

## 1 感じやすい心・エンパス

誰かが傷つくと、あなたの心が傷みます。誰かが涙を流すとあなたの頬にも涙が流れます。感じやすい心・共感しやすい心「エンパスのあなた」に出会うと、戸惑うことがあるでしょう。あなたの心は揺れて、傷んで、他者を信じられなくなることがあるでしょう。それでもまたあなたは「人」と繋がろうとします。あなたは「人」が好きなのです。人を心から信じたくなくて、深く関係しようとしません。そしてまた心を傷め、人間関係に疲れて、人生のまん中で、どうしていいかわからなくなって、1人で膝を抱えて座り込んでしまいます。



## 2 「共感しやすい心」を持った人は宇宙から愛されています

あなたは宇宙から愛されています。植物、天使、妖精、小さな動物たちは、あなたのそばにいたいと感じています。繊細で美しい心の音色（波動）をあなたは、発しています。細やかな水の流れが、いつもあなたの周りにあり、純粋な心や感性を持った生命体・存在は、あなたから癒しを受けとっているのです。

「共感しやすい心」は、心が傷んだ人、心が疲れた人のエネルギーを感じとり、そばに行って「心の傷み」を癒す方法を、無意識の内に知っています。

## 4 「マリアの空」聖マリアメッセージポエム by Keiko Tokino

・声に出してゆっくり味わいながら読んでみましょう。読んだ後、目を閉じて、静かな時間（瞑想）を持ちましょう。あなたの家族について考えてみましょう。

### マリアの空 —誰かに守られたい時があります—

誰かに守られたい時があります。誰かにそっと抱かれたい時があります。マリアは青いマントを空いっぱい広げて、あなたを守ります。青空を見上げてください。青空の奥にマリアがいます。空はすべて私・マリアの青いマントです。疲れたあなたを、あなたの傷ついた心を癒すように包み、抱きます。あなたが青空を見上げなくなった時、そこに私・マリアはいます。

