



遊愁の美

すぐそこにあるあるがままの美

遊愁の美

すぐそこにあるあるがままの美



美しい秋のこころを見つけに  
遊びにでかけました  
すぐそこにあった美しい秋

## 遊愁の美

すぐそこにあるあるがままの美



いつもすぐそこにある  
すてきな一瞬（ひととき）  
関心を寄せると  
美しさがみえてきます  
身近なひと、身近なこと  
そしていまあるものに  
関心を寄せると  
奇跡に驚かされ  
感謝の気持ちが見れ  
幸せがみえてきます



美



# 満



人は無意識に美しさに惹かれ  
美しさを求めています  
感じる美しさを  
ありのまま  
素直に受けとめましょう  
こころは平穏に満たされます

# 彩



不安を抱くのではなく、成し得た時の喜びと充実感を感じます  
ないものでなく、持っている才能に意識を向けます  
できないと嘆くのではなく、今できることに精を出します  
身近にある豊かな彩を感じることができ、今がより充実します  
夢はいつも手中にあり、実現に向けて着実に歩んでいます



私たちはだれもが自らの想いで人生を創造しています  
想像することのできない自分になることはできません  
創造を拒むものがあるとすれば、それは他ならぬ自分自身の想いです  
創造のある生活はきっと人生を輝きのあるものにしてくれるでしょう



輝

# 清

私たちの心は  
多くの事象の流れに覆われて  
いつも揺らいでいます  
いのちのリズムに耳を傾け  
直感に従えば  
清らかな流れを  
保つことができます





# 優

「許す」ってとても大切なこと  
優しい光が感情をつつんで  
ゆとりが生まれます







昨日を悔やみ

明日のことを

おもいわずらうために

今日という日を

費やすのはやめましょう

今やりたいこと

感じたいこと

心地よいことに精を出せば

今日という日は

きっと美しさを醸しだします



醸



爽

正直とはありのままを認めること  
あるがままの自分が一番だと感じるときは  
心は爽やかな秋晴れです



## 深

自分自身を慈しみ大切にします  
自分の存在を認め、愛することができれば  
深い愛を感じることができます  
多様な他の存在も認めることができ  
愛することができます



## 灯

人のために何かをしてあげたいと  
私たちの良心はいつも積極的に  
働きかけてきます

ところが

それを素直に受けとめないと  
大きな代償を払うことになります  
自信の良心への裏切りを

正当化するための理由を考え  
あるいは

勝手な憶測で

できなかった理由が

相手にあったと批判します

良心の光は

ささやかに暖かく「ぼっ」と灯ります

その暖かなちいさな光を

そっと素直に受けとめましょう



# 頼

私たち人間は

世間一般が想定しているよりも

私たち人間は

はるかに信頼に値するものです

そして、そのことをすでに私たちは知っています

# 育

「遅すぎる」と思わない  
「お金が貯まるまで」と待たない  
「自分のわがまま」だと思わない  
「夢」と思って、現実主義にならない  
「他人の批判」を恐れない  
「ぜいたく」だと思わない

私たちは経験するために生きています  
なぜならば  
自分が理解できないことに共感できないし  
自分が経験しなかったことに対して  
受け入れることができないから

種子を植えて新しい芽を育み  
新たな経験を積み重ねます  
経験はより広い愛を育みます





# 煌

心の輝きは  
行動するためのエネルギー

幼いアーティストたちは

不安を煽るような

大人たちの忠告を耳にすると

臆病になって

心が澱み

煌々と輝いていた想いが

澱んだ心に遮られて

行動に移せなくなってしまう

# 幸

わたくしたちは  
いつ何時でも  
その時々  
に必要な可能性を  
秘めています  
その可能性を  
見いだし  
行動しているとき  
心に幸福が宿ります



<https://enjoyfull.net>

**@enjoyfull**  
Presented by Kenki.chi