



# 幸才マッ通僑

20231113 VOL18 REYONE\_KU マ〜♪ ♪: YaYeN



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:マ〜のマグカップ 限定試作

本当の強さとは…強くもなく 弱くもなく 何者でもない



## 第18回 「何もしないこと」

ユソセンヤン ありがとうございます。

私たちは、「ないもの」を「あるにしようとする」をしているではありません。  
私たちは、「初めからあるもの」を「受け取ろうとする」をしているのです。

前者は目標を叶えようとする、です。  
偽の願望を叶えようとする、です。

後者は達成を具現化する、です。  
真の願望を達成する、です。

私たちが何かをするときは、まず、真の願望、達成を明確にします。  
とりあえず、何かを求め、何かをしようとしません。

達成を、1) 創造的に 2) 具体的に 3) 詳細に 観ます。

### 1) 創造的に

受け取るのは自身である。自身が達成を形にし、受け取ることを明確に表します。

### 2) 具体的に

4次元的にわかるように、抽象的な言葉を使わず、具体的にします。

### 3) 詳細に

細部まで観ます。大雑把にしません。

このように達成を観て、それを受け取るために私たちは創造をします。  
それが、初めからある達成を受け取ろうとする、です。

達成が初めからあるというのは「確信」です。  
必ずそれがあると知っているのです。

ですから、あとはそれを受け取るために活動すればいいのです。

その活動は、「何かをしている」のではなく、「何もしていない」のです。

なぜなら、達成は初めからあり、私たちが「何かをするから」あるわけではなく、むしろ「何もしていない」から受け取るのです。

「何もしていない」というのは、活動をしていない、ということではありません。達成の響きに「何もしていない」のです。

もし、達成の響きに「何かをしてしまう」のであれば、達成は受け取れなくなるのです。

つまり、私たちの活動は、「何もしていない」をしているのです。それが、「初めからある達成を、受け取ろうとする」です。

ユソセンヤン ありがとうございます



本当の強さとは…こだわりがないこと。ありのままであること。  
自然であること。何もしないこと。

## 第18回 講座運営について

ユソセナシマ ありがとうございます。

今回は、講座運営についてお伝えいたします。

講座運営のお仕事は、PCを使い、細やかで正確さが必要とされる内容が多く、講座をご受講される方へ情報がきちんと伝わるのかを考えたご案内文章の作成、講座資料の印刷・発送、録画した講座の動画を皆様にご覧いただくための準備、などなど、、、たくさんあります。

お仕事内容が多いことに加え、それらには期限が伴っています。

KIRは

『すべての人に純粋な知識と進化の道が開かれ、完全な目覚めが具現化された世界の実現』

という、真の願望を掲げています。

そして講座運営部門には、

『純粋な知識を人々に行き渡らせ、進化と目覚めをもたらす』

という、純粋な思いがあります。

講座運営に携わるスタッフは、日々の忙しさの中でも、これらを意識して業務に当たっております。

KIRのホームページ⇒講座情報のコンテンツを開いていただきますと、現在学んでいただける講座をご案内しておりますので、ぜひチェックしてみてください。

ご不明点やご質問等がございましたら、

KIRまでご連絡をどうぞよろしくお願い申し上げます。

一般社団法人コトハ・インテグラルリサーチ (KIR)事務局

info@kotoha.or.jp / Tel: 0898-39-6817

ユソセナシマ ありがとうございます。





## 第18回 進化の苦しみを生きる：農業の真の強さ

ユソセロヲマ ありがとうございます。

真の強さとは何か

本当の強さとは何か、それを日々行っている農業を通じて探求しようと思います。

私の考える本当の強さとは、どんな状況でも自分自身のことではなく、他者の進化を優先して行動することだと思っています。

これを農業の視点で見ると、それはどんな条件下でも常に植物の成長を意識することを指します。夏の暑さ、冬の雪、あるいは自身の体調が良くない時でも、植物の成長と進化に必要な作業を、必要なタイミングで行う必要があります。例えば、田んぼで稲作を行うときには、水田の水管理が必要で、これには一日も休むことが許されません。

農業と自己の成長

農業は、結果として人々に栄養を与える食物を提供します。他者や植物のために淡々と活動する力は、口先だけの力とは異なり、本当の強さの表現だと考えます。

私自身、農業の活動において身体が思うように動かないときや、夏の暑さで熱中症を感じる日々が続くときなど、困難を経験しました。それでも、他者や植物のために淡々と活動することが、本当の強さに繋がると気づきました。

農業は、自己の欲望や困難を乗り越えて他者のために行動する、真の強さを見つけるための場だと感じます。自己の利益を超えた行動、他者や他の生命体の成長と繁栄を考慮した行動が求められる場です。その中で、自己の成長と真の強さを見つけることができると 생각합니다。

先生に農業を行うように勧められたのは、このような真の強さを育むためであったと、今では確信しています。

ユソセロヲマ

ありがとうございます。



本当の強さとは…どんな状況でも、他者のために自身の原初の光という真実を現すこと

## 第18回 瀬戸内海の島々

ユソセキマレ

ありがとうございます。

大三島は今年は雨が少なく、秋らしい秋はまだなかなか実感はできておりませんが、山々の紅葉を見ると秋が進んでいるのがわかります。

大三島を含めた瀬戸内海は広い海域を持ち、その中に小さな島まで含めると1,000以上もの島々が浮かんでいます。

瀬戸内海の多くの島々はどのようにして形成されていったのでしょうか。

今から2万年前の地球は氷河期で、地表にある水の多くは氷山や氷河として閉じ込められていたため、海水面は現在よりもかなり低い場所に位置し、瀬戸内海の多くが陸地となっていました。

その後地球が温暖化していくにつれ氷が溶けて海水面は上昇し、現在の瀬戸内海が作られました。

そして陸地であった時の山が島となっていきました。四国側や中国側の複雑に入り組んだ海岸線は、かつては谷があった場所です。

ちなみに大三島は瀬戸内海で6番目に大きい島だそうです。

かつて陸地であった時の山が島となっていったことは、しまなみ海道の島々はかつては山脈のように連なる山地になっていたのかもしれないね。

ユソセキマレ

ありがとうございます。



## 第18回 屈伸における1=3

ユソセシナリ

ありがとうございます。

全体とは何かについて、最近改めて探究しています。

先日思い立って屈伸を試してみました。指の先がちょっと床につく程度です。いつもならぐっぐっと頑張るのですが、ふと浮かんだのは「屈伸の全体（達成）とは何だろう？」ということでした。

それは指がペタッと床につくことではなく、「全身が心地よくリラックスしながら安定していること」だとわかりました。

するとすぐに「どうしてこんなに硬いんだ」とか「苦しいからもうやめよう」などの反応は収まっていき、ただその姿勢でじっとするといい、と感じたのです。3分ほどそのままにしていると、徐々に全身の筋肉が程よくほぐれていき、気づくと屈伸の姿勢における全体がそこにありました。指はさっきよりもずっとスムーズに床についていました。

それは同時に、ふくらはぎや腰の筋肉の弛緩具合を部分として見ていくこともできるでしょう。全体があって部分がある、という全体性がそこにありました。

知識と体験がつながること、そのきっかけとなるのはやはり講座による知識の学びです。皆様の進化のために、講座運営に関われることの喜びを、この文章とともに表します。

ユソセシナリ

ありがとうございます。





## 第18回 明確な意図を持つ

ユソセメセン  
ありがとうございます

純粹な思いを感じ、それを現わそうとするとき、明確な意図を持ちます。  
肯定的、具体的、詳細に願望を定め、それを形にするために活動します。  
大切なことは明確な意図を持つことであり、どのような手段を用い、どのような方法によってそれを形にするかではありません。

ユソセメセン  
ありがとうございます



## 第18回 現しっぱなし～幸福の拡大。

ユソセロラン

ありがとうございます

キオマ食堂。

なぜここにいるんだらう。

そう思っていましたし、そう思ってきました。

ルートラーナ活動グループとしてのチームは、一度もチームの移動をすることなく  
ずうっと最初から所属は食育チームでした。

キオマ食堂在住(?)だから、そうなのかなとか思ったりしていましたが、

観念するではなく、キオマ食堂←ここで現していくんだなど、わかった時がありました。

自身の効力を知ったことで、腑に落ちて合点がいった覚えがあります。

一年半前には知らなかったことで、今知っていること。

学びと気づきの日々。

こうなることがわかっていてこうなってる。

むしろ、その道を進んできたことに今となっては確信さえ覚えたりして。

はじめからそういうことなんだと思えるって、

なんて幸運なんだらう。

ひたすら幸運で、ひたすら喜びを現しつづけていけることを知っているってことが、  
進化の苦しみを越える原動力にもなり得ると思います。

毎日毎日、毎瞬間が、感動の連続であり、創造していくチャンスであることを  
もっと真剣に大切に重ねていきます。

今日もキオマ食堂で。

ユソセロラン

ありがとうございます



本当の強さとは…母をみて、強さはやさしさでもあると感じます。

### 第18回 その18

ユソセチラテ

ありがとうございます。

先日あることをきっかけに、なんにも食べたくないし、食べられなくなった、ということがありました。自分の中の火が消え、自身が小さくなっていくようで、やっべどうすんのも思いつつ、半分どうでもいいような気持ちになっていました。

そんな中、がんばれちらて、と思ったかどうかは忘れましたが、ドラクエだったらHP2のからだを起こしてどうにか立ち上がり、チラ菓子を作ろうとするわし、作ったとて食べもしないのに、食べてくれる人も今おらんのに、おそらくそのときの自身にとっての最善として光を現そうとするわし、がいました。

朝から何も食べていないのにお腹は減らないし、食欲ゼロ。HP1。焼きあがった菓子を前に、どうすんのおこれ、と思いつつも、自然と手が伸び、ひとつ手に取って、ぱくり。

世界でいちばんやさしい菓子、じゃね？

癒された、とかそんな生ぬるいものではなく、どこにも当たらずいつの間にか消え、内側には明るさがある。あえて言うなら、手放されている、という感じでしょうか。

チラ菓子あるある、決しておいしいわけじゃない。でもこれなら食べられる。

色々つつこんだり、ごまかしたり、否定したりしなくても、自分がそう思うなら、別にいいじゃん。

日が傾きはじめた頃、消えかけていた自身を取り戻したちらては、夕暮れの甘い光が射す某店に向かい、その日最初のお食事をいただきましたとさ。

ユソセチラテ

ありがとうございます。



# コトハを学び、ミコトを生きる

ナラユ

## 第16回 「野球しようぜ！」

ユソセナラユ  
ありがとうございます

皆さん、こんにちは。ナラユです。  
今回は「コトハを学び、ミコトを生きる」の第16回です。

先日、エンゼルスの大谷翔平投手が、日本の全小学校2万校に3個ずつ、合計6万個のジュニア用のグローブを寄贈する、というのがニュースになっていました。

これについて、大谷投手は、「私はこのグローブが、私たちの次の世代に夢を与え、勇気づけるためのシンボルとなることを望んでいます。それは、野球こそが、私が充実した人生を送る機会を与えてくれたスポーツだからです。グローブを寄贈することで、子どもたちが野球というスポーツに触れ、興味を持つきっかけになってほしいと願っています」とコメントしています。

この記事を読んで、「やっぱり子どもたちの成長を願う気持ちって、その人の純粋さの現れなんだな。」と思いました。子どもたちや若い人たちの成長を願う気持ちは、自分もさらに進化しようという意図になり、エネルギーが湧いてきます。大谷投手は、それをグローブを寄贈するという形で具現化したのだと思います

ユソセナラユ  
ありがとうございます



本当の強さとは…「無邪気さ」

## 第18回 ルートラーナ暦

ユソセキリヲ  
ありがとうございます

皆さまこんにちは。

本号が発行される前日に、ルートラーナ暦「アレン」の期間が終わりました。

アレンの中にはクメハがあり、それは進化の秩序を示しています。

クの期間に達成を知り、メの期間にそれに目覚め、ハの期間でその目覚めを具現化していくのです。

アレンの期間に入る前、これまでの人生における、数々のつまずきの集大成のような出来事があり、心がとても荒れていました。

荒れすぎて苦しいので、「アレンのクメハ中に乗り越える！」と鼻息荒く心に決め、アレンの初日を迎えました。

そこからクメハの知識を意識しながら過ごしてみると、知識に沿って内側が変化していくのがわかりました。

そして、目覚めを具現化する「ハ」の期間のある朝、眠りから覚めると、自身の内側に「愛しています」という言葉があることに気が付きました。

その言葉に、対象はありませんでした。

特定の誰かや何かに向けるものではなく、ただ普通に、そこにあるものでした。

そしてその言葉は、まだ小さいため、それが内側にあることをすぐに忘れてしまいます。

この言葉がもっともっと大きくなり、忘れることがなくなったとき、自身の言動はすべてが愛、ということになるのかな？というのが、最近の考察テーマだったりします。

今日から始まる「レヨネ」では、そのテーマを達成として、それに目覚め、形にしていくことを目指していきます。

ルートラーナ暦に沿った生活、とてもおすすめです。

よろしければ皆さまもぜひ取り入れてみてください。

それでは、次回は約2週間後のレヨネのメ、新月の日にお目にかかれますよう。

本号も最後までお読みくださり、まことにありがとうございます。

2023年11月13日、レヨネのク、満月の日に。

ユソセキリヲ  
ありがとうございます





マ〜のLINEスタンプで  
指先から欣びを広げよう

♡絶賛発売中♡



[いつだって欣びがいっぱい♡マ〜スタンプ①]

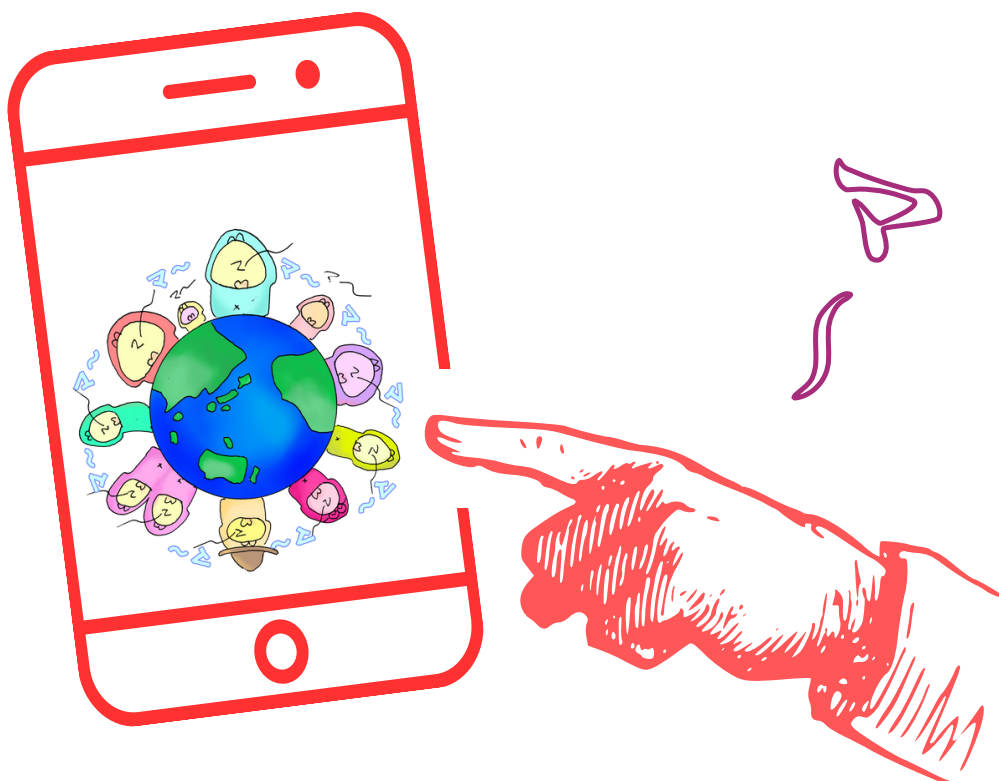
[https://line.me/S/sticker/24538084/?lang=ja&utm\\_source=gnshtickerDetail](https://line.me/S/sticker/24538084/?lang=ja&utm_source=gnshtickerDetail)

[いつだって欣びがいっぱい♡マ〜スタンプ②]

<https://line.me/S/sticker/24495397/?>

[lang=ja&utm\\_source=gnshtickerDetail://line.me/S/sticker/24495397/?](https://line.me/S/sticker/24495397/?lang=ja&utm_source=gnshtickerDetail://line.me/S/sticker/24495397/?)

[lang=ja&utm\\_source=gnshtickerDetail](https://line.me/S/sticker/24495397/?lang=ja&utm_source=gnshtickerDetail)





**KoToHa** *Integral Research*