

Fear Wisdom 恐れ 直視 叡智

From 11/13/2017 to 12/15/2017

後藤王重



Chimayo 12-2-17 スーパームーンとオーブ

チマヨに行くと元気が湧く。

あきらめず、気をとりなおして、またやっている。

ねずみの穴ふさぎ。

こう・・・だんだんと・・・勇気がついてくる、強くなっている気がする。

チマヨのみなさんのおかげもある。 いつも応援してくださっている。

家族の愛もある。 いつも思ってくれている。

恐れは叡智

恐れを恐れない。

恐れを無視しない。 遠ざけない。 恐れがある時はある。 ただそこに存在する。

恐れの本根にあるものは何か？ 直視する。

目が見えなくなる恐怖。 恐怖の根源は？ 不便になること。 自分で車の運転ができない。

買い物はタクシーで？ コンピューターは音声読み上げ装置で？

恐れの ソース 元は 不便の恐怖？ 不便が嫌？ → 工夫する力をつける。

目はいきなり見えなくなることはないだろうから、じょじょに工夫することはできる。 工夫しながら生きていく術を身につけていく。 たましいの修練だと想って。

無視しても恐怖はなくなる。

恐怖を直視する勇気を持つ。

恐怖を直視する。 工夫して対応する。

恐怖を直視する力 パワーを持つ。

水漏れの恐怖を直視する。 工夫して対処。

心配ごとがあれば毎日チェックする。 小まめな観察。 めんどくがらず
に、点検する。

毎日何が起こるかわからない。 起こることに対処。

温水なし（水風呂）、乾燥機なし（部屋干し）でやっていける。 あと
冷凍冷蔵庫が壊れたらなくてもやっていけるか？ 洗濯機が壊れたら手洗
い？

一番好きな言葉 希望 Hope

誰か（何か）わたしのために、ここにいてくれるか？ → いてくれる。

ひとでなければ、エネルギー（宇宙 ひかり 阿弥陀さま 自然 地球
チマヨのみなさん）・・・

守さんのことを想う。 守さんは生きている。 勇気を。 勇気を奮い起
こさせてください。 助けてください。 力をおかしてください。

今日一日を精一杯生きる。 生きさせてください。

工夫 工夫 工夫 やってみる やってみる やってみる

過去から学んで、未来に、今備える。 アクションは今。 フォーカスは
今。 過去から学ぶ。 未来には備える。 **やるのは今。**

今 今 今 今しかない。

父は弱いひとだった。 なにもしないひとだった。 生きることに飽き飽
きしていた。 わたしは生きることに飽きない。 田舎のひとり暮らしは

やることがたくさんある。 わたしは生きて強くなる。 不安を感じながら思考、行動（試行錯誤）して強くなる。 父は死なない。 生きている。 わたしと共に生きる。 すべての先祖はわたしと共に生きる。 子孫も共に生きる。 みな共に生きている。 共に試行錯誤を繰り返し、強くなり生きる。

父のひととなりを認める。 母のひととなりを認める。 家族ひとりひとりのひととなりを認める。 ひとを変えることはできない。 ひとの人生を代わって生きることはできない。 自分の人生を生きる。 自分を変えることはできる。

先祖 家族 子孫 DNA は自分の中で生きている。 何も死なない。 誰も死なない。 わたしの中で生きる。 わたしはひとの中で生きる。

ひとりでは在りえない。 みなとつながっている。

年のせいかな？ 食べ物が変わったせいかな？ 体重が減っているせいかな？

髪の毛、体毛が薄くなっている。 以前程は心配しない。 全部抜けるひともいないみたいである。 薄くなる、という感じ。

家族の歴史 カルマ（暴力 自信のなさ・・・）を受け入れる。 受けいれて、自分はどうか？ 自分の選択ができる。 自分はどうか？ 強くなる。

毛が薄くなるのは気にならなくなってきた。 自然の老化を愛でる気持ち？ 自分の老化を愛でる気持ち？ 命の感謝の気持ち？

ひとはいなくなるが、たましい（霊）は死なない。 生き続けている。 思い出がある。 そのひとを想うところがある。

生きていること。 できるだけ自然に。 Vegan Raw Gluten Free 水風呂 No sugar. No coffee. できるだけ自然に生きることがわた

しの生き方だ。 できるだけ自然に生きることがわたしの生きる道。 生きて
いる目的のようなものなのだろう。 多くの志をともにする人々と。

死 愛するひとと会えなくなるのは寂しい。 会えないのが寂しい。

だからチマヨに行くのかもしれない。 宇宙を感じる場所。 愛を感じる
場所。 愛とつながる場所。 春夏秋冬 4回。 季節ごろに訪れる。

You can't become something from nothing. 積み重ねから生まれる。

自分も日々の生活も（カルマ）。 何もないところから生まれたい。 自
分にもならない。

毎日の積み重ね。 自分の精進、毎日の生活。

恐怖 不安に支配されない。 恐怖 不安を感じる。 感じてアクション
をとる。 恐怖 不安に支配されていない。

愛するひとが死んでもそこにいる。 わたしが死んでもそこにいる。 エネルギーの存在は変わらない。 形を変えてそこにいる。 宇宙に存在している。

わたしは制限されない。 ひとには制限されない。 自由な存在。

These eyes are not me. I am not caught in these eyes.

This body is not me. I am not caught in this body.

I am life without boundaries.

The decaying of this body does not mean the end of me.

I am not limited to this body.

見えなくなっても自由。 見えなくなっても観える。

からだがなくなっても存在する。

視力を失っても幸せに生きるひとはたくさんいる。 勇気を。 たとえなにが起こっても、幸せに生きる力を。

恐れない練習 訓練。 恐れに直面している状態を保つ。 恐れは恐れず、直面する。

家が壊れたら修理する工夫。 とりあえずの手当てでも自分でできることはある。

からだ、目は65歳 Medicare まで壊さない生活。 それまで健康保険なしで生活する。

Live happily and die peacefully. 幸せに生き、平穏に死ぬ。

宇宙（神 ひかり 自然 地球）は静寂 サイレンス。 わたしも静寂 サイレンス。 静寂を聴く。 宇宙（神 ひかり 自然 地球）を知る。

わたしがわたしの主。 恐怖 不安 怒りに支配されない。

深く聴く。 耳を傾ける。 自分 家族 ひと マウス 状況・・・ 深く聴き、深く理解する。

ひとりで暮らすということは、できることは自分でやる、ということ。 毎日こつこつだ。

ひとつのことだけをやっているわけではない。

問題は（本質は）マウスではなく、ひとりで暮らすということだ。 なにか問題があれば、今日できることをする。 工夫して対処する。 限られた時間で、こつこつだ。

毎日こつこつ積み重ねることを学んでいるのだ。

Be mindful. 意識する。 注意をはらう。 Overwhelm されない。 圧倒されない。 支配されない。 Perspective を保つ。 俯瞰を保つ。

マウスは一部。 全体ではない。 圧倒されない。

朝 3 時半に起きて、午後 1 2 時半ごろ落ち着く。 9 時間。 今日やることはやったという感じ。 後は午後 3 時から瞑想、手当て。 後は明日午前 3 時半からまた再開。

午前 3 時半から午後 3 時まで、約 1 2 時間。 足す瞑想、手当てで 3 時間として合計 1 5 時間。

足す 8 時間睡眠で 2 3 時間。

マウスの問題は認識している。 手もうっている。 でも・・・それで不幸にもならない。 それだけでいっぱいいっぱいにならない。 余裕がある。 余裕をキープできている。

コーヒー200円おごってもらう。 感謝。 レジが朝4時前は閉まるとこのことで。 1000円札しかなかったら、ただにしてくれた。 親切だな～。 3ヶ月に一度コーヒーを買うのを覚えていてくれた。 いいひと。 みんないいひと。

いろいろあるけど、やっていこうという気持ちになる。 やっていける気がする。 あきらめない。 トライを続ける。 チャレンジを続ける。

Pain も Sorrow も Embrace する。 痛みも悲しみも、抱きしめる。 生きる痛み、悲しみ。

マウスが天井にはいつてきて気鬱である。でも去年と違うこともある。

今のところしもやけではない。今のところ水風呂でやっていける。

しもやけは、シナモン、しょうが、水風呂がきいているのか？

チマヨに行くといいことがある。姉からメール。おいに子供が生まれる。メリー先生が死に、新しい命が生まれる。なにも死なない。よき知らせ。

これで2回目。9月と12月。9月のチマヨは母から電話があった。

12月のチマヨは姉からメールがあった。おいに子供誕生。

Happiness 幸せと想うことはたくさんある。今年の冬はまだしもやけになっていないこと。しもやけなしで冬を乗り切りたい。毎日のシナモン、しょうが、水風呂が利いているのか？ ビタミンE（くるみ、ココナッツオイル）、ビタミンC（フルーツ）、ココア（血行）・・・

What is happening. 今起きていることに意識を集中する。 ネガティブもポジティブもなく。 ニュートラルに。 支配されない。 落ち着きをキープしている。 あわてない。

山下清



白旗の少女



守さんは生きていますか？ 生きています。 母は生き続けるか？ 生き続ける。 いつも思うからである。

12月14日 夢 ビジョン 家の上にひかり。 ひとの形。 おおきい。 イエスキリスト？ 人間のような形。 男性。 守さん？ 守るひかりの生命？ わたしの名前を呼ぶ。 名前を呼ばれるわたしは、それは自分だと応える。 外に出てひかりの写真を撮っていたところ。 夢の世界。 ひかりがいっぱいいた。

Reference

Fear: Essential Wisdom for Getting Through the Storm by Thich Nhat Hanh



ひかり 愛 感謝 後藤王重