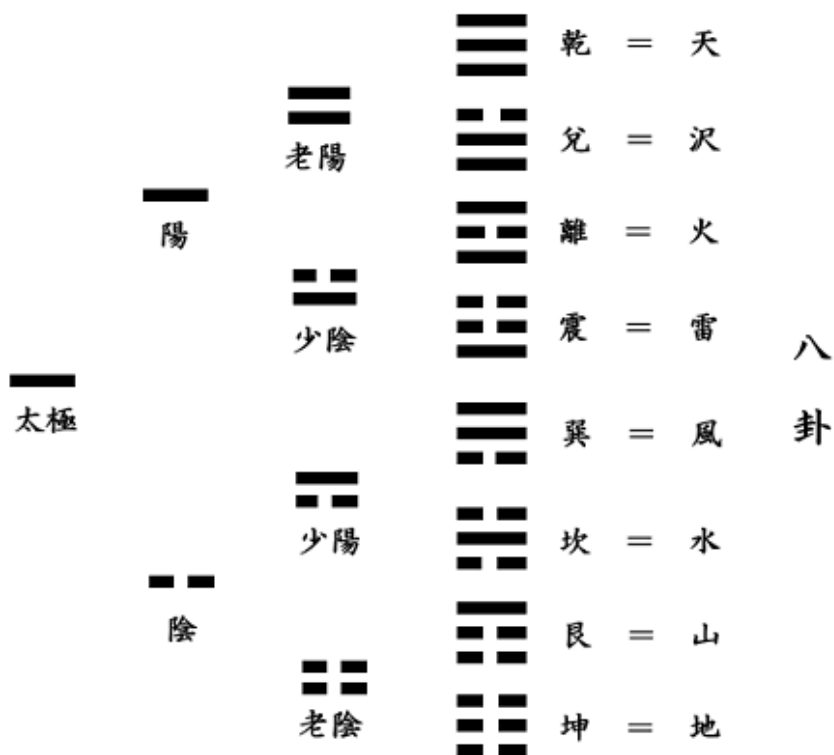


生きている 死なない

From 12/26/2016 to 02/18/2017

八卦



後藤王重 ごとうきみえ

チャンネル スピリチュアル・カウンセラー ヒーラー

アメリカ ニューメキシコ州 プラシタス

メール harmonion@gmail.com

目次

生きている 死なない	1
八卦	1
目次	2
Going out of box 変える勇気 変わる勇気 いつもと違うようにやってみる。	8
いろいろやってみること。 食べてみること。	8
2017 酉年 新年もいい年でありますように。 みなさまの幸せを祈っています。	8
思考、行動を変えるのは自分。	8
Perseverance 続ける 辛抱	9
天（宇宙 自然 地球）を信じる。	9
True to self 自分に真実である	9
待つ時は待つ。 動く時は動く。 無駄な動きはしない。 無駄な消費はしない。 お金、エネルギー、時間。	9
覚悟 なにがあっても強く生きていく。 感謝と愛の気持ちで。	10
明日は大晦日。 2016年も終わり。 2017年から新しい10年サイクルが始まる。	10
新年 酉年 明けましておめでとうございます。	10

Do not force. 強くない。 説得しない。	10
シスター 渡辺和子さん 美しいひと.....	10
Lonely sage ひとりの聖人 天と沢.....	11
これからの10年 2017年 ~ 2026年	12
四季が移り変わるように、人生も移り変わる。	13
直観を信じる。	14
時が来れば、話すだろう。 宇宙と地球の導きによりガイドする役割もあるだろう。	14
自然な気持ちをたいせつにしたい。	14
お金 = エネルギー	15
悪意に怒りで反応しない。	15
冬だ。 今年にはよく雨も雪も降る。 屋根が漏る。	15
家の維持修理は、お金、時間、エネルギー、それなりにかかる。 忙しい。	15
わたしの人生。 わたしらしく生きる。	15
家をいたわる。 自分をいたわる。	16
いたわる気持ち。	16
家を守る決意。 工夫してやっていく。	16
人生の向きが変わる時がある。 うけいれる。	16

菜食にして・・・ 体重を減らさない方法。	17
工夫 工夫・・・	18
阿弥陀さま 宇宙	18
いろいろな人生がある。	19
アイデア 雪漏り 雨漏り 屋根 次はキャンパー・シールを試してみよう。 工夫.....	19
この家を買って 16年.....	19
辛抱 工夫 根気・・・力が試される。	20
家は 16年続いている。 投資は 25年続いている。 エクササイズも 25年続いている。	20
急がない。 時期を待つ。 力をためる。	20
大きなオレンジの丸いひかり（オーブ）が家の中にいますね。	20
今年の冬はよく雨と雪が降る。 辛抱。	21
シンプルに生きる。	21
怖くても生きる。	21
ちぐはぐなら、ちぐはぐしながら生きる。	21
Struggle する時は Struggle する。 七転八倒 奮闘。	21
ひとりで生きる強さ。	21
6/6/1968 Robert Kennedy assassinated.....	22
悲しみ、苦しみの深さは、愛、叡智を深くする。	24

今の苦しみ、悲しみが、わたしという存在を深くするように。 愛と叡智が深くなるように。	24
完璧な人生もない。	24
がまん 辛抱 生きていく 生きている。	24
自分の人生を生きる。 誰がなんと想っても。	24
容姿コンプレックス、摂食障害（食べる罪悪感、恐怖）、回りとなじめない（なじまない）、 話すのが苦手、友達がいない.....	24
声を探している.....	25
こころの病気であればこそ	25
父は全然死んでいない	26
ひとは死なない。	27
カルマは克す。	27
染まらない。	27
42歳で田舎暮らしをはじめた。	28
信じている。	28
死なないということ、肝に命じる。	28
両親の癖も、祖先の癖も、今のわたしたちに顕れている。 子孫にも顕れていく。	29
宇宙ヒーリング.....	29

食べない生活	29
オーブも映る時は映る。	30
またここに来て、一歩踏み出せそうである。	30
宇宙のために生きる決意が改まった、感じ。	30
昨日の瞑想中の静寂が原因である。	31
逃げてはいられない。	31
カルマから自由になる。 自分はパターンを繰り返さない。	31
冬の嵐 辛抱 耐える。 強さを。 宇宙にお願いしている。 なにがあっても、生き抜いて いく強さを。 わたしには、冬の嵐も、おおごとなのです。	32
母が死ぬと、3人になる。	32
母が死ぬことは、宇宙や阿弥陀さまに毎日お願いしている。	32
自分が冬の嵐にも怯える性格であること。 強くなりたいこと。 多くのことを、宇宙のみな さんや阿弥陀さまにお願いする毎日である。	33
自分は臆病ものであるが、強く生きていく。 強くなりたい。 自分が臆病ものから、だんだ ん強くなること。 それが家系の臆病カルマを、克服していくことにつながる。 そう信じる。	33
今日の雪はまあまあだった。 安堵。 今晚の雪もどうぞお願いします。 サポートしていた だいて感謝しています。 宇宙のみなさま。	33

大風 大雪 大雨 マウス・・・その時々でなんとかやっている。 生活は忙しい。	34
運命は受け入れる。	34
死にかけている Pinon の木が一本。	34
誕生日プレゼント	34
誕生日	35
Why worry you sick? 心配で病気にならない	35
よく観る。 工夫。	35
仏は罪人を救う。	35
社会性がないならいなりに自立して生きる。	36
キーワード 自立	36
社会性のあるなしは、個人差、程度の差がある。	36
カルマ	36
社会性、社交性が不得意として、わたしは自分の力で生きていきたいと思った。	36
社会性、社交性は、自分のなりのバランスで、生きていくのだろう。	37
今年の冬もとうげを越したか?	37
だんだん暖かくなる。 草もはえはじめている。	37
立春 春たちぬ。	37
Reference	37

ナマスデ 愛 感謝.....38

ひかり 後藤王重.....38

Going out of box 変える勇氣 変わる勇氣 いつもと違うようにやってみる。

案ずるより産むが易し。 やってみればできたりする。 考えすぎない。

自分は強いことは、いつもと違うようにやっていくことで、わかること。

いろいろやってみること。 食べてみることに。

2017 酉年 新年もいい年でありますように。 みなさまの幸せを祈っています。



思考、行動を変えるのは自分。

いつもと違うやりかたで今回やるのは、勇気がいる。

でもやってみよう。 やってみてできれば、自信がつく。

Perseverance 続ける 辛抱

継続は力

自分がこうと想うことを続ける。

そうでないことは変わる。 変える。

マウス、雪、屋根、室温・・・ 辛抱して観察を続ける。 問題があれば手当とする。

続ける。 辛抱。

天（宇宙 自然 地球）を信じる。

導かれる。 強くなる。 四季を通して強くなる。 人生を通して強くなる。

True to self 自分に真実である

自分を信じる。 貫く。

待つ時は待つ。 動く時は動く。 無駄な動きはしない。 無駄な消費は

しない。 お金、エネルギー、時間。

自然 宇宙がガイドしてくれる。 からだが知っている。 意識が知っている。 瞑想、ひかりの手当てが知っている。

覚悟 なにがあっても強く生きていく。 感謝と愛の気持ちで。

**明日は大晦日。 2016 年も終わり。 2017 年から新しい 10 年サイクル
が始まる。**

2017 年から 10 年なにが起こるかわからない。

毎日を自分に真実に生きていこう。

今 易を勉強しているのも理由があるだろう。

変転のサイクルを学んでいるだろう。

創世と終わりのサイクルを繰り返し、らせんのように、上がっていく。

たましいは学び、成長し、鍛えられ、強くなる。 叡智を深めていく。

人生という経験を経て。

新年 酉年 明けましておめでとうございます。

2017 年もよい年でありますように。

Do not force. 強くない。 説得しない。

自分、相手の自由に任せる。 自分も相手も大人である。

シスター 渡辺和子さん 美しいひと



神（天）に召される。 2016年12月31日 大晦日

Lonely sage ひとりの聖人 天と沢

ひとりの聖人。

求めない。 探さない。 ゴールはない。

自分に真実である。 道を行く。 コンパスのない道。 平坦な道。

満足して。 運命にチャレンジしない。 とらわれから自由。

沢（湖）は静か。

天はあり。 天が導く。

わたしは道を行く。

地図はない。 道標も見えない。

道があけてきて、それを進んでいる。

ひとりであるときは、ある。

終わって、これからはじまる時。

でも、道は見えていない。

空白の時。

空白に、すべてある。

すべての可能性が潜んでいる。

空白の時は静か。

静けさをたいせつにしたい。

Incubation 孵化している。

自分のなかで、なにかが、ふつふつと、孵化している。

そういう音がする。

自分の中の孵化の音に、耳を澄ませている。

2016年12月31日 大晦日

The situation of a lonely sage is indicated here. He remains withdrawn from the bustle of life, seeks nothing, asks nothing of anyone, and is not dazzled by enticing goals. He is true to himself and travels through life unassailed, on a level road. Since he is content and does not challenge fate, he remains free of entanglements.

Richard Wilhelm. The I Ching or Book of Changes (Bollingen Series (General)) (p. 46).
Princeton University Press. Kindle Edition.

これからの10年 2017年 ~ 2026年

やがて母は去り、猫は去り、家族とも距離が出て行く可能性は高い。

ひとりになっていくプロセスを、こころを静かに受け止めていく。

平穏なところであり続ける。

感謝して。 神（天）に召される母や猫に感謝して。 愛して。

地球を去り、天に召されて、すべての命（意識）は存在を続ける。

在り続ける。

母が去り、家族はそれぞれの道を行くだろう。

わたしとの関係も変わるだろう。

母がいるからこそ、わたしは帰る家がある。

母が去れば、帰る家があるかどうかは、家族次第になる。

帰る家があればよし。 なければそれもよし。

家族は家族だから、帰る家があってもなくても、変わらない。

愛は変わらない。関係は変わらない。

好きである必要はない。

好きになれなくてもいい。

家族である関係と、愛、感謝は変わらない。

家族はそういうものだろう。

四季が移り変わるように、人生も移り変わる。

春 芽生え 夏 成長 秋 収穫 冬 死 終末

春 再生 はじまり

四季の移り変わりとともに生きる。 感謝して生きる。

冬の雪、夏の大雨にも感謝。 大風にも感謝。

四季の移り変わりによく気づいて生きることは、人生の移り変わりにも、よく気づいて生きる
こと。

直観を信じる。

なにかをすべきでないと思う時は、それをしない。

礼儀に反することでも。 相手の気持ちを傷つけるようでも。

なにかがそれを自分にさせないときは、それを優先する。

時が来れば、話すだろう。 宇宙と地球の導きによりガイドする役割もあるだろう。

時が来ていなければ、静かに存在している。 宇宙、地球、自然と共棲している。

自然な気持ちをたいせつにしたい。

不義理でも。 マナー違反でも。 ひとが離れていっても。

お金 = エネルギー

お金の動きはいい。 上向きである。 上向きな時には、わたしの場合、売る。 売って現金を確保する。 お金の動きは毎日観るが、それは、わたしなりの、エネルギーの動きを観る方法なのだろう。

悪意に怒りで反応しない。

相手の悪意である。 わたしには悪意はない。 だから怒りで反応しない。

冬だ。 今年はよく雨も雪も降る。 屋根が漏る。

構造そのものに問題があるから、根本的な解決は、屋根をとること。 それはお金がかかるし、家は直すと、フォローで直しがはいる。

今はシール材で、その場しのぎでふさいでいる。 そしてまた漏る。 ふさぐ。 漏る。 繰り返す。

その場しのぎの修理はわたしでできる。 その場しのぎで、家がもつならば、それでいい。

その場しのぎでだめになったら、屋根をとる。

家の維持修理は、お金、時間、エネルギー、それなりにかかる。 忙しい。

わたしの人生。 わたしらしく生きる。

冬の嵐、夏の嵐・・・自然は時に厳しい。

冬の嵐、夏の嵐・・・厳しい自然にさらされる家を守っていく。 守っている。

わたしなりに。 家がだいじょうぶなように。 なるべく痛まないように。

家は自分の象徴でもある。

家は守るは、自分を守り、いたわること。

家をいたわる。 自分をいたわる。

家族を、ひとを、すべてのもの、命をいたわる。

いたわる気持ち。

家を守る決意。 工夫してやっていく。

雪漏り、雨漏り・・・ 家を、屋根を守っていく。

どうしても時は、屋根をとるしかない。 大仕事になる。

人生の向きが変わる時がある。 うけいれる。

すべて無に化していくのを、ながめている。

こころは静か。

これまでの蓄えはある。

蓄えはなくなるらない。

蓄えは、お金だったり、知識、経験。

菜食にして・・・ 体重を減らさない方法。

菜食になって、体重をこれ以上減らさない方法。

たくさん食べるというのは、わたしの信念に反する。

いままでと食べる量は同じくらいにしたい。

そうすると体重が減る。

これ以上体重は減らせない。

どうするか？

今の解決法は、ココナッツオイルを朝晩食べること。

口の中もきれいになります。

1.6 リットルのココナッツオイルがひと月もつように、食べる。

それがいまのところの目安。

1日 50 グラム。 おおさじ 3 杯。

ほかにオリーブオイル 大匙 1 を食べるから、全部で大匙 4 .

カロリーで、500 キロカロリー。

1日 2000 カロリーとるとして、25%を油からとっている。

とりすぎというほどでも、ないみたいである。

工夫 工夫・・・

屋根の雪漏れ、雨漏り・・・

工夫 工夫・・・

どうやったらとまるか？

阿弥陀さま 宇宙

母、家族、家、猫・・・すべてのことを、阿弥陀さま 宇宙をお願いしている。

わたしにインスピレーションを授けてください。

わたしは工夫に工夫してやります。

およばぬところ、助けてください。

わたしは全存在をあなたがたに捧げます。

捧げて生きています。

ひとりでも、たいへんでも。

この田舎の家で住んでいることが、意味あることと、感じる限り。

工夫して屋根の修理をしているのも、訓練のうち。



いろいろな人生がある。

受け入れる。

アイデア 雪漏り 雨漏り 屋根 次はキャンパー・シールを試してみよ

う。 工夫

継ぎ目にキャンパーシールをはって、Titebond で Caulk する。 どうだ？

雪漏り、雨漏りしないのが、いいですが。

この家を買って 16 年

2001 年にこの家を買った。

16 年たつ。

16 年の知識と経験の積み重ねはがあると実感。

途中で逃げ出さなかった。 頼り投げなかった。

雨漏り、雪漏りする屋根の修理を続けている。

プロが直してくれるものならば、直しているが、プロでも直せない。

根本修理は、屋根をとること。

改築に至る前に、自分でできる修理は続けたい。

工夫をこらしながら。

辛抱 工夫 根気・・力が試される。

信じる。 自分を。 宇宙のヘルプを。 アイデアを授けてくださっていることを。

家は 16 年続いている。 投資は 25 年続いている。 エクササイズも 25 年続いている。

好きで必要なことが続くみたいである。

興味をなくすることも多い。

わたしの場合、興味があるだけでは続かないみたいである。

好きで必要。 両方そろろうと続くようだ。

急がない。 時期を待つ。 力をためる。

行動する時には行動する。

大きなオレンジの丸いひかり（オーブ）が家の中にいますね。

おおきい。 ひとりじゃないんだなあ。

ひかりの存在たちがいてくださる。

ひっそりと。 カメラに映る時はいてくださることが、わかる。

ありがとう。

今年の冬はよく雨と雪が降る。 辛抱。

出かけたくても出られない。 家のチェックもしないといけない。

曇りも多い。 いつもの冬より暗い。

シンプルに生きる。

食べるもの。 ライフ・スタイル。

家事、猫の世話、食事、エクササイズ、ウォーキング、インターネット、瞑想、ひかりの手当て、睡眠、買い物、家の点検維持修理、読書、書く、お金の管理・・・

怖くても生きる。

怖くても、ちぐはぐでも、生きる。

ちぐはぐなら、ちぐはぐしながら生きる。

Struggle する時は Struggle する。 七転八倒 奮闘。

ひとりで生きる強さ。

ひとがいない時は、ひとりで生きる強さ。

ひとがいる時は、ほんとうに嬉しい。

いない時はさびしい。

6/6/1968 Robert Kennedy assassinated

9歳だった。 テレビでロバートケネディさんが、床に倒れているのを見た。

わたしの原体験か？ 忘れないようにしたい。

わたしは30年以上アメリカに住んでいる。

偶然ではない。

Love Wisdom Compassion one another Feeling of the suffering people

Living together Unity Peace

Dedication Gentleness

Prayer for country and people

わたしがここにいる理由 生きている理由 価値 目的 意味

愛 叡智 苦しむひとのところがわかること

ともに生きること 平和

献身 優しさ 思いやり

祈り

みな違う。 違いを尊重する。 寛容の精神。 違いを受け入れともに生きる。

そういう国を創りたいと願った。 今も願い生きている。



1970年 大阪万博の夏 宇宙に聞かれて答えたこと。 21世紀になったらなんになっている？ 億万長者になっている。

1973年か74年には、もうころころにあったこと。 海外留学する。 海外で活躍する女性になる。

11歳の夢と14歳の夢はかなった。 着々と行動してきたと思う。

ふたつのメインの夢がかなって、もっと以前の夢を思い出している。

わたしが地球に存在している、本来の意味 目的のようなもの。

ここにいる意味 価値のようなもの。

それは1968年6月にテレビでみた、ロバートケネディーさんの姿に観たように思う。

9歳の時の夢もかなえたい。

これから、多分死ぬまでだ。

愛 叡智 思いやり 苦しむひとのところがわかること

違うひとが平和に住む社会。

いじめない。 理解する。

貧しくない。 ころころもお金も豊か。

ロバートケネディーさんを深く尊敬しているが、尊敬するひとがいることは、幸せなことだ。

彼がいたら世の中は違っていただろう。

彼の愛の深さは、兄を失った悲しみの深さでもあるだろう。

悲しむことを恐れてはいけない。

悲しみ、苦しみの深さは、愛、叡智を深くする。

**今の苦しみ、悲しみが、わたしという存在を深くするように。 愛と叡智
が深くなるように。**

完璧な人生もない。

がまん 辛抱 生きていく 生きている。

自分の人生を生きる。 誰がなんと想っても。

自分が納得していること。

今は静かにしていきたい。

**容姿コンプレックス、摂食障害（食べる罪悪感、恐怖）、回りとなじめな
い（なじまない）、話すのが苦手、友達がいない**

だから？ひとりで生きていけるよう、努力してきた。

うらまない。 誰のせいにもしない。 受け入れる。 自分を受け入れる。

とりあえず、少なくとも、ひとりで生きていけている。

友達がいない。 いても長続きしない。 それが最大の課題かな？

家族とも距離がある。

声を探している

わたしはなにを、言いたいかな？

やりたいこと？

天命はあるのかな？

こころの病気であればこそ

こころの病気であればこそ・・・

こころの病気に苦しむひとのこころがわかる。

それがどういうことか、わかるようになる。

苦しむことを恐れない。

こころの病気であれば、それも受け入れる。

受け入れて生きていく。

なにがあってもひとりで生きていく。

能力を、強さを、身につける。

そのために生まれてきたかもしれないのだ。

多くのひとのように達成は望めないのかもしれない。

今日一日を自立して生きていくことで精一杯な生活かもしれない。

ならば・・・ 今日1日自立して、自分の力で生きていこう。

苦手なことはたくさんある。

苦手なことも含めて、今日瀬一杯できるだけのことをしよう。

父は全然死んでいない

父の自制心がきかないところ。 かつとなるとなにを言い、するかわからないところ。

父は1996年になくなった。 なくなって20年。

父の癖は、家族に出ている。 言葉も暴力も。

自分をコントロールできない。

父は全然死んでいないのだ。

どうする？

まずは・・・自分が感情をコントロールできることだ。

自分の力で生きていけることだ。

家族は？

自覚がないのか？

精神病のせいにするわけにも、いかまい。

精神病であったとしても、努力はできるのだ。

自分がやれることをやることはできるのだ。

ひとは死なない。

伝わるものは伝わっていく。

病もである。

カルマは克す。

父の自制心のないところ、越える。

自分は自制心を持つ。

自分で生きる力をつける。

自分からだ。

親がそうだから、自分はそうならない。

回りのせいにしない。

環境のせいにしない。

染まらない。

42歳で田舎暮らしをはじめた。

16年たった。

生活に余裕はある。

自分ひとりだ。

自由はたっぷりある。

これからどうするか？

ゆっくり時間をかけて、繰り出されていくのだろう。

信じている。

死なないということ、肝に命じる。

自分も、家族も、ひともしない。

肝に命じる。

フィリピン沖で沈んだおじさんも、父も、祖母も・・・

みな生きている。たましいはひきつがれている。

DNA、遺伝子といってもいいが。

だから・・・自分の人生 生きたい。

たましいの成長、学び、鍛錬・・・ 精をつくして最後まで生きる。

わたしは死なない。

たましいは引き継がれていく。

どう生きて、どう死ぬか、子孫にひきつがれていく。

両親の癖も、祖先の癖も、今のわたしたちに顕れている。 子孫にも顕れていく。

だから・・・まずは自分が生きてい。 たましいが成長し、強くなりたい。

それは、子孫に引き継がれていく。

父が臆病であったこと、母も臆病であること。

臆病風にすぐ吹かれる癖は、めいたちに出ている。

臆病で社会で生活できない。 自立できない。

だから・・・わたしは、まず生活できること。 自活できること。

それをやりたい。 やっている。

宇宙ヒーリング

静寂が訪れる。

食べない生活

体重は一定以下に下がらないみたいである。

からだは軽いが、これ以上下がると、からだに力がなくなる。

一定体重をキープするよう、空腹感を感じて、食べている。

生活するのにエネルギーが必要ですね。

日本に行くと体重は増えますが、日本で活動するのに、アメリカにいる時よりも、エネルギーが必要だから、いつもより食べるせいと思われる。

アメリカに帰ると、体重は戻ります。

オーブも映る時は映る。

なにも変わっていないみたいである。

宇宙ヒーリングが起こる時は起こっている。

昨日の瞑想中訪れた静寂はなんだったろう？

しん、とした。

ところが、しん、とした。

またここに来て、一步踏み出せそうである。

心境の変化あり。

意識の鏡に変化あり。

宇宙のために生きる決意が改まった、感じ。

自分の人生の生きる道というものを、再度確認した感じ。

やはりこれしかわたしの道はない、という感じ。

昨日の瞑想中の静寂が原因である。

宇宙に触れた気がした。

ほんの5秒でも。

気がついたら、静寂だった。

いつもと違った。

逃げてはいられない。

みすえる。

カルマから自由になる。 自分はパターンを繰り返さない。

父や母の性格（性癖）が自分に顕れるとする。

それは受け入れる。

でも、ネガティブにならない。

怒らない、恨まない、あきらめない。

ポジティブに。

明るく生きる。

明るい面をみる。

明るい面がある。

**冬の嵐 辛抱 耐える。 強さを。 宇宙をお願いしている。 なにがあ
っても、生き抜いていく強さを。 わたしには、冬の嵐も、おおごとなの
です。**

今日は風、今晚から雪。

屋根の水漏りの点検、修理、屋根の雪おろし・・・

ストレスがかかる。

自分しかいない。

自分しかやるひとはいない。

嵐が来たら来たで、生活する。

そういう辛抱強さも身につけていく。

春になれば、雪も降らなくなる。

母が死ぬと、3人になる。

姉と妹とわたし。 3人になる。

姉と妹をサポートして生きたい。

できれば。 姉と妹がそれを受け入れてくれれば。

それを願う。

母が死ぬことは、宇宙や阿弥陀さまに毎日お願いしている。

やすからんことを。

自分が冬の嵐にも怯える性格であること。 強くなりたいこと。 多くのことを、宇宙のみなさんや阿弥陀さまにお願いする毎日である。

それでやっと生きている感じもある。

臆病ものなのだ。

それは家族のみなもそうであると感じる。

臆病ものの家系だ、きっと。

自分は臆病ものであるが、強く生きていく。 強くなりたい。 自分が臆病ものから、だんだん強くなること。 それが家系の臆病カルマを、克服していくことにつながる。 そう信じる。

今日の雪はまあまあだった。 安堵。 今晚の雪もどうぞお願いします。

サポートしていただいて感謝しています。 宇宙のみなさま。

今日は昨日の大風がおさまり、歩くことができました。 感謝。

昨日は風でまっすぐ歩けなかった。

大風 大雪 大雨 マウス・・・その時々でなんとかやっている。 生活は忙しい。

運命は受け入れる。

運命なら受け入れる。

その上で工夫する。

幸せを感じて生きる。

死にかけている Pinon の木が一本。

去年はもちましたが、今年はどうか？

枯れていく木の手入れもする。

ひと、猫、家、木、土地・・・みなと共棲している感じである。

とりあえず今回は大雪にならなかった。

安堵。

これから暖かくなれば、外で作業する時間も長くなる。

誕生日プレゼント

宇宙からのバースデーギフトは？

過不足なく食べているのか、たちくらみも、抜け毛もない。

体重はスリムである。 からだが軽い。

歩いている、からだがゆれない。

腕立て、スクワット、ツリーのポーズなど、筋力もある。

食べる量は、菜食で、安定しているが、できたらもう少し減らしたい。

体重は今のレベルをキープしたい。

誕生日

昨日はスピード違反で Police につかまった。 が、みのがしてもらえた。

感謝。 これも宇宙のみなさんの見守り？

スピード標識を注意して観ている必要があります。

Why worry you sick? 心配で病気にならない

心配はほどほどにしたい。 前向きに。 心配なら、行動する。 工夫して手をうつ。

病気の原因は、多くはストレスですね。

よく観る。 工夫。

心配するより、よく観る。

よく観て工夫して対処。

仏は罪人を救う。

社会性がないならならに自立して生きる。

キーワード 自立

まず自立して生活できていること。

社会性のあるなしは、個人差、程度の差がある。

自分の社会性を受け入れる。

社会性が全くないひとはいないだろう。

カルマ

社会性、社交性は、得意でない家系かもしれない。今の家族はそういうひが多い。

社会性、社交性が不得意として、自立して、自分の力で生きているひとも、あまりいない家族である。女は結婚している。キャリアウーマンはいない感じ。男は、甲斐性があるのか？

**社会性、社交性が不得意として、わたしは自分の力で生きていきたいと思
った。**

そろそろ 60 歳だが、60 歳の節目を前に、自分の力で生きるという目標は達成できていると思う。 社会性、社交性は、苦手である。 自分の力で生きる、自立する目標を達成できているようなのは、めでたい。 感謝。

社会性、社交性は、自分のなりのバランスで、生きていくのだろう。

今年の冬もとうげを越したか？

今年は屋根の雪降ろしをしなくてもすむ冬？

感謝である。 屋根の雪おろしは、たいへんである。

だんだん暖かくなる。 草もはえはじめている。

春は近づいている。

感謝。

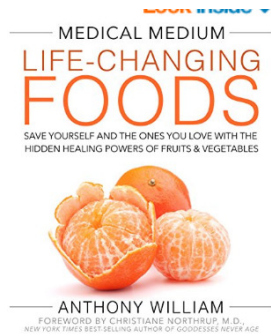
暖かいところも暖かくなる。

からだもほんとうに楽。

立春 春たちぬ。

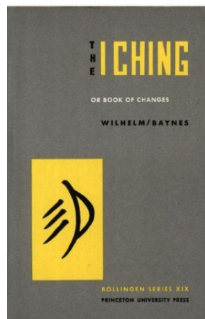
Reference

Life changing foods



Medical Medium Life-Changing Foods:
Save Yourself and the Ones You Love
with the Hidden Healing Powers of Fruits
& Vegetables Kindle Edition
by Anthony William (Author)

I-ching the book of change 易経



ナマステ 愛 感謝

ひかり 後藤王重

後藤王重 ごとうきみえ

チャンネル スピリチュアル・カウンセラー ヒーラー

アメリカ ニューメキシコ州 プラシタス

メール harmonion@gmail.com

WEB www.harmonion.com/japanese.html