

みなさま、おげんきですか？

古賀は只今5足の草鞋であたふたして
るでございます。本職の酒屋業務に、放課
後等デイ開設、みんなの学校上映会、プロジェ
クト、禅の会&しあわせ通信事務局、森の家
決算…と、いやいや、それ以外にも、母であ
り、娘であり、ばあばであり、その他もろも
ろ。相手に応じて変身です。ありがたく大人
気、大忙しでございます。

どの瞬間も、それをやっている私は私であ
りますが、その都度都度、変身をするかのこ
とく切り替える技を身に付けました。と、
言うか、そうしないことやてられないこと
に気づきました。これは、大きな収穫でした
。

酒屋である私を引きずることなく、みん
なの学校プロジェクトに変身、また次は、そ
れを切り去り、ばあばに変身、そして、次
は、また酒屋に戻り、次は…、次は…、
おかげ様でその瞬間、その瞬間、その時
その時に、びっぴりの自分に切り替わるこ
とを身に付けた。と言うか、経験させられ
たという方が、びっぴり来ます。

これが出来る、とてもスムーズです。
ひとつひとつに課題はあって、不安も存
在してるんですが、それとは違った次元の
流れがあつて、それに乗ってその時、その時
を生きていると言うのでしょうか？

これをしながら、あれが気になると言う
のがなくなりますので、今、目の前のことに
没頭すれば良い訳です。

人の思考は本来、つながっていきますの
で、過去の事を悔んだり、未来の予定に不
安に感じたり、するのです。

要は、私たちの思考って過去や未来と「今」
をつなげています。だから常に、何かをす
る時、不安な事に思いをつなげ、それを引き
ずったまま、心配を握ったまま決定しようと
します。そして、私に出来るのかしら？など
と、思い思いしながら生きている場合が多
いように感じていますが、いかがでしょう
か？そして、その理由を見つけて安心しよ
うとします。

ところがですね、困っていると自分が思い
込んでるんですが、その、困っている問題を
仮に抱えていたとしてもです。

今、この瞬間に、その事態は目の前にやっ
て来ている訳ではないのに、今、僕は、食
べてるし、仕事もやれてるのに、…このつな
がる思考があれこれを引き張り出してきて、
心を不安に占領される訳です。理由付け。

これが、二の足を踏んでる状態です。心当
たりないですか？

身体は今ここにしか存在しない。未来や
過去に思考が浮かけて行っても、肉体は、い
つも「今、ここ」です。だから、肉体でやる坐
禅が、いいのです。と、元氣アップ禅の会で何

度も大敬先生が言われますよね。

「人生は流れ作業、ご飯を食べたらお茶碗洗
え」「マンスリーメッセージ覚えてますか？」

まさにこの2か月、これの連続の日々で
した。しかし、このマンスリー分かつてつ
もりだった。…やっぱ古賀は実践派、笑

実践しない、自分の物に出来ない。この
切り替え感覚、文章にするのって難しくて、
「古賀さん、これ、どう言う意味？」なんて、
恥をいただきました。そんな予感です笑

これは、私が、以前に何度も書いてきた、
「やるか？やらないか？」だけです。よく、
にもつながる事だと思えます。

「やるかな？やれないかも？」って、何を基
準にして考えておられますか？

時間ですか？自分の能力ですか？

過去の経験ですか？人の迷惑ですか？

これって、外の世界を見ていませんか？

過去と未来と今を繋げてみています。では、
何故、そうなるのでしょうか？不安やプ
ラウドでしょうか？失敗を恐れますか？でも、
そこを見ても何にもなりません。…あ
と！これは、言いすぎですね。反省にはなり
ます。私はこれが不足してる。でも、そ
こに縛られていては、心は前に進めません。

心さんに差し上げるのは(笑)、安心が良い
に決まっています。

自分の人生における主役は、自分なので
す。世界にひとつだけの花ですよ。

「やるか？やらないか？」は、主役の自分
で決めたら良いだけなんです。

過去や周りの状況とは縁を切って、今、こ
こに、生きている自分が決める！それだけ
なんです。すごくシンプルなんです。

そしたら、心さんは全知全能、オールマイ
ティ、不可能はない、前にしか進まない、自
分の能力は関係ない…なのです。

忙しさのあまり、お陰様で、古賀は変身の
技を獲得したようです。

古賀さんだから、とか、古賀さんは違うか
ら…って、思っていると…、はい！そ、こ
要チェックです。ストップ。みんな平等に
全知全能の心さんをもってますからね。

みなでレッツゴーですよ。★●●●●●

さてさて、今月の禅の会の事を、しあわせ
通信と一緒に送りしようと思っております
ですが、先生からのしあわせ通信が、もう少
し先になりそうなので、慌てて、禅の会のご
案内をしなければ…と、言いますか、古賀さ
ん、2月の禅の会で3月の事はまたお知ら
せしますって言っていましたよ…と、教えてい
ただきました。

アッ、そうだった！と思ひ出し、今大急ぎ
で書いてる次第です。ちゃんと、教えてくだ
さる方を神様が手配してくださって、あり
がたいことです。ごめんなさい。

ではでは、まず、

①19日の「みんなの学校」上映会へ再
度のお誘いです。まだたんまり余裕があり
ます。

②早めに参加できそうな方は、スタッフ
としてのお手伝いをお願い致します。是非
に！是非に！お願い致します。

③公共機関を利用して参加されます方
は、JR折尾駅西口からのバスをご利用下
さい。一部、二部ともに上映会に合わせまし
た行き返りの時刻表を同封いたしました。

④また、映画終了後に隣接の自然食レス
トランでのパーティーを開催します。タヒ
チアダンスや、ライブもありますよ。定員
は35名を予定しております。こちら是非
、皆さんとパーティーを楽しみたいで
す。

お申込みお待ちしております。終了後のお
泊りも、お帰りもご相談下さい。全力でどう
にかしましょう。…どうにかあります笑
⑤翌日20日は、第233回元氣アップ
禅の会です。海の音を聞きながら、海の声
を聴きたくて、乙ちゃん、元氣アップ
禅の会特別編！是非に皆さんと一緒に
！

会場は宿泊の方の宿になります「浜風」さ
んです。093-741-1557

禅の会の開催時間は、午後1時30分～
午後4時を予定しております。

⑥禅の会の前に、昼食の会席膳をお願い
しております。ご希望の方はお申し込みく

ださい。超、おすすめです。

昼食は、正午から午後1時半を予定して
おります。浜風さんの地図も同封してい
ますのでご参考にされて下さいね。

⑦更に、朝、9時30分頃より、宿泊の方
と、宗像大社に参拝予定です。一緒にお参
りご希望の方も申し込みください。

こちら辺は、ご厚意でやっていただきま
すので、公共機関のようにピシッとは行か
ないかもしれませんが、禅の会のごとく、ゆる
ゆるでお願いいたします。

急な事で、申し訳ございませんね。

今回は、全てにお申し込みが必要です。禅の
会のみでもお申込み下さい。お申込み期限
も急ですが、16日の木曜日までに、お電話、
メール、ライン、諸々でご連絡お願いしま
す。待ってます！

みんなの学校千円・夜のパーティー三千五
百円・一泊朝食四千円・お昼の定食二千
円・元氣アップ禅の会三千円。全行程参加
ですと一万三千五百円です。ご自分が参加
されるプログラムの金額を合計されて下
さいね。20日はお昼ごはんから参加でき
る方は、11時30分前後に浜風さんに折
尾駅までの送迎をお願いします。どうぞご
利用ください。ご不明な事などなんなりと
古賀までお尋ねください。

古賀 090-7444-7847
いつも、ありがとございます(。)(。)(。)