

セルフ・ヒーリング (ドラフト)

Last Updated 7/25/2011



目次

セルフ・ヒーリング (ドラフト).....	1
はじめに.....	2
セルフ・ヒーリング チェックリスト	3
パーソナル・ストーリー 後藤王重のケース	12
Faith Healing 信じることは癒し.....	14
Tのケース 20代後半.....	14
Hitting the Bottom.....	14
Mのケース 70代前半	16
Tのジャーニー、Mのジャーニー	17
あとがき	18

はじめに

自然な状態に戻ろうとする力。自然治癒力はすべてのひと、命がもっています。からだやこころが自然な状態に戻ろうとする時、からだやこころは自然に癒されていきます。自然とふれましょう。宇宙 ひかりとひとつとなりましょう。

意識のもちかたを根本から変えていくことにより、からだもこころも、根本から変わっていきます。まず意識を変える。からだやこころはおのずと変わります。

まだドラフトですが・・・セルフ・ヒーリングのチェックリストを書きました。

わたしはわたしのヒーラー

自分のヒーリングを必要としているかたちへ

わたくしたちは、あなたのセルフ・ヒーリングの旅のコンパニオンでありたいと願います。

ナマステ ピース

ひかり 後藤王重

プラシタス ニューメキシコ

WEB <http://www.harmonion.com/japanese.html>

メール harmonion@gmail.com

セルフ・ヒーリング チェックリスト

毎日栄養のバランスよく、バラエティ豊富に、正しい食べかたをしている。 腹 7 目。

毎日日光を適度に浴びている。

自然にふれている。 動物とふれている。 植物を育てている。

毎日適度に運動をしている。

やりがいを感じる仕事をしている、または探している。

やりがいを感じる趣味をしている、または探している。

生きがいを感じて生きている。 または生きがいを感じて生きられるように、いろいろ探している。 前向きに生きている。

ひとや世間とまじわっている。 ともだちがいる。 ともだち、家族、動物、自然を大切にしている。 あるいはこころ通じるなにかがいてくれる。 なにかの存在を感じている。

必要な時は、ひとに助けを求めている。ひとに助けを求めるが、**やるのは自分**ということもわかっている。自分で自分を変えていこうとする意識があり、またそれに行動がともなっている。

毎日愛を感じている。感謝して生活をしている。生きていれば想定外のことも発生するし、大変なこともある。でも、やはり生きていることに感謝している。生きているから、現世で学ぶことができる。すべては学び。学べるだけ学んで、寿命が尽きるとき、霊界 光りの世界に戻りたい。光りの世界に戻ったときに、現世でやるだけのことはやった、学べるだけのことは学んだ、知識も経験も、現世（フィジカルな地球）で つめるだけのものはつんで戻ってきた。ただいま！と元気に宇宙に言いたい。宇宙 光りに おかえり！ Welcome Home と喜びで迎えていただきたい。

怒り、ストレスをためこんでいない。怒り、ストレスは毎日解消している。自分が怒っているのであれば、自分の怒りと向き合っている。自分が怒っていること、不幸と思っていること、自分で認めることができている。怒りや、みじめさを自分で認め、改善していくためにはどうしたらよいか、瞑想し、祈り、考え、行動に移している。

自分の中に悲しみがあれば、それを知っている。自分を責める気持ちがあれば、それも知っている。自分はパーフェクトでないから、自分のいたらない点は、許そうと思う。またひとに対して許せない気持ちがあれば、それも許そうと思う。いまは許せなくても、許していけると思う。許しは愛。自分も、ひとも、パーフェクトな存在はいないから、お互い許しあい、助け合って、生きていきたいと思う。わたしは自分があるがままに、受け入れることができると思う。それはひとがあるがままに受け入れることにもつながる。

家族、ひと、薬、サプリメント、医者、ほかのヒーラー、カウンセラー、もの、情報・・・ にたよりにすぎている。自分で治そうと努力をしている。自分のヒーリングは自分でやっていくという

自覚がある。ヒーリングをひとに丸投げしていない。やるのは自分。まず**セルフ・ヒーリング**

瞑想、自然のなかの散歩、動物植物とのふれあいなど、リラックス、気持ちをおちつけることを毎日日課にしている。スピリチュアルなこと、自分のこころ落ち着くこと、毎日実践している。

ひとのやくにたてるよう、願って生きている。ひとに親切である。ひとや動物、自然に対して、親切な言葉を使い、親切な行いをしている。アイデア、言葉、行動が一致している。

自分の中の葛藤と向き合っている。自分のこころと頭との間の葛藤、自分のなかの不安にちゃんと向き合っている。自分の中の葛藤や不安、恐怖を否定、みないようにして、無意識に抱え込んだままになっていると、からだやこころの痛みが、さまざまな箇所でおこるかもしれない。無意識に抱え込んだ状態が生まれる以前（胎内）、または過去世から続いている場合、からだやこころの痛みは無意識にあり、なかなかとれない、治らないことがある。絶望してはいけない。現世で、無意識にある、葛藤、不安、怒り、自信のなさ、悲しみ… できるだけとっていくことである。現世でどれだけ自分を癒して、霊界 宇宙に戻っていけるか。なんにもせぬまま死んでしまう場合、来世で再び同様あるいは、いま以上深刻な葛藤、不安、怒り… に苦しむことになるかもしれない。だから… **いまなんとかしていくのがよい。**

自分の中の不安、恐怖。老後の不安、生活の不安。ちゃんと向き合っていますか？ 不安材料などあれば、書き出してみるのもよいかと思います。自分のからだを痛くし、夜眠れなくする、自分のなかの根源的な不安、生きていくうえでの恐怖はなんですか？ 根源的な恐怖、不安をかかえていると、からだやこころがバランスを崩していきます。

自分の中の不安や恐怖に、建設的、クリエイティブに対処していけるよう、具体的に解決策をとっている。具体的なアイデアがあり、行動をとっている。これが大事で、まず自分の中の

不安、恐怖、怒りに意識を向け、あれば、自分のなかにある深い恐怖、不安、怒りの種（根源にある種）を知っていく。自分に対する理解を深め、意識を深め、具体的、実際に、不安や怒りと Cope つきあっていく おりあいをつけていく 対処方法をとることが大切。具体的、現実的になにかをやっていく。自分のやり方、考え方、食べ方、生き方、すべて変えていく。できることから変えていく。意識から根本的に変わっていくと、からだやこころの不調、アンバランス、偏りも、自然に変わっていきます。からだやこころが痛みを通してメッセージを発信する必要がなくなれば、痛みも消えていきます。 **痛みもメッセージ**

うつ病、ボーダーライン、統合失調症、妄想、幻聴、偏執、神経症、精神不安など、なにか精神の病の可能性がある場合は、精神医療の医師に相談する。

霊症の可能性がある場合は、神職のかたたちにも相談する。お祓い、祈祷、因縁解除、除霊などうけてみるとよいかもしれない。

なにかを感じる聖地、神社、寺院を訪問し、神たち スピリットたちと対話する。神がみ ひかり 宇宙 地球 自然に対して 謙虚に素直に純粋に サポートをお願いする。

どんな霊にも愛で接する。霊が自分のなかに入ってしまった時、霊に優しく語りかける。けして霊を憎まない、恐れない。霊は行き場がない、あるいはひとのからだにとりついて、楽しんで生きていきたい。だからパラサイトになっている。ひとに寄生している。そういう霊も憎まずに、愛で接する。語りかける。「わたしのからだはあなたの家ではないよ」「あなたのほんとうの家は宇宙 ひかりにある」ここで霊に出ていけ！とはいわない。ほかのひとを変えられないように、ほかの霊を変えることもできない。

ただ 優しく 霊を ひかり 愛で包みこんでください。

「わたしはひかり 愛 感謝」

「あなたもひかり 愛 感謝」

そのように言いながら ただその霊を ひかりで包み込んでください。

霊にどうしろとは言わない。霊が、ほんとうの家が宇宙 ひかりであることを自覚するとき、霊は（すべての生命は）自然に宇宙 ひかりに還る。霊もひかり 愛 感謝でありたい。たとえ相手が殺し屋 Assassin のような霊であっても、そうである。彼らは洗脳のようなことを受け、冷酷になっていても、いつかは愛に目覚め 宇宙 ひかりに還っていく。

あなたのなかに、楽しんでなにかを得たい、パラサイト 誰かに寄生して生きていきたいというような願望があると、そのパラサイト霊を飼っているのは、実は自分かもしれない。自分の中よこしまな心が、パラサイト霊 あるいは下等動物霊を呼び寄せたかもしれない。注意してください。パラサイト霊にほんとうに出て行ってほしいですか？ 自分に問いかけることも大切です。パラサイト 寄生霊を自分のなかに飼っていることで、楽しんでなにかを得ようとしていないか？ 自分は自立して生きているか？ 楽しようとしていないか？ 誰かにパラサイト 寄生して 食べさせてもらおうと思っていないか？ なにかの欲望のとりこになっていないか？ どこか偏っていないか？

こちらからヒーリング・ワークしている時、ときに ひかりのエージェントのようなご存在が来られることがあります。オレンジのひかり や グリーンのひかり。ふと気がつくところにおられたりします。わたしはチャネルで、クライアントさまにとりついている霊に対してどうしろとは言えません。言いません。ただ、クライアントさまが霊にとりつかれて苦しむ症状がやわらげばと願います。霊がクライアントさまのからだやところから出て、ほんとうのホーム 宇宙 ひかりに還ってくれることを願います。

チャンネルであるわたくしは、自分がヒーリングするのではありません。ただまわりに沢山のひかりのみなさまがいてくださると感じます。ひかりのみなさまがいろいろと助けてくださり、動いてくださると感じます。ヒーリング・ワークをしていると、宇宙のヒーリング・エージェント たたとえばオレンジやグリーンのひかり のようなご存在が現れてくださることがあります。感謝です。それらの宇宙のヒーリング・エージェントたちが、クライアントさま自身の靈魂や、クライアントさまにはいっておられる霊と、直接ワークをしてくださっていると思います。チャンネルの役割は、いろいろな世界や存在たちとひとの間の橋渡しです。

都留晃一さんや、山村幸夫さんのような、すでに宇宙 ひかりの世界に戻っておられる霊のみなさまも、クライアントさまのヒーリング・プロセスを助けてくださっていると思います。感謝しています。

毎日の生活のなかに楽しみがある。毎日笑っている。話している。適度な楽しみは生きていくうえで必要。生きることは、苦しみもあるが、喜びもおおきい。

ヘルシーに欲のコントロールができています。欲をおさえつけることはできない。欲を押さえ込むと、モンスターとなって何倍にもなって欲は自分にはねかってくる。欲をおさえスピリチュアルの道を急ごうとすると、どこかでひずみが出ることもある。お金が欲しい、有名になりたい、成功したい、わたしは正しい、わたしは自信がある …… どれもほどほどにあれば、たいへんにヘルシー。満ちて足りることを知る。欲も使いよう。欲は意欲として、賢く使う。

欲に対しては、まず意識を持つ。自分が …… の欲を持っていることを自覚する。おのれの欲をよく自覚し、節度、節制、自律、けじめ、ヘルシーにコントロールする術をまなぶ。感情のコントロール、食欲のコントロール（腹7分目を栄養のバランスよく、1日2回から3回にわけて）、セックスのコントロール、愛情のコントロール（愛に飢えていないか？、寂しさを愛と勘違いしていないか？）、規則正しく生活ができている、浪費しない、けちけちもしすぎない。

自分のなかのからっぽの感じは、自分とむきあうことから。自分のなかのからっぽと向き合う。自分はからっぽではなく、からっぽ感、不安、恐怖をこえた奥に、本当の自分がある。ほとけのようなひかり、キリストのようなひかり、宇宙、自然、地球そのものが自分である。

自分が不安になる時、対策がある。自分が不安になる時、調子が悪い時、わたしはこれをするというリストがある。それを実際にやる。霊気 ひかりの手当てを自分にする。祈る。瞑想する。自然とふれる。歩く。写真をとる。お風呂にはいる。音楽を聞く。深呼吸をする。ヨガをする。ストレッチをする。動物とふれる。植物にふれる、育てる。自分がこころ落ち着くものを食べる、飲む。ココア、玄米がゆ。ひとと触れる。趣味ごとをする。音楽をかなでる。歌う。詩を書く。絵を描く。エッセイを書く。

本やインターネット、セミナーなどを通して学ぶ。インナーチャイルドの癒し。瞑想方法。ヒプノセラピー、自己催眠。ポジティブ・アファメーション。ひとの心理。癒しなど。ただしい知識をもつ。偏った情報にまどわされない。判断能力を鍛える。それには信頼できるソース、ひとから学ぶことも有効。

脳によいもの、体を浄化する、こころが落ち着くものを食べているか？ たんぱく質、アミノ酸、オメガ3-6-9オイル。フィッシュ、Borage, フラックスオイル。善玉菌 プロバイオティクス。
玄米 野菜

まごにはやさしい食をとる。豆、ごまなど種実類、適度に肉、海藻、野菜、果物、魚、しいたけなどきのこ類、芋をバランスよく。油、たんぱく質、炭水化物、ミネラル、ビタミン、善玉菌をバランスよく、2回か3回にわけて。バナナ、納豆、大豆など（セロトニン・フード）もよい。脳の健康、からだの抗炎症（痛み止め）には、オメガ 3 6 9 オイルは効きます。毎日充分摂取するために、サプリメントの賢い利用もよいですね。

砂糖、精白した米、小麦粉は控える。からだところを疲れさせる。血糖値のコントロールをする。血糖値が乱高下すると、精神不安 おちこみを起こします。からだを温める食べ物を食べる。常に体温が 36.7 度以上であるように、からだを温める食べ物に変えていく。からだの痛みは、免疫システムが健常に機能していないことが多く、免疫システムが機能するためには、体温 36.7 度程度は必要です。免疫が働きだすと、ガン予防になり、アレルギー症状も改善します。また体温が高くなると、夏ばてもしにくくなると感じます。からだの抵抗力が増すからと思われれます。これからの温暖化の地球、体温を上げることを目標にするのは、サバイバル術によいのでは？

からだ、頭、こころが痛い時、痛みに関心しているか？ あなたはなぜ痛むのか？ わたしはあなたの痛みを聞いてあげられていないのか？ あなたが痛みで知らせてくれようとしているメッセージはなんですか？

痛みと対話する。痛みもメッセンジャー。腰痛はこころの怒りである、という本があります。よろしければ参考にしてください。自分のからだやこころの痛みを聞く。聞いてもらえると、痛みはよくなります。からだやこころは SOS のシグナルを、痛みという形で発信している。自分のからだと対話する。からだの痛みと対話する。それはこころと対話することでもある。

からだ、こころの痛みは、栄養失調であることもある。自分では食べていると思っても、案外栄養素のバラエティー、バランスが貧弱だったりする。食べることは命の基本。食べ物の内容、食べ方をまず見直す。そしてライフスタイル、考え方を見直す。

自分ができることはすべてやった。自分ができることはすべてやっている。そう自分に言える。であれば、時間とともに症状は改善していきます。痛みもとれていきます。最後はハイヤー・パワー 宇宙 ひかり 地球におまかせする。いさぎよさ、達観がある。人生起こるす

すべてのことを、ひとはコントロールできない。最後はおおいなるパワーに任せて生きるしかない。腹を括る。自分を信じること、宇宙 ひかり 地球の配慮、導き、加護を信じること。信じて道をすすむこと、生きること。 Surrender. Trust. 覚悟を決めて生きていく。

本当の強さを持つにいたる。だんだんひとは ひかり に近づいていく。こころ 意識 からだもひかりとなっていく。なかから光り輝くようになる。いわゆるオーラ ひかりの強いひとなる。

それでもどうしても自分ではできない。苦しくてしかたがない。死にそうである。死にたい。ひとにすがりつくしかない時は、**すがりついてください**。しょうがない。自殺をしても、栄養失調で死んでも、からだやこころを粗末に扱って病気になって寿命以前に死んでも、また現世に戻ってくるだけである。来世ではもっと厳しい試練が待っている（かもしれない）。であれば、現世、いま生きているこの人生で、自分が味わっている苦しみから逃げず、いかに自分で乗り越えようとベストをつくしていけるかである。乗り越えようと努力し、それで力尽きて死ぬ場合、霊界 ひかりの世界に戻った時、あなたは言える。わたしはベストを尽くした。苦しかったが、できることはやった。それで戻ってきた。あなたはおおきなねぎらいを 宇宙 ひかり から受ける。おおきな祝福をうける。たとえ力つきて、現世終えようとも、ベストを尽くして逝く場合、あなたは宇宙 ひかりの世界で祝福を受け、幸せである。あなたが今生きていてベストを尽くしていればわかっている。わたしは幸せである。

たまちはふ 神が幸ふ 神が護ふ

神が護ってくださっている。

神が幸をもたらしてくださる。

たとえ苦しみにあっても、わたしは感謝している。 生きていることに感謝している。 生きているから学ぶことができる。 この学びをひとと分かちあうことができる。 力尽きて死んだとしても、宇宙 ひかり 霊界で、自分のこのノウハウ 智慧は、ほかの生命存在 宇宙全体と分かちあうことができる。 ひととはどんな状況においても幸せである。

パーソナル・ストーリー 後藤王重のケース

2006年7月にからだが壊れました。 全身の痛みで眠れない。 なにをやっても効かない。 これまでの摂食障害など、不摂生が一気にでたのでしょう。 そのころわたしは本気で宇宙のプラナで生きられると思っていた。 1日1食、それも変で偏ったものを食べていた。 あたまがおかしくなっていた。

宇宙が言った。 このままでは治らない病気になる。 一生からだ痛んで、治らない。 いいか？ あるいは腎気不全で52歳か53歳ごろ死ぬであろう。 よいか？ それでもよいか？

それではよくないので、とくかく必死に直しました。 食べるもの、食べ方、考え方、すべて考えつくかぎり、できる限り、自分でやれることはやりました。

宇宙のプラナで生きるなどと、自分は頭がおかしくなっていた。 少数 食べなくても生きられるひとはいますが、それはわたしではなかった。 いま思うに、なにか霊の憑依のようなことはあったかもしれない。 当時と今の自分の写真を比べると別人である。 自分が霊症にかかっていたとして、自分で治してきたので、たぶん大半のケースは自分で治せると思う。 ただし、自分のヒーリングは自分でやる 自分の憑依は自分でとるという強い決意と努力が必要となるかもしれません。

たとえば霊気を学ぶひとは多いですが、実際毎日自分に霊気 ひかりの手当てをできているひとはあまり多くないかもしれない。わたくしの場合は、自分にも家族にもいろいろあるので、2004年から毎日霊気 ひかりを自分、家族、先祖、子孫などにしています。すぐに目にみえる効果は現れないのかもしれませんが、毎日のつみかさねは大切と思います。そのひとの意識や行い、態度、こころもちの純粹さなどを、宇宙 ひかりは見ていてくださっていて、宇宙、ひかりは、ひとの正しいこころや行いには、応えてくださると思います。

霊気などひかりの手当ては、毎日続けると、自分がだんだんひかりに近づいていきます。願い事というのはかなっていくと思います。エゴが期待しているようにはかなわないかもしれませんが、エゴを越える次元（たとえば靈魂、ハイヤーセルフ、ハイヤーパワーの次元）では、願いはかなっていると思います。

2011年3月11日 東北 東日本の震災で、多くのひとが、想像を絶する苦しみにあると思います。ですが・・・苦しみを Walk Through 苦しみのなかを歩いていくなかで、えるものがあります。愛、ひかり、感謝、思いやりのこころと行動、天分の開花、天命の成就、ひととのつながり、宇宙 ひかり 地球 神たちとのつながり・・・ わたくしたちはほんとうに多くのことを学んでいる。外国や外国のひとたちも、ほんとうに親身になって助けてくれている。ほんとうの友達 ほんとうの友情を愛を知ることができる。こころから感謝している。

2011年7月 5年たちましたが、いまからだに痛みはありません。自分の努力もありましたが、宇宙に治していただいたと思っています。

霊気など ひかりとのワーク ひかりの手当てなどを通して、ひとが自らを癒す セルフ・ヒーリングのおやくに、これからたっしていきたいと願っています。

Faith Healing 信じることは癒し

Do everything the best you can, then

Turn to God (Higher Power)

Turn to the Universe

自分ができることはすべてやる、そしてあとは

神（ハイヤー・パワー）にゆだねる（あずける）

宇宙にあずける。

T のケース 20 代後半

14 歳の時に拒食症が始まる。あたま ころろ からだ 全体に栄養失調状態が続いている。栄養のバランスよく食べなければ、治らない。

極端な Low Self Esteem 自信のなさからきている摂食障害のみに見える。

Hitting the Bottom

どんなに言っても、T は栄養のバランスよく食べられない。頭痛、極端な落ち込み、閉じこもり状態が続く。このままでは命が危ぶまれる。が、本人に食べさせるわけにはいかない。もうすぐ 30 歳になろうとする大人なのだ。回りはなすすべもなく、無力に感じる。

Hitting The Bottom 底をうたないと上がってこないケースかもしれない。頭痛、落ち込み、自殺願望、閉じこもり、精神不安定があり、こころの病気ともいえる。精神科の医者が処方し

ている薬も飲んだり飲まなかったり。ひとにアドバイスは求める。が、やろうとしない。あるいはできない。

難しいケース。彼女の意思で栄養のバランスよく食べないと、あたま からだ ころの栄養状態は改善しない。が、いまのところ、彼女は栄養のバランスよく食べていない。あるいは食べられない。

彼女の魂のレッスン 魂のレッスン（カルマ）は自分に自信を持つこと、極端な Low Self Esteem 自信のなさを克服して自分に自信をつけていくことと言える。食べ物との葛藤、闘い状態はよくわかる。食べることがうまくできないひとがいる。わたしもそうであった。

わたしにとってのボトム 地獄の底は、一睡もできない全身の痛みだった。眠れないとからだもころも衰弱する。このままでは生きていられない。治らない病気か衰弱で死ぬ一歩手前で、気がついて食べだした。

Tはいまのところ底なしのように状態が悪くなっている。モラルがどんどん下がる。Tが現世、底をつきあがってこられるか？あるいはそれこそカルマの深さで、死んでしまうのか？治らない病気になるのか？あるいは…

いまこちらから言っていることは、栄養バランスよく食べなければ、あなたのあたま からだ ころの栄養失調状態は治らない。それだけである。彼女が聞くか？それともこのままか？半年に一度ほど会うので、これからも経過をみていきたい。自傷行為にすでに深くいたっているが、現世生きているうちに（死ぬ前に）ちゃんと食べることを学んでもらいたい。まずはそれが一番大きな願い。

M のケース 70 代前半

M は 70 代前半のアメリカ人女性。Morbid Obese 超肥満。体重は 100 キロはゆうに越えていると思われる。

彼女が 73 歳になりここにきて生き生きとして、体重も少し減ってすっきりした。健康状態もよくなったそうだ。笑顔がかわいらしい。とても若く見える。写真に撮影すると 20 歳は若く見える。

彼女も摂食障害、砂糖中毒、食べ物にたいする依存、中毒に苦しんできた人生を送ってきた。が、彼女は、自分の自信を回復するという魂のレッスンを、まえに進みつつある。彼女になにが起こっているか、聞いた。

わたしは 70 歳の誕生日以降、自分の好きな仕事をするようにしてきた。本当はサイキックの仕事をするのはずっといやだった。でも、生活、お金のことがあり、サイキックの仕事をやってきた。それはわたしにはとても辛いことだった。

リーディングのセッションの後、店に行き、キャンディやチョコレートの大袋を買い込み、全部食べてしまっていた。砂糖中毒。ジャンクフード中毒・・・自分がやっていて辛いことを仕事としてやってきて、食べ物でわたしは自分を救ってきたかもしれない。太ることわたしは生きてこられた？

70 歳の誕生日を迎えてわたしはサイキックの仕事や、自分があわないと思うひととのつきあいをやめることができた。いまは自分の好きなことをしている。書いたり、コーチングの仕事をしたり。わたしはハッピーだ。

73 歳となる M は、わたしたちすべての女性のために闘った世代。女性の権利が認められない時代から、彼女は、ジャーナリストとして仕事をしてきた。多くの場合、彼女の敵は女性だった。同僚や仕事で会う男性の妻たちだった。M は若く、やせていて、魅力的だった。妻たちは、M が仕事の能力もあり、若く、美しく、やせていたことで、自分と比べたのだ。M のようなキャリアがない。自分でお金も稼げない。スキルがない。若くない、美しくない、太っている……

M は女性たち、妻たちから、プレッシャー、ストレスを受け続けたことと思う。無意識に太ることを選んだかもしれない。

73 歳になった M が、若く、かわいらしく、ハッピーで、健康になり、人生で一番クリエイティブに仕事ができているのを見て、ここから嬉しく思う。彼女が書いたものが、これからたくさん出版されますように。彼女がおおくのひとに教えることを続けていきますように。

M はわたしの恩師でもある。

T のジャーニー、M のジャーニー

ひとそれぞれに魂のレッスンを持って生まれてきている。T にとっても、M にとっても、わたしにも、ちゃんと食べることは、魂の学びの大きな部分。T が 20 代後半、わたしが 50 代前半、M が 70 代前半。

T ができれば現世、ちゃんと食べることを学び、自分に自信を回復してほしい。M のように 70 歳になり生きていて、食べ物との苦しみ、葛藤をへて、いまはハッピーでこのうえなく可

愛らしい笑顔の愛らしいひとになってほしい。健康でハッピーなTの姿を思い、わたしは毎日ヒーリングをする。

宇宙 神 ハイヤー・パワーにお願いする。

Tが食べ始めますように。彼女ができるすべてのことをベストを尽くしてやっていきますように。その後は、あなたがたが力をおかしくくださいますように。Tがハッピーで健康なひとになっていきますように。Tが生きますように。

あとがき

ある神職のかたが言われます。なんの学びも、準備もなく霊界に戻っていく魂が多い。だから霊界が混みあう。ひとが活着ている間に、霊に対して意識をもち、学んでいくことが、霊界全体 宇宙全体の Bettering Being よりよいありかたのために必要だ。

活着ている間に霊に対して意識を高め、深め、学んでまいりましょう。お互いの知識を共有しあい、助け合い、学びあってまいりましょう。

失調の原因は、スピリチュアルにあります。エネルギーのアンバランス、偏りにあります。スピリチュアルにある根源原因を除去していくことが必要です。スピリチュアルな次元にある根本原因が除去されていけば、からだ、こころ、あたまに現れる症状も解消していきます。まずは意識を根本から変えるところから。おのずとからだ、あたま、こころは従います。自然な状態を回復します。自然な状態とは、バランス 健康です。

意識 あたま こころは自然に戻ろうとします。宇宙 ひかりに戻ろうとします。

それが バランスよい状態だから。自然が一番こちよい。

自然 動物 地球 ひかり 星 宇宙 … いつも一緒にいてください。つながっていきなさい。つながる努力をしてください。自然はバランス あなたの意識 からだ こころ自然にバランスを回復します。

2012 年冬至 マヤの予言 第5の太陽の時の始まりとは、シンプルな教えと、わたくしは捉えています。マヤの予言 マヤの教えは、**ひとが再び、宇宙 ひかり 星 地球 自然とひとつとなって生きること**。わたくしはそのように自然に、シンプルに理解しています。

わたしがわたしのヒーラー

ひかり ごとうきみえ

ナマステ ピース 感謝

WEB <http://www.harmonion.com/japanese.html>

メール harmonion@gmail.com