

こころ
の
おうどん

よがふく

いらっしやいませ

私は、うどんが大好きです。

寒くて、お腹がすいたとき

あったか〜くて

おいしいうどんを食べるだけで

しあわせな気持ちになります。

ところで

ここもお腹がすくって

知ってました？

なんか不安になったり

思ったことが言えなかったり

自分をダメだと思ったり

誰かに腹を立てたりしているときは

こころがお腹をすかせているときです。

そんなときは

こころに

あったか〜いうどんを

食べさせてあげてくださいね。

こころ食堂

主人 よがふく

おしながき

- ・後悔したときのおうどん
- ・不安なときのおうどん
- ・何か言われて腹が立ったときのおうどん
- ・ルールを守れない人を許せないときのおうどん
- ・自信がないときのおうどん
- ・悩んでいるときのおうどん
- ・迷ったときのおうどん
- ・落ちこんだときのおうどん
- ・自分は正しいのと思うときのおうどん（１）
- ・自分は正しいのと思うときのおうどん（２）
- ・自分を認められないときのおうどん
- ・自分は不幸だと思うときのおうどん
- ・悪いことが続くときのおうどん
- ・ほしいものが手にできないときのおうどん
- ・人間関係がうまくいかないときのおうどん
- ・言いたいことが言えないときのおうどん
- ・生きるのが苦しいときのおうどん
- ・何かが手にできなくて苦しいときのおうどん
- ・思いが叶わないときのおうどん
- ・スペシャルメニュー万能おうどん（深呼吸）

後悔したときのおうどん

後悔とは

過去の自分より

今の自分が進歩しているから

感じる事ができるのです。

進歩のない人に

後悔はないのです。

だから

後悔したあとは

後悔できる自分を

ほめてあげてください。

不安なときのおうどん

不安なときは

どうにかしようとしなないことです。

「あ、今は不安を感じていたいのだな」と

不安を感じることを

自分に許してあげてください。

どうにかしようと

あれこれ考えることは

不安にご飯をあげて

不安を、大きく育てることになるのです。

「あれこれ考える」という

ご飯をあげなければ

不安は、しだいに小さくなっていきます。

それまでは

不安を感じていたい自分を

ゆっくり、深く呼吸をしながら

空の雲をながめるように

ただ静かにながめていてください。

そして

こころが落ち着いたら

自分にこう言ってあげてください。

「で、どうしたいの？」と。

何か言われて腹が立ったときのおうどん

人に何か言われて腹が立ったとき。

それは

あなたが「はずかしい」と思って

表に出していない部分に

相手のことばが、ふれてきたときです。

そんなときは

あなたが何を「はずかしい」と思っているのか

知ることのできるチャンスです。

あなたを怒らせることばは

あなたを傷つけるためにあるのではなく

そのチャンスをつかむ

「きっかけ」だと思ってください。

そこで見つけた

その「はずかしい」を

思いきって人前にさらしたとき

あなたの人生は

大きく開かれていきます。

ルールを守れない人を許せないときのおうどん

ルールを守らない人が

「いけない人」ではないのです。

ルールを守ることが

「正しいこと」ではないのです。

あなたは、そのルールを守りたいと思っている。

相手は、そうは思っていない。

ただそれだけのことなのです。

あなたに

何を思ってもいい自由があるように

相手にも

何を思ってもいい自由があるのです。

それを、認めてあげてください。

「正しいか」「間違いか」

ではなく

「あの人は、ああしているけど

自分はどうしたいの？」

いつも、そこだけを観ていたら

「許せない人」は

あなたの人生から、いなくなります。

自信がないときのおうどん

赤ちゃんはみんな

地位も名誉もプライドも持たずに

生まれてきます。

なのに

自信のない赤ちゃんなんて

どこにもいないですよ？

だからね

自信が「ない」というのは、うそなのです。

「ない」のではなく

「忘れているだけ」なのです。

ですから

自信は「持とう」としないで

赤ちゃんのときのように

素直に、自分の気持ちを表現することを

自分に、少しずつ許して行って

あせらないで

少しずつ

思いだしていったらいいのです。

悩んでいるときのおうどん

悩みを「解決しよう」と思っているから

悩みから抜け出せないのです。

仮に解決できたとしても

また、次の悩みがいつか生まれてきます。

これでは、終わりがありません。

悩みは「解決しよう」とするのではなく

「どこからその悩みが生まれてくるのか？」

そこを探せばいいのです。

悩みは「恐怖」から生まれてきます。

ですから

自分が、何に恐怖を感じているのかを見つけて

その恐怖を手放してしまえば

もう、悩みは生まれてこなくなるのです。

悩みを「解決しよう」とする前に

自分は何に恐怖を感じているのか？

それを探すほうが

本当の意味での、解決になるのです。

迷ったときのおうどん

「迷う」ということは

どっちでもいい

ということなんです。

どちらも

「自分が本気で求めているもの」ではないから

迷うのです。

だから

迷ったときは

どちらを選んでもいいし

どちらも選ばなくてもいいのです。

それでも

どちらか選びたいのであれば

どちらを選べば

自分が「心地いい」と感じるか？で

選んでみてください。

落ちこんだときのおうどん

落ちこんだときは

からだを動かすことです。

落ちこんだときって

じっとしているでしょ。

その

じっとしていることが

落ちこみを

長引かせる原因なのです。

なぜなら

からだを動かさないと

「考えなくていいこと」まで

考えてしまうからです。

落ちこんだときは

簡単な

柔軟体操からでも

始めてみませんか。

併せて、声も出すと

もっと、効果があります。

自分は正しいのにとと思うときのおうどん(1)

「自分は正しい」ということは

「自分は間違っていない」ということです。

ではなぜ、自分は間違っていないのに

そんな現実ばかり、起こるのでしょうか？

相手が悪いからでしょうか？

でも、そうじゃないんです。

自分を正しいと思うためには

誰かを「悪い人」にしないといけなくなります。

だから

相手を「悪い」と思ってしまうのです。

ですから

あなたが

「自分は正しい」という立場から降りたら

その時点で、あなたの人生から

「悪い人」はいなくなるのです。

「あいつのせいでこんなことが起こった」

そこで腹が立つ本当の原因は

相手にあるのではなく

自分が「自分は間違っていない」と

思っていることにあったのです。

自分は正しいのにとと思うときのおうどん(2)

ではなぜ、人はそうも

「自分は間違っていない」と

思いたがるのでしょうか？

それは

「認めてほしいから」なのです。

過去、育ってきた経験で

「間違ったことをしていたら

人からは認めてもらえない」

というのが、強烈に残っているから

一所懸命、自分の正しさをアピールして

誰かを「悪い」としてしまふのです。

でも、本音は

「正しくありたい」のではないのです。

「認めてほしい」なのです。

そのために求めている「正しさ」なのです。

そこに気づいてください。

他人の望む「正しさ」を演じて

他人から、認めてもらうことを待つよりも

自分で、自分を認めてしまったほうが

ずっと楽に生きられるのです。

自分を認められないときのおうどん

「完璧な人」というのは存在しません。

自分を認められないときは

その「完璧な人」に、なろうとしているときなのです。

だから、いつまでも認められないのです。

自分を認める方法は

「今、ここで、この段階の自分を認めてしまう」

これしかないのです。

「理想の自分」は、どこにも存在しないのです。

存在するのは、「今、この自分」だけです。

それを、認めなくて、何を認めるのでしょうか？

今以上の自分も存在しませんし

今以下の自分も存在しません。

「今、ここの自分だけ」が、存在するのです。

その自分を、あるがまま認めて

そこを、出発点にすればいいのです。

「否定」からは、何も始まらないのです。

自分は自分として生きているだけ。

そこに

「いい」も「悪い」も

ないのです。

自分は不幸だと思うときのおうどん

実は、「不幸な人」というのは存在しません。

「自分は不幸だと思っていたがっている人」が
いるだけなのです。

「しあわせ」とは

「かたち」ではありません。

自分が「感じるもの」です。

つまり

現状が何も変わらなくても

自分がどこに意識を向けて

何を感じているかで

「不幸な今」は、すぐにでも

「しあわせな今」になるのです。

不幸としあわせは

それぞれ独立した存在ではなく

いつも、ワンセットで

あなたのそばにいます。

あなたが、そのどちらに意識を向けているのか？

ただ、それだけのことなのです。

悪いことが続くときのおうどん

悪いことを、自分から遠ざけようとしているから

悪いことばかりが、続くと感じてしまうのです。

どんな出来事にも

「いいこと」「悪いこと」

その両方が含まれています。

つまり

悪いことを「あってはならないこと」と、思うことは

同時に

いいことも、「あってはならないこと」と

思っていることになるのです。

望まない出来事が起こっても

それを「あってはならないこと」と

「拒絶」するのではなく

「自分が何に気づくために

この出来事は起こっているのだろうか？」と

「受け止めて」みることで

人生の流れは

変わっていくのです。

ほしいものが手にできないときのおうどん

ほしいもの「そのもの」が

本当にほしがっているものではないのです。

それを手にしたときに感じるものを感じたいから

それを「ほしい」と思うのです。

人がいつも求めているものは

「自分が感じたいものを、感じていたい」

なのです。

「お金」や「恋人」などは

自分が感じたいものを感じる「手段」として

「ほしい」と思っているだけなのです。

ですから、何かを手にできなくて苦しいときは

「それを手にして、何を感じたいの？」ということをも

まず、自分の中ではっきりとさせることです。

そして、それを感じるためにできることを

もう一度、よく探すのです。

「それさえ手にできたら」と

「限定」してしまうから

それが手にできない間は

ずっと、苦しい思いをすることになるのです。

人間関係がうまくいかないときのおうどん

人間関係がうまくいかないときは

「あの人が、あんなことを言ったから」

「あの人が、こんなことをしたから」

それで、自分の態度を決めているときです。

それは

相手を、コントロールしようとしているだけで

相手と「関係を築こう」とは、していないのです。

だから、人間「関係」がうまくいかないのですね。

人間関係の始まりは、いつも

「まず、自分からところを開く」です。

自分が、相手にところを閉じているから

相手も、そんなことを言ったり、したりするのです。

そして、相手のしたことに「意識を向け続ける」から

ますます、きらいになるのです。

まず自分から、笑顔であいさつをする。

そして

相手が何をしようとして

「そういう生き方を選んだ人なんだな」と

認めてあげる（気にしない）。

それだけで

人間関係は、変わっていくものです。

言いたいことが言えないときのおうどん

言いたいことが言えないときは

「自分はどうしたいのか？」よりも

「相手がどう思うのか？」のほうが

自分の中で、大切になっているときです。

つまり、自分の人生のハンドルを

相手に、渡してしまっている状態です。

だから、ふりまわされてしまうのですね。

そんなときは

自分の人生のハンドルを

自分に、取り戻せばいいのです。

自分の人生のハンドルを取り戻すとは

言いたいことが言えないときに

「本当は、自分はどうしたいの？」と

自分に、問いかけることなのです。

それでも、「言いたくない」のなら

そうしたら、いいのです。

「言えない」のではなく

「言わない」と

自分で決めて、そうしていることが

自分で「自覚」できていれば

それで、いいのです。

生きるのが苦しいときのおうどん

生きるのが苦しいとき

自分の中にあるのは、「分離感」です。

世の中と自分が、「分離」していて

「私だけが特別な存在」に、なっているときです。

実は、こう感じることは

「自分が自分と分離していること」から

始まっています。

生きるのが苦しいときは

「自分とつながる」ことから

始めていけばいいのです。

自分とつながるとは

「考えていること」ではなく

「感じていること」に

意識を向けてあげる

ということなのです。

「今、何を感じているの？」

それを、自分にたずねて

何も考えないで

ただ、それを感じてあげる。

それが、自分とつながる

第1歩なのです。

何かが手にできなくて苦しいときのおうどん

お金とか、恋人とか、地位とか、名誉とか

手に入りたいものがあって

それが手にできないことで

「苦しい」と、感じているときは

要注意です。なぜなら

そういうときの本音は

「今の現実から逃げたい」であって

「それがほしい」ではないからです。

お金や恋人が手にできることで

今の現実が変わるわけではないのです。

それは、「思いこみ」です。

今、向き合わないといけないものと向き合って

初めて、現実が変わっていくのです。

そこから、目をそむけて

「お金さえ手にできたら、変わるのに」

「恋人さえできたら、変わるのに」と思っても

「逃げ」を動機で「ほしい」と思っている間は

いつまでも手にできないのが、人生の仕組みなのです。

何かが手にできないから「苦しい」と

感じているときは

今の何から逃げたいのかを、まず探してください。

思いが叶わないときのおうどん

「あれがほしい」「これがしたい」

そういう思いは、自分では確認がとれますけど

「自分が何を信じているのか？」

これを知っている人は少ないのです。

「自分の信じているものが、現実になる」

これが、人生の仕組みです。

つまり

どれだけ強く、「ほしい」と思っているても

「自分はそれを受け取れる」ということが

こころの底から、信じていることができていなければ

受け取れないのです。

これが、思いと現実が

チグハグになる、カラクリなのです。

まずは

自分が自分に対して

どんなイメージを持っているのか？

そこを、明確にしてください。

そうしたら、こころの底の

「自分が自覚できていない信じていること」が

少しずつ、見えてきます。

スペシャルメニュー 万能おうどん(深呼吸)

人生で、自分が必要としている「答え」は
全部、自分の中にあります。

ただし、その答えは

自分の、深いところにあります。

ですから、それを見つけるためには

自分の「意識」を、自分の深いところに

降ろしてやればいいのです。

人生にトラブルを抱えている人の呼吸は

「浅い」のです。

つまり、胸で呼吸をしているのです。

呼吸と、意識の位置は、連動しています。

ですから、胸で呼吸をしている人の

意識の位置は浅いので

自分の中の答えに、たどりつけないのです。

意識の位置を深くするには

腹式呼吸の深呼吸を

「日常の呼吸」に、してしまうことなのです。

呼吸が深いと、意識も深いところへ行くのです。

判断に迷ったり、不安になったときなど

人生のどんな場面にも使えるのが

深呼吸なのです。

ありがとうございます

私たちは、自分の人生を

自由に創造できる存在です。

ただ、その力を

自分が苦しくなるように

使っている人が

ちょっと多いのが、現代なんですね。

では、なぜ

わざわざ、自分で自分を苦しめてしまうのでしょうか？

それは

「自分とはこうだ」「世の中とはこうだ」と

自分で勝手に決めつけてしまって

「本来の自分」を

忘れてしまっているからなのです。

人生を変えるのに

知識もテクニックもいりません。

「自分らしく生きる」と

「ここから決めるだけ」で、いいのです。

本当に、それだけなのです。

このたびは、この本と出会っていただきまして

ありがとうございます。

よがふく

よがふくプロフィール

1968年生まれ・大阪府出身

ゴミ捨て場のような家で、親から暴力を受けながら大きくなる。
近所づきあいをしていない親から、人とのコミュニケーションの取り方を学べるはずもなく、
学校、職場では、いつも、「変な人」「変わった人」と、拒否され続け

20歳を過ぎたあたりから、自分に一切自信が持てなくなる。
その後、女性とつきあった経験のないことから
告白された、好きでもない女性と結婚。
その女性がからだが弱く、発作を繰り返し、そのたびに、
急に会社を休むことになり、それが原因で転職すること、50回以上。
その間、ストレスから、パチスロに走り、サラ金に多額の借金を作る。

30歳のとき、離婚、自己破産。
あんな親の元へ帰れるはずもなく、ホームレスになる。
5年半の間、名古屋、岐阜、滋賀、富山、福知山と
風俗店で働くのと、ホームレスの繰り返しで、各地を転々とする。

35歳6か月のとき、なぜ、こんな人生ばかりが続くのか？
ほとほといやになり、自分の「正しさ」を全部捨てたところから
気づきが始まる。その途中で、突然、ヒーリングができるようになる。

よがふくブログ

<http://plaza.rakuten.co.jp/aiyogafuku/>