

おはようございます。吉野実岐子です。清らかに生きようとして、逆に欲望に突っ走る人が多いようです。清らかに生きる前提は、癒された＝あらゆることが清算された＝人生が整理整頓された（先祖が成仏した状態を含む）です。

人生が整理整頓されれば、余裕が生まれます。余裕のある人が増えていくと、子供も大人も「今がよければいい」という視野の狭い、エゴイスティックな焦りと不安から抜けることは解明されています。環境デザインの点からみても余裕のある大人が増えると、それだけで次世代を正しい方へ導くことになるのです。「視野を広げるためにたくさん経験させよう。そのためにはお金が必要」が不成立になります。必要だったはずの教育費が、不要になるんです。

▼【~~め~~切直前】清らかに生きるために。

<https://wp.me/p2ZjtS-dMW>

- 「もう若くない」という恥
- 増税対策

- 「もう若くない」という恥

「白髪が出てくるタイミングは、その人の未来の美人度の分岐点」と、美容師さんが持論を展開されていました。

「もう若くない...恥ずかしい」「面倒くさい」と自分で何とかしようとする人は、美人度だだ下がりだそうです。一方「これを機に」と心機一転、美容院でなりたい人間像を共有し、助けを求めた人は、髪がどんどん整い、それに引っ張られ、美人度がUPするそうです。他にも言えますね。

というのは、前者は自分では気づいていないものの、未だ母親の支配下にあり「母より先に幸せになっちゃダメ」というブレーキがずっとかかったまま「自分という存在は恥だ」という感覚が深くあって、実際に動けないんです。だから「難しいなあ」「面倒くさいし」が口癖になります。

白髪という、すべての人に起こる自然なことを「恥ずかしい」と捉えるのも「自分が恥だ」という感覚が根底にあるからです。恥は「隠したいなあ」という想いとして、表現

されることも、多々あります。その方が伝わりますか？

前者の場合、そもそもどこか自分が醜い／自分はどこかおかしいといった感覚が強いから「人と比べて補正しよう」という動きが常にあります。「この程度でしかない自分がさらに黒髪も失った」ことは、隠したい(=恥)のです。でもそう思うことも辛いから「こんなの自分でできる。その方が安上がりで賢い」と、自分を丸め込むんです。

恥の感覚が強い人は、そんな風に自分でできることをふやそうとして、適宜、人に助けを求められないという特徴があります。だから、色々抱え込んでしまって、おおごとになりやすい傾向があります。「なんでもっと早く言わないの？」とこれまでに言われたことがある方、ビンゴです。

病んでしまうと、要求をあらわせなくなって、その代わりに症状であらわしていくようになります。つまり、希望をいえなくなるんです。「飲み物どうされますか？」と聞かれ「どっちでもいいです」「あ、じゃあ手前のこれで」と答えてしまうように、希望や要求を言えなくなります。

この状態のまま、スケールアップしようとしても、すぐに足止めが来てしまい、どうがんばったらいいか途方に暮れたり、他人に理解されない絶望感を深く抱えます。だからちゃんと希望が息づく毎朝を、この秋はみなさんに取り戻してもらいたいなど、願っています！

▼【明日×切】「助けて」が言えない恥の感覚とお別れ
<https://wp.me/p2ZjtS-dMW>

■ 増税対策

10月から始まる増税対策で、不安になったりドキドキしていませんか？身体の一部の頭だけ使うのではなく、全身で感じて「気持ちいい」方に進むことが、いつもキーです。
(より正確には狂いのない身体で感じる「清らかな」方)

わたしは、京都でも三重でも、農家さんが経営するオーガニック・ストアで買うようになってから、全国展開する大型スーパーで買う時に比べ、2/3~1/2の出費で済むことを知りました。話題のプラごみに至っては、スーパーで買うときの1/5以下で済みます。体温以上の暑さの夏は、近くの大型スーパーで済ませるから、出費とゴミに驚きます。

例えば、先週はアサツキが60円、伏見とうがらしが60円といった具合でした。ねっ、お財布に優しいでしょ？京都にいたときは、店に出していない物までおすそ分けして下さることがあり、その優しさに泣きそうになっていました。

農薬を使わない地球への優しさや心の交流がある「気持ち

いい」方へ進むと、節約や健康をがんばらなくても、そんな風に自然と、自分の心身とお財布にも優しくなります。

今月は、洗剤では落ちなかった汚れが落ちる洗剤浮揚のスポンジなども、このメールマガジンでご紹介しました。真夏に掃除用の手袋をする不快感や、子供に掃除を任せる不安から解放されるだけでなく、年間の洗剤代が浮きます。不快感や不安から解放されると、自然とこまめに掃除するようになるので、家が清浄に保たれやすくなります。さらに「嫌だな...でもやらないと」「あー洗剤買い忘れた！」といった逡巡する時間と実際に洗剤を買う時間が消えます。

つまり、洗剤不要という地球に優しい気持ちよさへ一歩進むと、自分が自由にできる時間が増えるんです。タッパーに常備菜をいくつか保存しておくのも、同じです。食品用ラップが不要になりますし、自分や家族の食べる量が大体自然と把握できるし、ある程度計画的につくるから栄養のバランスも整いやすくなります。言うまでもなく、食品用ラップ代もそれを買う時間もプラゴミも、減ります。

「あーこっちの方が、地球にやさしくて気持ちいいな！」
「そして、地球の一部である自分にも、気持ちいい～」
そう感じられる (feel でなく sense) 方へ進んでいくとお財布に優しく、時間は増え、心身に余裕が生まれやすく自然と目の前の9,500円より、一年後の10,000円を選べる自分になっていきます。そんなあなたに触れるお子さんは自然と視野の広い子供に育ってってしまうでしょう。

▼【明日×切】上を、憧れで終わらせず、現実に行こう！
<https://wp.me/p2ZjtS-dMW>

.....
今号はいかがでしたか？よかったら、以下から感想をお寄せ下さい。一通一通うれしく、読ませて頂いています。

⇒ <https://ssl.form-mailer.jp/fms/1697ed25309432>

記事を気に入り、家族や友人に転送頂いた方・ブログやFacebook等でご紹介下さった方、ありがとうございます。

.....
自由になるキー！

- 恥の中身 <https://wp.me/p2ZjtS-dKn>
- 日常をしばる感情 <https://wp.me/p2ZjtS-dKg>
- 孤立と恥 <https://wp.me/p2ZjtS-dKv>
- どうでもいい私 <https://wp.me/p2ZjtS-dKA>
- どうせ、安物だったし <https://wp.me/p2ZjtS-dKr>

感情はぜんぶ必要

- 感情のまま、行動する？ <https://wp.me/p2ZjtS-dK9>
- 怒りは後向きなの？ <https://wp.me/p2ZjtS-dKd>

[写真]立春の稲穂とコスモス、虹、ミント、ヤモリ、彩雲
<https://globalflowering-blog.com/category/all-photos/>

～NEW：まず奈良と三重で、ミニリトリートはじめます～
https://globalflowering.com/mini_retreat.html

.....

奈良の朱雀門ひろばに、復元された遣唐使船や当時を伝える資料館があります。遣唐使も後半（702～823年）になると、奈良～難波～博多～五島列島～種子島／奄美／沖縄という航路を取ったそうで、何だか当時が身近になりました

今、日本になっているところは、昔からご縁があったんですね。そして、船上では干したご飯に水などを1日1回とりほとんどの人が、海風にさらされながらいわばハンモックで寝たそうで、その過酷さは、流刑に近い印象でした。

江戸時代の人には、5日×30km/日は歩けたとも聞きます。体力と気力の面で、わたしたちは昔の人から学ぶことが多そうです。「何がそれを可能にしたか」考えると、今これを読むあなたが動かしたいことに、風穴があくでしょうか？

～人生にうつくしい変容を。いのちに清らかな地球を～

発行元：グローバル・フラワーリング代表、吉野実岐子

ホームページ：<http://globalflowering.com/>

ブログ：<http://globalflowering-blog.com/>

Eメール：thanks@globalflowering.com

特定電子メールの送信は、拒否します。引用・転載を望む方は、"<http://globalflowering.com/> 吉野実岐子"と明記の上で、自由にお使い下さい。尊重に感謝します。

【清らかに】の解除は、こちらから：
サンプルのため抜いてあります