



「Star of Lights」(表紙も広げてご覧ください)

素直じいさん

空は こんなに明るくて
大地は こんなに温かい
裸足の音に 包まれて：
大地で 宇宙で 一人
我を 確か け 元 見る
なに にも ない けれど
ながる 虚か 移ろい
拡がる 大地の 移ろい
繋がる 大地の 移ろい
足裏の 宇宙から 確かめる
ああ 大地を通して
ああ 大地を通して
地球と 繋がりに 繋がっている
宇宙と 繋がりに 繋がっている
そうだな
素直と 誰かの 素直でいること
決して 誰かに 素直でいること
宇宙、素直に 対して
真っ直ぐ 繋がっているから
素直 直ぐ 繋がっているから
今日も 素直で らんらんらん
明日も 素直で らんらんらん
澄んだ ひとみで 真っ直ぐに
あなたの 宇宙に さあ 乾杯！

はせくらみゆきの おひさまだよ！

Vol.19

「あなたという存在は、あなたの思考の結果である」。そんな言葉が、時折脳裏をかすめるのですが、その時は、自らの思考を

チェックしてみることにしています。特に「すべき」とか「ねばならない」と決めつけているものにはたして本当にそうなのか？

それをする必要があるのか？を チェックして見るのです。すると、勝手な思い込みや、決めつけで考えていることがわかったりもします。そうして再び、やりたいことを再考すると、思考と行動のデ

トックスができます。よろしければ、あなたも「すべき」や「ねばならぬ」と考えていることのチェックをしてみてください！ 新たな発見があるかもしれませんよ。

よかったら声に出して読んでみて、自分に聞かせてあげてくださいね。内なる子ども(インナーチャイルド)が安心の気で包まれることでしょ。



はせくら みゆき (画家・作家・アートセラピスト)

生命の喜びを表す芸術家として、経済からダイエット、宇宙科学までも網羅する幅広いジャンルの著作を始め、絵画や音楽、教育、時には女優もこなす「ミラクルアーティスト」。2004年には全米屈指の芸術祭にて入選、魂を揺さぶる絵として国内外から高い評価を受ける。現在、書籍の執筆と個展、芸術療法、セミナー、ツアー等で活躍中。主な著書に『チェンジ・マネー』(きれい・ねっと)、『AIMパーフェクト!』(経済界)、『おとひめカード』(ARMACREATIONS)、『幸せな子育てを見つける本』(ほんの木)他多数。最新刊は、エヌビュア代表・鳴海周平氏との共著『小食・不食・快食』の時代へ』(ワニ・プラス)。北海道出身。趣味はアクアヨガと旅。

はせくらみゆきオフィシャルHP <http://www.hasekura-miyuki.com>