

マイケルJローズ ニュースレター 2011年 秋号



皆さん、こんにちは！
マイケルの来日が近づいてきています☆

昨年の秋から、私にとっては新たな取り組みがたくさんありました。
これまで、何か新しいことをするとき、苦手なことをしなければならぬとき、苦手意識や面倒という思いが湧いてきて、その思いに引きずられることがよくありました。

積極的にではなく、消極的に取り組む・・

でも、自分の能力を決めているのは、私自身です。自分の思い癖が自分を制限することになるし、どちらにしてもするのであれば、面倒とか、嫌だなという思いを手放して取り組もうと決めて、この10ヶ月ほど、そうしてきました。

誰にも素晴らしい能力があるはず・・そう思って。

ウッ！できない。面倒。嫌だな・・そんな思いが湧いてくると、すぐに意識して手放しました。

私にもできる・・と。

すると、苦手とする事務的な仕事、PCでの新しい操作、一つ一つ、気がつくことができるようになっていました。したことがないし、できるはずがない・・と思っていたこともできました。

さらにパワフルになったように感じています♪

何度もかもしれませんが、うれしいお知らせです。マイケル著「愛の目を通して」自然界のスピリット・パンとの旅は、10月出版予定です。出版予定日が決まり次第、めるまが、HPにてお知らせ致します。楽しみにしてくださいと嬉しいです。

この秋のマイケルのセミナー予定をHPにてお知らせしています。

現在も、大いなる自然のスピリットであるパンと多次元の旅を続けているマイケルの、生命の真理と無条件の愛を体験できるセミナーにぜひご参加ください。

マイケルとの出会いから、大いなる自然のスピリットとの出会いから、日々の人生がさらに豊かで広がりのあるものになりますように！

新しい出会いと新しい再会を楽しみにしています♪

たくさん愛をこめて やすみ

マイケルのお話 by マイケル



愛する我が家に帰ってきました。インテンシブの主催者、通訳の方たち、手伝ってくださった方たちに、心から感謝いたします。そして、参加して下さった皆さんにも。世界中に、ラブバグ・愛の小さな虫を広めてきました。皆さんが、ラブバグを広げる手伝いをしてくれました。

家に帰ってから、庭作業に熱中していました。サンシャインコーストとでは、夏と秋は雨がよく降り、冬は乾燥しています。とくに今冬の7月は記録的でした。

季節の変化が、キャロリンにかなり影響を与えました。彼女に何が起きたのか気づくまでに数週間かかりましたが…。私たちは、春のヨーロッパから、夏のアメリカ、そして、突然、真冬のオーストラリアに帰ってきました。私は、変わりなかったけれども、キャロリンに、いつもの元気とエネルギーがなくなりました。身体は、暖かさを求め、眠りを求めましたが、彼女は仕事を始めようとしていました。

彼女のエネルギーフィールドは、私のものよりも、季節の変化に同調することは確かです。私たちは、35°Cもある暑い日々から、10°Cの寒い日々に戻ってきました。突然の変化のため、彼女の身体は、調整に時間がかかりました。来年は、家に帰ったら数週間の冬眠をすすめます。

最近、13立方メートルのフォレスト・マルチを届けてもらいました。フォレスト・マルチは、取り除いた木々や灌木を大きなシュレッダーに入れて、細かく切断したものです。庭の危険な木や、電線に垂れ下がる枝などを取り除く仕事を請け負う会社を作っています。

庭でマルチ(土壌水分の蒸発防止・霜害防止・雑草の抑制などのため腐葉土などを根元の地面に広げることを)をする前に、年が経って生育しすぎた多肉植物のハナキリン、成長しすぎたアロエ、その他の必要な剪定をすませました。マルチを終えた庭はとても素敵に見えます。それに、庭のスピリットから感謝を感じます。マルチは、土地ととても調和しています…その上、私は、マルチの作業が大好きです。4ヶ月旅していても殆ど疲れはなく、帰るとたちまち元気を回復する自分の身体には驚きです。正直、一週間ほどは、筋肉痛が少し残りますが、ほどなく痛みはなくなります。

キャロリンが、この原稿を読むと「すべて素敵ね。でも、もう少し意味のあることを書いたら」と言うでしょう。

年を経るにつれて、つくづく年齢とは不思議だと思います。年齢とは？年齢とは、歳月が過ぎていくことでしょうか、または、人生への精神的な態度、感情的な態度のことでしょうか？

最近、カークダグラスについて読みました。彼は、引退しましたが有名な映画スターでした。94歳ですが、まだ行動的です。彼は、彼の年齢で、これまで以上に人生に感謝しているし、もっと感謝することが見えてくると述べていました。私よりも20歳年上ですが、彼の気持がよくわかります。

現代人の躁的なほどの性急さを見て、本当に健全かどうか疑いを持ちます。私たちは、人類をホモ・サピエンスと名づけていますが、ホモ・ステューピダスと名づけるべきでした。愚かな、無分別な人という意味です。メディアのニュースで絶えず流れる人々の愚かさに驚きます。不適切な審査員を前に、誰が一番料理上手かを競い、選ばれなかった人たちが感情的に落ち込むといったテレビ番組の愚かさにも。彼らはこれを現実と呼ぶでしょう。もし、これが、現実なら、私たちには助けが必要です！

年齢に戻ります…不老について。私は、年齢を信じないことに決めました。私たちは、身体と個性をもつ不滅の魂です。私の個性は年をとれません。たくさんの個性が年をとっていることも知っていますが。変だと思いませんか？“年を取った”人々が、老いについて話すのを聞いたことがあります。以前できていたことが、できなくなったとか、老いてきているので痛みがでてきて当然と思っていることなど。彼らは、世話をしてもらうため隠退した人たちが住む地域へ移り住みます。勿論、老いた人が老いた人たちと交わり、年老いていきます。

私たちが旅で出会う人たちは、殆どの人が私たちよりもずっと若い年齢です。中には、感情的に、若くない人たちもいます。そうです。老いとは、感情についてです！一度、感情が老いのエネルギーを取り入れてしまうと、身体は、老化を促進します。

私の感情は、不老になっていると、時々感じます。感情を、そう仕向けるというより、感情は、老いることなく、成熟しているようです。感情的な成熟は素晴らしいことです。未熟な感情は、簡単に自己憐憫に陥りますが、私はそうすること

なく、必要なときは、泣くことができます。笑いたい時は、簡単に笑うことができます。キャロリンと娘との暮らしには、笑いがたくさんあります。キャロリンは、いつも明るく輝く光のようです・・ほとんどいつも！彼女を曇らせることができるのは、コンピューターの故障だけです！

私は、どんなに変に見えようと、着たい服を着ることができます。他人の気持ちにあわせる必要はありません。私は、私であることができます。兄は、私のお気に入りの帽子を田舎者の帽子といいます。でも、気にしません。私の望む通りになってくれる帽子です。たたくでポケットに押し込めます。感情的な熟成が、人生でたくさんの自由を与えてくれます。期待していた以上のものです。

さらに完全に成熟した時、私は、私の人生について書くつもりです。その題は、多分、『我が人生の最初の百年』となるでしょう。これが私の人生です。私の人生に老いはなく、エネルギーの成熟、智恵や洞察の成熟があるだけです。無条件の愛の経験も、成熟するでしょう。なぜなら、愛が留まることはないからです。これからの人生を美しく円熟させる生き方です。

大いなる愛に焦点を当て、これまで以上に、愛を選択します。

大いなる愛の若々しいエネルギーをもつ魂として。

人生とは、神秘へと向う絶えざる旅です。

私は人生の旅を愛します・・人生の神秘を愛します。

愛と光のなかで マイケル

新しいテンプレート by キャロリン



最初のニュースレターを1996年に、私は発行しました。15年の間に、何度か、レイアウトが変わりましたが、今回ほど劇的に変化したことはありません！（※英語版のこと）

前回のニュースレターを発行した後、アメリカのグラフィックデザイナーであるティムが、視覚的な視点、読みやすさの視点から、レイアウトや体裁を変えらるともっと読みやすくなると提案してくれました。以前から、ニュースレターは、印刷しないと読めないことや、印刷しても、文字量が多く読みづらいことにも気づいていました。

彼の提案を聞いたとき、一瞬、私の中に新しさへの抵抗を感じましたが、新しいテンプレート・定型書式を作るというティムの申し出を歓迎しました・・・その結果は、どうです！勿論、印刷もできますが、印刷しなくても読めるようになりました。

私たちも、自分のために新しいテンプレートを作ると良いと思います。真理を覆い隠す偽りの信念や感情を拒否する新しいテンプレートです。偽りの信念や感情は、私たちが狭い箱に押し留める低く密な周波数です。新しいテンプレートは、自分自身や他者への批判や攻撃の全てを削除します。そうすると、世界で戦争を、頭の中で戦いをすることが不可能になります。

そして、新しいテンプレートは、始まりと終わりのあるどんな物や出来事にも執着がなく・・・無条件の愛の周波数、自分の素晴らしさを認める純粋な周波数から、機能することになります。新しい世界のための・・・私たちが本当は誰であるかを忘れないテンプレートです。

新しいテンプレートの愛をこめて キャロリン

質問と 洞察

by マイケル



質問とは、自分の外に答えを求めていることを意味します。覚えておいてください。質問があるときは、あなた自身のより深いところにすでにその洞察があります。それが一体性というものです。このコラムはあなた自身の内なる洞察や知恵への飛び込み台となるものです。

質問

洞察:

質問: マイケルは、大いなるセルフ(Self) の他に何もないとよく言います。自分(self)という言葉、それは、私を指して、ワンネスの反対でありアイデンティティや分離をパワフルに作り出すように思われます。自分が大文字のセルフになったとき、私という感覚、アイデンティティや分離をより一層強めるように思うのです。説明をお願いします。

洞察: あなたの言う自分という感覚は、個人としてのアイデンティティに基づいています。そのアイデンティティを取り除いたとき、自分(self)とは、誰、何だと思えますか？自分が人でないとすると・・・何でもありうるし・・・全てのものでありえます。私たちは、名前でその人が誰であるかを確認します。私たちは、名前で、自分自身を知るのです。

このことは、出産にまつわる個人のアイデンティティとしての自分にに基づいています。私たちは、名前を与えられます。その名前は、個の私である自分の名前です。これはすべて、物質的、個人的な現実について、です。

しかし、不滅の大いなる存在として、私たちは、素晴らしいメタフィジカル・非物質的現実を去り、この物質的現実に誕生し、肉体の旅を続けています。そうであるなら、不滅の大いなる存在にとって、個のアイデンティティは、かなり無意味になります。つまり、これまでの人生、たくさんある人生の、どの人生があなたと言えますか？そう考えると、特定できる自分のアイデンティティがなくなります。

勿論、このことを知らないで、両親は、子供に個のアイデンティティを与えます。そのため、再び始まる別の人生で、私たちは、分離という幻想に囚われます。私たちは、自分に質問し、自分を批判し、自分を褒めます。自尊心が持てるよう最善をつくします・・・しかし、私たちは、この個のアイデンティティではありません。

私たちは、全ての生命と一つである大いなる存在です。私たちは不滅の魂であり、再び、肉体をまとい、名前や自分の感覚をもちます。しかし、考えてみてください。私たちは不滅の魂であり、もし、「自分」という分離した自分がないなら、本当の私、大いなる自分(Self)以外何もありません。全ての生命の素晴らしさを感じ、全ての生命は、より偉大なセルフ(Self)であることを知ります。そして、セルフの他には何もありません。

もう一つの見方です。私たちにはそれぞれ、エネルギーフィールドがあります。このフィールドには、それを定義する境界はありません。私たちのエネルギーが終わる明確な境界線はありません。それぞれの人間のエネルギーフィールドは、他の人間のエネルギーフィールドとつながっています。そして、地球上にいるすべての生命体とつながっています・・・地球のエネルギーフィールドとさえも。

これらのエネルギーフィールドの物質的側面は、分離しているように見えます。物質的には、そのとおりですが、物質面が、すべてではありません。より偉大なセルフの一つの側面に過ぎません。肉体は、光の速さよりも遅い周波数だから、私たちに見えます。非物質的なエネルギーフィールドは、光の速さよりも速い周波数です。だから、肉体の目で

見ることはできません。そのため、私たちは、肉体であり、私たちの人生は、一つの人生の経験であると考えます。

元に戻りますが、あなたの「自分」の感覚は、個のアイデンティティにあります。アイデンティティを取り除きなさい。死んだときのように・・・そうすると、どんなアイデンティティもなしにあなたは継続します。これが、大いなるセルフの継続です。

あなたは、偉大な不滅の現実における素晴らしい存在です。全ての生命を含み、すべての生命に含まれるセルフです。

セルフ(Self)とは、個人ではありません。個人とは、大いなるセルフの真実を見出し経験しようとする分離した存在です。大いなるセルフの真実は、私たちと全てをつなげます。あなたが、全ての一部として自分を経験する・知るとき、あなたには次なるステップへの準備ができています。これは、私たちが自分と呼ぶ部分のなかにある全てを経験する・知ることです。

このことが起きると、意識における飛躍的な跳躍をとげ、あなたがセルフであること、全ての中の全てであることを経験し・知ります。この状態では、全てのアイデンティティ、全ての個性、全ての疑いを超えて、あなたの人生の経験は、不滅のセルフの他には何も無いことが明らかになります。

質問: 私たちのブッシュ(森、雑木林、低木林の区域)を焼くことについて質問があります。それは、利点よりも、害のほうが多いのですか？自然は、山焼きが好きですか？

注: オーストラリアでは、高温低湿の夏にブッシュファイア(火事)の燃料になる燃えやすい枯れ草、枯葉を減らしておくために山焼きが行なわれています。

洞察: オーストラリアならではの質問です！数世代前のオーストラリアのブッシュには、下草を食べる小さな有袋類がたくさんいました。けれども、小さな有袋類は、同じ下草を食料とするウサギ、夜間に、殺し屋となるペットの猫、生まれてすぐ捨てられ野性化した猫や犬、そして、小さな動物に対して思いやりのない農法により一掃されました。その結果、ブッシュの下草がかなり増え、燃え上がる高温の森林火災が増えました。

高温の森林火災は、木々や、野生動物にとって不利益となります。特にゆっくり動くコアラなどに、です。それにもかかわらず、ブッシュでの管理された山焼きを続けるようお勧めします。ただブッシュが湿っているときに行なうことです。つまり、一雨降った後とか、雨期の終わり近い早朝とか、ゆっくり焼ける、湿った状態があるとき、です。山焼きが、ゆっくりで、低温になるようにしてください。高温の山焼きは避けるべきです。ゆっくり、そして低温の野焼きは、あなたのブッシュにいる野生動物を守ります。近年は、高温で燃さかる森林火災が多すぎます。

自然は、森林火災が好きですか？この質問ですが、自然に好き嫌いはありません・・・あなたも知っていますね！あなたの意図と大地への思いやりは、自然に登録されます。あなたのエネルギーフィールドは、あなたの意図を自然に伝えます。そこに正しいとか、間違いはありません。

あなたのエネルギーフィールドは、ブッシュである自然とあなたとの関係を、共にあって創造的なものとなるのか、一方通行で、ゆえに分離したままとなるのかを決めます。言い換えると、あなたが、大いなる自然のスピリットとともにある、ともに働くことを意識するなら、あなたのブッシュはあなたと自然が出会う場所になります。あなたは、生徒であり・・・そして、自然に恩恵をもたらすことになります。

質問: 明らかにして欲しいことがあります。以前、意識のコラムであなた自身への無条件の愛が、答えであると書いていました。それは、決して失敗することがないと。しかし、愛は、自分を敬う思考ではないとも。矛盾していませんか？

洞察： あなたの混乱がわかります。説明しましょう。無条件の愛は意識の状態です。感情ではありません。しかし、普段、私たちが愛と読んでいるものは感情です。無条件の愛・遍在する愛は創造のパワーです。

あなたが無条件の愛を経験する時、あなたは、その経験を大いなる愛として知る意識の状態にあります。練習は終わりました。あなたは、大いなる愛を知っています。あなたを支えるために自分に価値があると考えする必要はありません。なぜなら、あなたはセルフと、世界とともにあって愛の状態にあるからです。誰かがあなたにひどい接し方をしても、怒りを感じたり、仕返しをしたいとは思ったりはしません。あなたはその人を愛しています。なぜなら、その人には、自分自身への愛がかけていることをあなたは知っているからです。

この意識の状態になるために、あなたは練習する必要があります。自分への信頼、自分への賞賛、あなたや人々を大切にすることを…練習します。自分への価値に焦点を当てればあてるほど、あなたは、その方向へと成長します。

焦点をあてるところへ、エネルギーは流れます。あなた自身を愛する練習は、あなたのエネルギーを増やし、あなたを高めますが、批判はその反対で、エネルギーを弱め、あなたを消耗させます。一日のあらゆる瞬間に、あなたは、意識の状態を高めるか、低めるか、どちらかをしています。

あらゆる瞬間にいつも愛を選ぶようにしましょう。

質問： あなたが、愛の選択をすすめるとき、愛とは見せかけたり、ふりをしたりすることができるようなものではなく、愛の言葉のエネルギーと感情は、誠実で真実である必要があると思われま
す。もし、誰かが怒りに満ちて、ネガティブな感情の状態にあるとき、どのように心からの愛の選択をしたらよいでしょう？

洞察： あなたの説明に相反するようですが、本当になるまで、そのふりをしなさい！です。本当に、あなた自身を愛するふりをすると、全ての意識にわかることは、あなたが愛に焦点をあてていることです。

あなたにとって、本当には感じられなくても…あなたが感じる愛の程度がどんなものであれ、あなたが愛に焦点をあてると、意識は、あなたが愛に焦点をあてているとわかるのです。自分を愛していると想像できるなら、あなたは、自分を愛する道を作り出しています。あなたの想像することが、本当になります。あなたは、あなたの人生の創造主だからです。

あなたは、愛と光の大いなる存在です。無理にそうする必要はありません。愛と光の大いなる存在が、あなたの現実だからです。誰にとっても、そうです。その現実を受け入れず、信じず、生きないでいると、あなたの現実は変わりません。しかし、自分への愛を感じていると想像する、思いをめぐらすことから、すでにあなたである大いなる愛と調和することになります。とてもシンプルです。

あなたが、怒りを感じる状況にいるとしましょう。反応しようとするそのとき、あなたには選択があります。反応すれば、選択はなく…怒りが湧いてきます。あなたは、犠牲者となります。

同じ状況下で、怒りが湧いてくる…深い呼吸をし、心静かに…自分に質問します。「この怒りは、私を大切にするだろうか？」そうではないとハートから分かります。ほんの数秒で…あなたは、愛を選びます。あなたにとって愛がどんなものであれ、愛のエネルギーを使うことで、とても古くからある反応するプログラムを壊すことになります。

そうすることで、あなたの古い制限のあるパターンから抜け出します。より強くなります。意識において成長し、古さから、新しさへと一歩足を踏み出します。あなたは、自分が思っていた以上であることを自分に示します。自分自身への愛を経験します。もう、犠牲者ではありません。

考えてみてください…それほど難しいことですか？

マイケルに質問のある方は下記のアドレスにご連絡ください。

英語での質問はキャロリン宛: Carolyn@michaelroads.com

日本語は、こちらへ: info@michaelroadsjapan.com

意識のコラム by マイケル



・・・2011年カオスが強くなっています。

(※本文中の「カオス」「オーダー」「ねじれ」については、この秋に出版される「愛の目を通して」に詳しく記述されています。)

私たちは、激動の時代を生きています・激動の時代自体、新しいことはありません！しかし、人々の興奮や自然に起きるパワフルな攪拌には一定の原因があり、それはかなり明白です。しかし、今回はいつもと違います。

人々は気づいていませんが、カオスが強くなっています・・・それも加速的に。

最近、イギリスのロンドンや他市で起きた群集による暴力については、もうご存知のことと思います。ショッキングな出来事です。おそらく、これらの暴力には発火点があり、怒るにたる正当な理由があると信じている少数の人々がいます。しかし、理由もなく物を盗み、警官を強打し、殺人さえ犯す暴力的で抑制できない群集もいます。彼らは、愚かで心無い破壊に夢中になっています。今、たくさんの国々で暴力行為が起きています。無慈悲な独裁者を倒すためであったり、単に権力に反抗するためであったりします。

カオスのエネルギーが、強くなっています。

よく使われる言葉を借りると、砂に越えることのできない線が、最後の一線が引かれています、今も。歴史を振り返ってみても、私たちは、とてもユニークな時代を生きています。意識は高まっています。人類の意識が高まっているという意味ではなく・私たちの考え方、行動によって、私たちの意識の状態を、それぞれに選択するという意味です。地球のエネルギーが変化しているのです、カオスが促進されています。

カオスは、破壊ということではありません。カオスは、パワフルでメタフィジカルなエネルギーです。ここで述べるカオスは、私たちが普段使うカオス・混沌という意味ではありません。一方で破壊に至らせ、また、一方で、新しく再構築をもたらすエネルギーです。

どちらになるかは、カオスと相互作用する意識次第です。人々は正気を失っています。都市の無法行為、人種間の暴力、自己嫌悪、激怒、殺人さえも、何故、多くなっているのでしょうか。何度も言いますがカオスが強くなっているのです。

正気を失った人々には基本的に二つのタイプがあります。一つは、心無い暴力でメディアの見出しに載る人々、その数は多くありません。もう一つは、思考や感情のなかに暴力を封じ込めている何百万という人たちです。全ての人々はスピリチュアルな大いなる存在です。一人一人が、身体と個性をもった魂です。旅をしている魂であり、人生という幻想の中で個人の信条・信念のため道に迷っている魂です。

カオスが強くなっています。

こういった正気を失った人々と交わると、その結果、オーダーが崩壊します。カオスとオーダーのエネルギーの間には「ねじれ」があります。完全な「ねじれ」とはバランスそのものです。カオスは推進する力であり、オーダーは、安定した構造です。

バランスには、最高の可能性があります。オーダーがカオスに道をゆずると、ほどよい「ねじれ」が失われ、人々の中にバランスはなくなります。そして、彼等の日々の混乱が、内なるところで感じられ、外に表現される現実となります。彼らの怒りや暴力的傾向がとて強くなりやすく、また、病気や死を引き起こしやすくなります。なぜなら、本当の自分である大いなるセルフと調和していないからです。だから、強まるカオスのエネルギーとも不調和になるのです。

では、物語の違う側面を見てみましょう。人類の割合でいうと少ないけれども、意識して利他的で、思いやりのある人々、また、大いなる愛を選択している人々がいます。カオスがこういった人々と相互作用すると、彼等の内なる調和は、カオスの推進力によって際立ち、バランスがもつ可能性をより高いものへと持ち上げます。今ある変化のパワーと同調するエネルギーフィールドの再構築となります。

地球の変化が一層進むにつれ、砂に引かれた越えられない線、最後の一線はより明確になり、人々は、二つの異なる表現をするグループに分かれていきます。その表現の違いは、さらに大きくなり続けて…突然、あるいは時間をかけて…二つのグループは、物質的現実において、同じ空間を占めることがなくなるでしょう。人生への気づきと賢い選択をとおして意識を高める人々は、意識におけるシフトによって、よく似た意識の人々がいる現実のフレームに存在することになるのです。

カオスが、強くなっています。

不安定な時代です。カオスが際立っています。カオスが優勢であることで、何かを失う、あるいは、救われるということはありません。自分自身の選択の結果があるだけです。選択をしない選択がありますが、その表現するものの多くは、繰り返し、あるいは、ほぼこれまでと同じになるでしょう。人々の幸せを願う意識ある選択、分かち合う選択、大いなるセルフを愛する選択は、新しさを収穫することになるでしょう。彼らにとって手に入れることが可能な新しいエネルギーの源とともに生きることになるでしょう。

豊かさの中にありながら、人々や国々に貧困が広がっています。これは、ビジネス戦略のまずさとか、誤った経営の結果とかではなく、私たち自身と私たちの関係についてです。貧困は、不足に焦点を当てる人間の意識の状態です。貧困の意識状態の言葉は、…する余裕がない、です。余裕がない、もっていない、間違っている、そして誰かを、大抵、政府を責める、です。焦点をあてるところへと、エネルギーは流れます。不足への非難と怒りの焦点をあてることは、同じようなもの…貧困を作り出します。貧困は、恐れに基づく意識の状態です。

しかし、困難や逆境にいても、今、自分にあるものに焦点を当てるなら、「ある」が増えます。豊かさとは、何を持っているかに焦点をおいた意識状態です。豊かさの言葉は、もっていることへの感謝と賞賛です…それがどんなに小さいものであっても。豊かさは、愛がもとにある意識の状態です。

カオスは、私たちが貧困か豊さへと推し進めます。残念ながら、多くの人々のエネルギーが貧しさへと向っているため、私たちは、貧困の広がりを見ることになるでしょう。

カオスは、強くなっています。

愛を選択するのです。怒りの反応に直面した時、反応せずに、深呼吸し、自分に対する尊重を選ぶのです。反応という古くからのパターンを壊す選択をなさい。たとえば、職を失う、お金がない、パートナーに捨てられた、なんであれ危機に直面したとき、今、あなたにあるものに感謝しなさい。目が見える、身体を自由に動かすことができる、聞くことができる…そして、あなたが、永遠の大いなる存在であると知るので。事態がどんなにひどくても、過ぎていくこと

です。あなた自身に、今、この瞬間に気づいていること、意識していることを教えるのです。こういったこと全ては、大いなる愛の選択です。

カオスは強くなっています。カオスと共に強くなりなさい。愛を選択しましょう。

マイケル・J・ローズに関するお問い合わせ先: マイケルローズジャパン 大亀安美

TEL /FAX 0897-34-8914

URL: <http://www.michaelroadsjapan.com> e-mail: info@michaelroadsjapan.com