

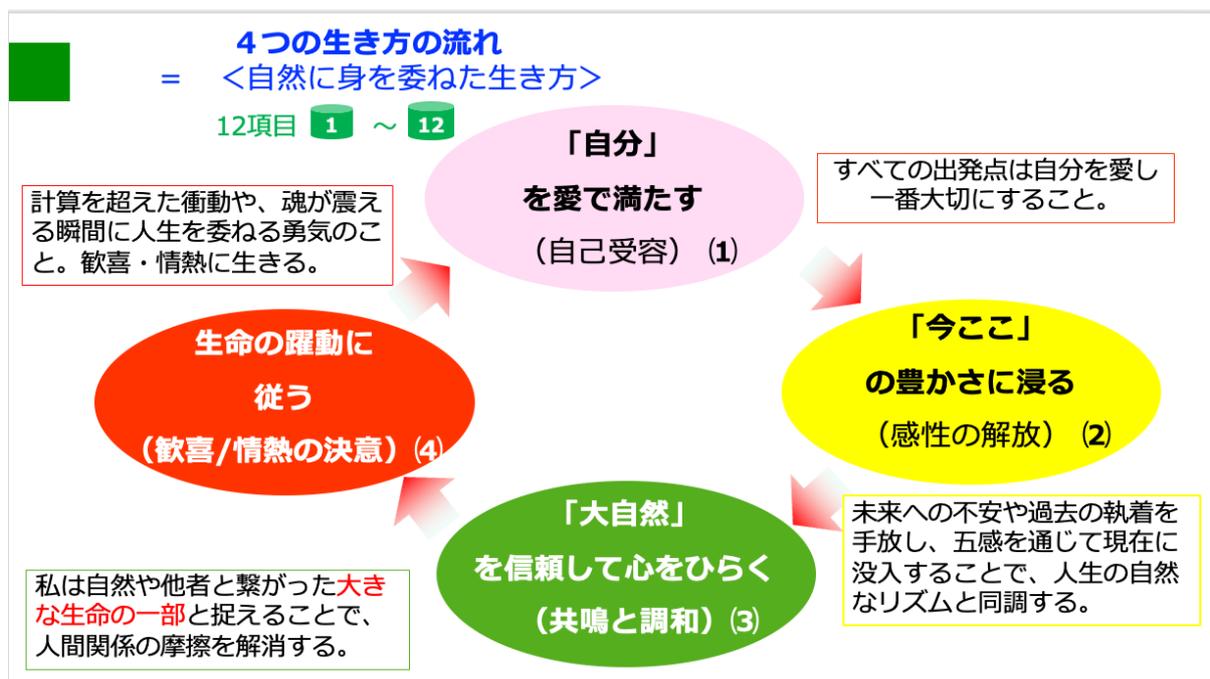
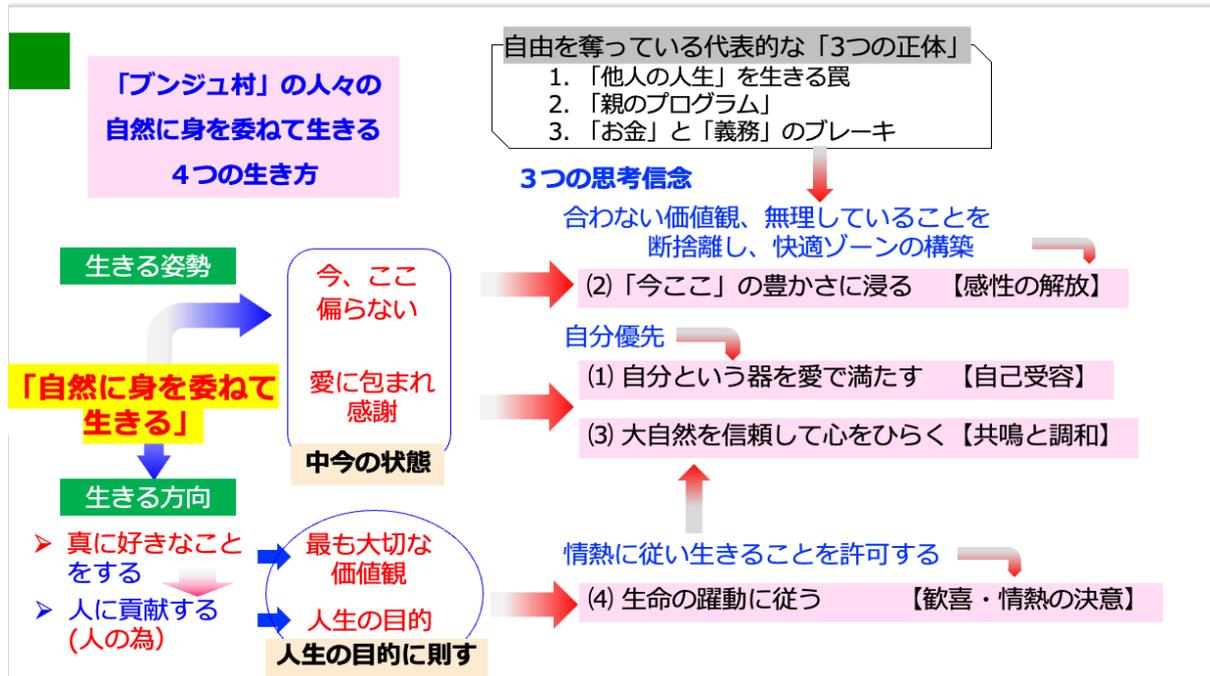
自然に身を委ねた生き方 Part 2 : 要点資料

ブンジュ村から学ぶ

■ 1 ■ 本日のゴール： イントロダクション

「もっと早く、もっと正確に、もっと成果を」……。現代を生きる私たちは、いつの間にか、自分の力だけで人生をコントロールしようと必死になり、呼吸が浅くなっているかもしれません。

アフリカのタンザニアにある小さな村「ブンジュ村」の人々は、全く違う生き方をしています。彼らは効率や損得ではなく、自分の内側から湧き上がる喜び、そして、自然や人との温かなつながりを何よりも大切にしています。



その生き方は、まさに「人生という大きな流れに身を委ねる」という、究極に豊かで軽やかなものです。忘れ去られた日本人の良さを思い出す為に、ご紹介します。

■ 2 ■ 自分という器を愛で満たす【自己受容】(1)

- ① 私は、自分のために生きる。本心に従う → 自分を優先する
- ② 自分が自分の一番のファンである。自分を愛して作った料理・仕事には、愛が宿る。それを受け取った人も幸せになる → 自己愛 → 他者愛へ
- ③ 大人が失敗しても、村人は「人間らしくて“かわいいね”」と笑い飛ばす。 → 人生は問題集 → 成長
- ④ ダメな自分、動けない自分、情けない自分さえも「それが人間だよ」と抱きしめること。 → 人間は不完全：それが自然 → 成長、喜び

■ 3 ■ 「今ここ」の豊かさに浸る【感性の解放】(2)

- ⑤ 作業として生きるな。今、この瞬間を味わおう。 → 全ての行為には、意味がある
→ 今・ここを大切に
- ⑥ 「5時半には仕事を終え、家族の顔を見に帰る」夜は「あきらめる時間」「今」に戻るための余白。
→ 今・ここを大切に / 望み対する引き寄せ
- ⑦ 幸せ3ヶ条 1.食事を丁寧に味わい 2.挨拶を交わす温もりを感じ
3.肌に触れる風を意識する。 → 今・ここを大切に
- ⑧ 無駄だと思える時間の中にこそ、真の豊かさがある。思考で人生をコントロールするのではなく、感覚で人生をナビゲートする。 → 偏らない

■ 4 ■ 愛のエネルギーを循環させる【共鳴と調和】(3)

- ⑨ 村の人々が求めているのは「抱きしめるような会話」 → 愛・感謝
- ⑩ 「大自然と共鳴する」 → 大自然に愛され、包まれている
- ⑪ 感謝を具体的に伝えること → 愛・感謝

■ 5 ■ 生命の躍動に従う【歓喜・情熱の決意】(4)

- ⑫ 「歓喜」して自分らしく生きる覚悟をした生き方。
自分の内側から湧き上がる「やってみよう」という野生の生命力に身を委ねる。
→ 歓喜・情熱に生きる人生の目的

■朝活 Clubhouse 「今、誰の為に生きる？」の音声視聴は、下記のHPからできます！

上記テーマ 14 回分 <https://1smss.com/asakatu/bunju-mura.html>

注)上記音声には、参加者のシェアは、削除されています。

■朝活 Clubhouse のお勧め:月、金曜日の午前6:45から 約30分 ご関心ある方、朝活にご参加ください。

現在は「体に語りかけると病気は治る」長田夏哉 著 をお伝えしております。

本の内容を林 里恵が朗読後に、ご参加の皆様とシェアする時間を設けております。