

## まえがき

はじめまして、「傾聴ヒーリング」という個人セッションをしています、toyomiです。

日頃私たちは日常生活を送る中で、表に出せない感情というのがあります。怒りや悲しみの感情などは、特に我慢しがちです。我慢した感情は、時が過ぎれば消えるかと言えば、そういうわけではなく、そのままの奥に残って苦しみの元となっていたりします。

その心の奥に残ってしまった感情は、行き場を失った状態で心の奥に留まってしまい、あるときなんでもない場面で「しまった！ 言いすぎた！」などという形で表に出てきたりします。抑えてしまった感情は上手に扱う必要があります。

何も言わずにただ話を聴いてくれる人が近くにいたら、とても心強いのですが、現実には、なかなかそれは難しいようです。近い間柄だからこそ、心配させたくないという思いから逆に本心話すこと

ができなかつたりします。

そんなとき、「良い」とか「悪い」とかの判断をせずに、ただ「話を聞いてくれる」場があれば、どれだけ心が救われるだろうという思いが私にはありました。そんな思いから、「ただ話を聴く」ということを始めました。

ある和尚さんが、「怒りの感情」について、「我慢をしてはいけない」と話されていたことがありました。怒りの感情は「汚物」なのだそうです。「汚物を体の中に溜め込んではいけません、病気になってしまいます。汚物はお仏壇の前で出しましょう。仏さまに聴いてもらえばいいのです」と仰っていました。「おぶつは、おぶつだんに」というところに少しクスつとなりましたが、なるほどと思いました。

私自身、人生がとても苦しかったときに、「愚痴を言いたいわけではない。ただ、このままではとても苦すぎるから、何も言わずにただ、私の話を聴いてほしい。余計なアドバイスなどいらぬから、ただ、話を聴いてほしい」と感じている時期がありました。

人は話すことで、心の整理や頭の整理ができたりします。今自分が感じていることというのは、「現実」に「心の中」に現れていることです。例えば「良くない」感情が出てきたときに、「こんなことを考えてはいけない」と、なかったことにしようとしても、「感じた」ことは事実なのです。「感じた」ことを、「なかった」ことにはできないのです。なかったことにせず、そのままを「受け入れられた」とき、心はやっと救われるのだと思います。

セッションをしている中で、あるとき「toyomiさんの思考が欲しい」と仰ってくださいました方がいました。差し上げられるものなら差し上げたいけれど、どうやったら差し上げられるかしら、と悩んでいました。

そんなとき、「本を書いてみませんか？」というお話を頂きました。本を書くなんてことが私にできるのかしらと思いましたが、そのとき心のどこかで、「もしかしら、私の思考を差し上げる」ということができるかもしれない、という想いも出てきました。

今「なんだか日常が苦しくなってしまう」という方や、「もつと穏やかに過ごしたい」という願いを

持っている方へ、少しでも「心が楽になる」ヒントをお伝えすることができれば嬉しく思います。

一生懸命に頑張っているあなたの心が、楽になりますように。

