニックの隣のカフェの庭はクマゼミで埋め尽くされています。  
一本の桜の木に数十匹もとまっているのです。

クマゼミは金木犀や桜の木を好み、その樹液を吸います。  
もともとセミは捕食せず、幼虫の頃から木の樹液をチューチュー吸って生きています。純粋な樹液を吸って生きる光の生命体です。

クマゼミは朝しか鳴きません。  
鳴く時は大合唱です。

朝早くから「シャーシャーシャー」と鳴きまくっています。  
鳴いているのはオスだけで、これは求愛の行為です。  
みんなで鳴いてメスを呼んでいるのです。

ちなみに、なんで「セミ」と呼ばれるようになったのかについては諸説ありますが、ンヤンのお気に入りには、クマゼミの鳴き声を昔の人は「シャンシャンシャン」と聞いて、それが「センセンセン」になり、センセン鳴くから「センセン虫」となり、短くなって「セム」となり、そして「セミ」になった、です。

知らんけどな。

セミは1週間くらいしか生きられないと言われていましたが、それも実際には成虫になってからの話で、クマゼミは幼虫の時を合わせると4、5年も生きています。  
割と長生きです。

メスセミは卵を枯れた木の幹に穴を開けてそこに産卵します。  
卵はそこで1年近くじ〜〜〜っとしていて、ようやく孵化します。  
すると、1mmくらいの小さな幼虫がもぞもぞと穴から出てきて、木を降りて、土の中に入り、根っこに張り付いて、チュ〜チュ〜と樹液を吸います。

メスが枯れ木にしか産卵しないのは、生きている木だと穴が塞がってしまい、幼虫が出られなくなってしまうからです。

よくできていますな～～

ちょっと前に、中学生くらいの男子生徒が、成虫のセミの寿命は1週間ではなくて、2、3週間であると発表し、世界に衝撃を与えました！（ほんまに？）

どうやってその青年がセミの寿命を調べたかという、まずセミを捕まえ、羽に色を塗って離す。そしてまた死にそうになっているセミを捕まえる、と言う、とんでもなく実践的な方法で突き止めたのです。

そもそもなんでセミは1週間しか生きられないと言われるようになったかと言うと、捕まえたセミは飼育が難しく、すぐに死んでしまうからですが、その青年は自然界はもっと生きているのでは！と思ったのじゃないかな。

探究心は大切です。

わからないからやってみる。  
皆さんも、どうかこの精神を忘れずに進みましょう。

まあ、セミの寿命が2週間でも、3週間でもいいとは思いますが。

トソスンヤン ありがとうございます。



みんなとは？…みんなが桜の木にとまって大合唱！

## 第11回 ワトホ(小俣真理)さんについて

トソスキツマ ありがとうございます。

今回は、ワトホ(小俣真理)さんについてお伝えいたします。



### 【経理・K-PVT 担当】

お金や取引の流れを管理する役割を担いつつ、K-PVT講師として、自然知性を光として体験し、それを響かせるための技術を指導されています。

Q1. ワトホさんにとってK-PVTとは

A1.

すべては自身の内側にある、ということを経験します

Q2. ワトホさんにとってKIRとは

A2.

いつでもそこにある

今までキツマが接してきた人たちは皆、善い悪いではないのですが、多かれ少なかれ、自分が感じていることを隠し、歪めることで相手に合わせることをしているように感じていました。ワトホさんの表情や言葉は、そんな風には感じないため、「本当はこの人はどう考えているのだろう、、、」と、思いを巡らして察することをしなくてよいので、とても安心します。真実だけを観る。という、強い意図をワトホさんからいつも感じています。

トソスキツマ ありがとうございます。



## 第11回 ハーブの効力

トソスツケオ ありがとうございます。

今治農地では、トゥルシーとレモンバームを育てています。レモンバームは、去年の西条棚田から持ってきたものです。

プランターに入れて10ヶ月ぐらい放置していて枯れてしまった様子でした。でも、今治畑に移植してからは、青々と増殖して今までの5倍ぐらいの葉が生い茂るようになりました。

レモンバームやトゥルシーのハーブは、摘心といって先端部分の葉や茎を切ることによって、左右に新たに茎が伸び、大きく生い茂るようになります。

これは、コトハの知識に当てはめると、粒子化と再創造に似ていると感じます。

特にトゥルシーでは、花が咲くと花の部分に栄養がいっぱい使われることや、花が咲くとトゥルシーは、達成したと思って、成長しなくなり枯れていく方向になります。

ですので、トゥルシーは花の穂がついたら適宜切り落とし、葉を増殖するようにしています。

トゥルシーの最終的は達成は、種が作ることです。

でも、たくさんの葉が増殖することで、花もたくさん取れて、達成を大きくすることができます。

トゥルシーは、インド古来の伝統医学「アーユルヴェーダ」では、万病を治すハーブとして使われてきたようです。特に浄化力が強いとも言われております。

レモンバームもトゥルシー同様にメディカルハーブと言われており、西洋医学でも、生薬として取り扱うようです。レモンバームは、心身の不調を穏やか作用で癒やすので、「人を喜ばせるハーブ」とも呼ばれるそうです。

そして、レモンバームは学名ではメリッサで古代ギリシャ語ではミツバチの意味です。それはミツバチを多く引き付けることからそう呼ばれるようになったそうです。

ツケオがレモンバームに惹かれたのも、偶然ではない気がしています。

葉を切り落とすことで増殖するハーブは、効力が強いと、育てていると感じます。それを人が常時服用していれば、ハーブの響きが人にも転写され、人も効力が上がっていくような気がします。

3年前に西条でトゥルシーを育ててハーブの効力をみんなに届けたいという思いがありましたが、今再びその思いが現れています。

それは始めからある達成だから、常に現れるのかもしれないと感じます。これから、皆さんにハーブを提供していこうと思います。

この想いは永遠とも感じています。

トソスツケオ ありがとうございます



## 第11回 大三島の地名

トソスワナム ありがとうございます

大三島も夏本番になり、茹だるような暑さが続いていおります。やはり島は海が近いだけあって、湿気もかなりあるようです。

大三島に移住して、地名の読み方がわからない地区がいくつかありました。明日と書いて”あけび”。台と書いて”うてな”など変わった地名があります。そこで大三島の地名の由来を調べてみました。

上浦町：平安時代、年貢米を保管する倉がこの地にあり、島の東側を「上倉」といった。その後「倉」を「浦」と変え、町名となった。

甘崎（あまざき）：海崎という説と海士の住む土地という説がある。

井口（いのくち）：戦国時代まで領主をつとめた生口氏に由来する。

盛（さかり）：小早川家臣の三好助盛、あるいは平忠盛の「盛」をとったとされる。「さかり」は、高地から低地に下ったところ、丘の麓。

瀬戸（せと）：狭い海路のこと。

大三島町：大三島は島名。大山祇神社が鎮座することから、大御島となった。

明日（あけび）：明日兵庫頭が居城した明日城から。

台（うてな）：やや高台にある土地。

浦戸（うらど）：背後に戸のような山がある海岸のこと。

大見（おおみ）：「大海」「碧海」から転訛した。

口総（くちすぼ）：湾の入口がすぼんでいることから。

野々江（ののえ）：大三島の古名を野々江島といったことから

肥海（ひがい）：日開とも書き、「しんがい」「ひんがい」とも言う。新しく拓けた土地を意味する。

宮浦（みやうら）：大山祇神社の港という意味。

宗方（むながた）：筑前（福岡）の宗像神社の神木が流れ着いたことに由来。

トソスワナム ありがとうございます。



## 第11回 諺

トソスヤリノ  
ありがとうございます。

皆さんは「執着」についてどのようにお考えですか？

コトハの知識では、執着は自我という枠が障害となって生じる、と教わります。ヤリノがこのことを知ったのは、ンヤン先生が連続講座で自我・相対・時間という3つの枠についてお話しされているのを聞いた時でした。

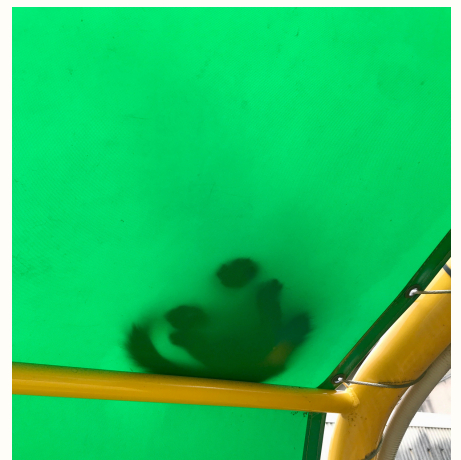
その時からなんとなく執着という言葉に反応するものがあつたのを覚えています。その反応は「守る」「善悪を決めつける」でした。「執着はあつて当たり前じゃないか、俺は悪くない！」と。今ではルートラーナ創造活動やKIRの仕事を通して、毎瞬間執着に気づき、向き合い、手放せたり同化したりしています。

こういうことを考えていると、「隣の芝生は青い」という言葉を思い出します。これは執着、または相対という枠が障害となって生じる比較、時間という枠が障害となって生じる不安、つまり障害が形となって現れる「あるある」なのかもしれません。

諺（ことわざ）とは、人間が自我を不純な印象によって守り、隠すために繰り返す反応を強化させる装置なのかもしれないな、と思います。

ちなみに子供の頃ヤリノは五味太郎さんの『ことわざ絵本』が大好きでした。

トソスヤリノ  
ありがとうございます。



下から見えていることに気づかない猫





## 第11回 K-PVTの実践と技術の深まり

トソスワトホ ありがとうございます。

毎日2回、同じ時間に定期的にK-PVTを実習し、「光の体験」をし、その状態からコトハを響かせます。その体験の積み重ねによって、「光の体験」が確立されていきます。

同時にコトハの響きを識別する力が養われ、より精妙に響かせることが出来るようになります。より高度な技術を学び、実践することで、光の体験の確立と識別の力の養成は早まります。

これらの技術が深まるとともに、活動中においても光の体験が保たれるように神経系の働きが習慣付けられていきます。

トソスワトホ ありがとうございます。



## 第11回 これていいのだ!

トソスナエン  
ありがとうございます

今週になって「なんでもありだな」と感じています。  
というのも、キオマ食堂という舞台で、  
既存の粹や、経験からの推測や、思い込みの囚われなどは  
一瞬の閃きや、勘というようなもので易々と軽々と超えていけるという感覚を得たからで  
す。

それは例えば食材の組み合わせであったり、  
合わせた食材の調理法であったり、  
仕上がった盛り付けの色合いやバランスであったり、  
ひと皿の上の味の変化だったりします。

そしてそれが、とても自由で可能性に満ちていて  
面白い化学変化をもたらすということも知ると、  
シンプルでわかりやすいことをそのままにいいのに、  
いかに普段やることがわざわざ難しくややこしくさせているかということにも気づい  
て、この巧みなカラクリに、なんだこの逆転は?となります。

これていいのか?  
これまでヨシとしてきた常識や当たり前も  
いざ手放してみればどうってことない。  
これていいのだ!  
むしろ晴れ晴れ軽く、新しい風が通る道ができて摩擦がなく進みやすい。  
いろんな枷は元々最初からついてないんだし。

トソスナエン  
ありがとうございます

トソスナエン ありがとうございます



## CHIKE CAFEのこと。

### その11

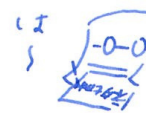
#### トリスチケエ

ありがとうございます。

トリスチケエ!



↑ 月匈は  
ニルチケエニ  
トリス



次々  
追りくる  
通信の  
しめわり

先日の口上儀礼のお言葉の中で

お伝えいたしましたチケエの作り方を今回こちらでシェアさせていただきます。

#### ★チケエのつくりかた★

できあがったチケエに  
ハーブやくだものを  
かき混ぜるのもよき。

##### \*用意するもの\*



すきな米粉...100g



米粉100%にするともちやっします。



たじいたい30%を他の粉にするのがおすすり。



炊飯器

たとえば...

- ・はったい粉
- ・キャロブ粉
- ・コーンフラワー
- ・スペルト小麦粉
- ・きなこ
- ・アーモンド
- ・オーツ粉
- ・アーモンドプードル

\* 砂糖... 30g

\* バーキングパウダー (アルミウムフリー)... 4g

\* 米油... 40g

\* 水... ~100g

\* 他、お好みでレーズン、ドライフルーツ

りんご煮、ジャム、ナッツ、トビカロエのものよき。

トビカロエでも作れます

ハーブtea、豆乳  
オーツミルク  
アーモンドミルクトビカ  
トビカでも。



1.

炊飯器のお釜に、粉、バーキングパウダー、砂糖を入れ、混ぜます。

スプーンで



スプーンさじは  
釜にキスがつかない  
よう、木とか  
シリコンとかがよき  
かも。



2.

しっかり混ぜりムとついたら、米油を加え、さくさくと混ぜます。

何か他に加えるならニで。



3.

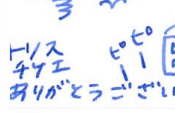
全体が混ぜたら、水分を加え、生地をムとつにします。

水分コントロールはいろいろお試しください。目安はスプーンにくっついた生地が15度とちるくらい。かな-



4.

釜の底を10回くらいぽんぽんとたたき、空気をぬきます。



5.

お釜を炊飯器にセットし、通常モード(白米とか?)で炊きます。

炊けたら釜をとりだし、まな板をかぶせてひっくり返してできあがり。

トリスチケエ  
ありがとうございます。



みんなとは?...エネルギー。とても大きく、同時にとても小さい

# コトハを学び、ミコトを生きる

ワラン

## 第9回 「時間と空間」

トソスワラン  
ありがとうございます

皆さん、こんにちは。ワランです。  
今回は「コトハを学び、ミコトを生きる」の第9回です。

日本語には「間（ま）」という言葉があります。

「間を置く」とは、ある時点とある時点との間隔をあけること、又は、ある地点とある地点との間隔をあけることです。すなわち、「間」には、時間的な要素と空間的な要素の2つがあります。

日本人は、古くから、この「間」というものに慣れ親しんできました。柔道や剣道などの武道にも「間合い」というものがあり、これにも時間的な要素と空間的な要素の両方が含まれています。

また、野球などのスポーツにおいても、ピンチを迎え、相手の流れやその場の雰囲気飲み込まれそうになっている時には、タイムをとって選手が集まります。この「間」についても、時間的な要素と空間的な要素があります。

このように時間と空間は密接な関係があります。

私たちは、時間と空間を利用するだけでなく、自らこれを創造することができます。

コトハには時間と空間に関する知識があり、「時間創造マスター育成プログラム 基礎編」ではこれらの知識を詳細に学ぶことができます。現在、KIRでは、上記講座（ビデオ視聴）の受付をしていますので、ぜひご覧ください。

トソスワラン  
ありがとうございます



みんなとは？…多様性を映し出す鏡

## 第11回 ないものは現わせない

トソスキリヲ

ありがとうございます

皆さまこんにちは、夏も盛りとなりましたがいかがお過ごしですか？

今治では、蝶やツバメやトンボがこれまでよりも高い場所を飛ぶようになってきて、それらに誘われ空を見上げることが増えてきました。

夕暮れ時、生き物のような雲の下、セミと白鷺が同時に飛んでいるのを見かけると、今年の夏は、去年の夏より豊かだなと感じます。

豊かといえば…

夕飯に「課題のおかずを作る」という取り組みを、たしか半年前から細々と続けています。

つい先日、とあるおかず作りに挑戦し、作りたての夕食を食べ終えたところ、「豊かな感じ」が湧きたってきて、驚きました。

それは今までに味わったことがないほど力強い感覚で、「こんなふうに内側から湧きたつ力がなければ、与えることなんてできないかもしれないな」と感じた次第です。

「夕飯に課題のおかずを作る」という行為については、何度試してもうまく作れず、諦めたメニューも数知れずの、自身の中ではとても冴えない取り組みでした。

でも続けてきてよかった、素直にそう思った出来事でした。

皆さまはどんなときに、ご自身の内側から力が湧くのかを感じますか？

もしよろしければぜひ、皆さまのお声をお聞かせください。

それでは、次回は約2週間後のマセケのク、新月の日にお目にかかれますよう。

本号もお読みくださり、まことにありがとうございます。

2023年8月2日、オノホのハ、満月の日に。

トソスキリヲ

ありがとうございます



この数日は、米粉の餃子を作り続けています。もちもちしすぎるので、皮をもっと薄くしたい。



みんなとは？…万華鏡みたいなものなのかなあと。



マ〜啺家さんは、マ〜しか言わないけど、みんな楽しそうに笑ってるね

マ〜星人?と思われた方はこちらへ



# 光の生命体「マ〜星人」-5- マ〜マ〜笑って マ〜笑点





**KoToHa** *Integral Research*