

『冬至文書』(2017年改訂版)

2016年冬至文書は私にとって重い扉を開ける行為でしたので読者限定、非公開という条件を課させて頂きましたが、今では自然な感覚、そして今後の方向性として落ち着きましたので、改めてこれを2017年の春分に合わせ、皆さまにお届けするものです。大きな変更点は(1)「8階層」という新規用語の導入と(2)それに伴う情報の簡略化、(3)質疑応答の追加です。8階層については下記詳述しますが、これは私がぼんやりと予感しながらも10年間のヒーリングの歳月を通して沈黙していたことです。8階層は数字で明確かつ客観的に意識の進度を測るものですので、それにより人によっては優越感、劣等感、比較意識、恐怖心、焦りなどが出ることを懸念してのことでした。そこで8階層という用語ではなくもっと別の、生活感覚に根差した情緒や感覚などに訴える形に言い換えて語ってきたつもりです。しかしこの程、それでは充分ではないらしいという考えと、皆さまにとってより効率的かつ目的のはっきり見えるヒーリングと教えを自分は提供すべきであるという考えに押され、変更を必要とするに至りました。名称は『冬至文書』のままとします。旧冬至文書の再配布は致しません。

2016年冬至以降の変化と現在の視点

- ・占星術と引き寄せに関わる助言の比重が小さくなりました。
- ・真言(しんごん)が重要要素として加わりました。それは8階層(下記詳述)の同化のために有効な手段だからです。しかし使い方を間違えると危険も生じますから、意識の進度を判断して私がお伝えしますので、それまでは手を出さないようにすることをお勧めします。
- ・対面ヒーリングは「8階層」、遠隔ヒーリングは「4分類」(下記詳述)と、内容を区別してエネルギーワークを行うようになりました。

新規の用語「8階層」について

私たちの存在は「肉体」と「霊体」の2つから構成されています。肉体は可視的ですが、霊体は不可視で、オーラと呼ばれたりもします。肉体の内部にチャクラがあるように、霊体にも同様の分類された場があり、私は「階層」と呼んでいます。霊体は肉体の外側に8層になって広がっており、意識の進化に伴って外側に広がっていきます。最も外側にある第8の階層は悟りや解脱と呼ばれてきた意識の進化状態を表しています。

多くの人は諸々のネガティブな状況により、最も内側の第1階層すらも開いていないのが現状です。霊体が活性化していないと、人はエゴの思考に走り、心身は不健康な状態に留め置かれ、もがいても一向に事態が良くならないということが頻発します。それは個人のみならず世界全体の大勢ともなっています。階層が上がれば上がるほど健康、直観、幸福感に恵まれ、すべてが一体になって人生を織り成している実感とそのような現実生活の中に生きることが出来るようになります。

人類ははるか昔の初期段階では第8階層までをも統合した非常に整った形で生まれ、その後、旧冬至文書で語りました悪の存在による支配、干渉、洗脳によって退化させられて現在に至っています。さて魂は不滅で転生を繰り返すという性質があります。転生に際して、すべての人は前世の体験を基礎に自身の意識を進化させるための、またはエゴを取り除くための人生を選択します。しかし悪の勢力の干渉による人類規模の洗脳の結果、人間は転生しない、又は転生を認めたにせよ今生での現世的達成に重きを

置くように教育されているため、前世の記憶を潜在意識と名付けて奥に押しやり、自己意識と切り離してしまします。このため魂が自ら与えた試練を試練と認識することが自己意識には難しくなり、多くの場合それを災難や迷惑と考えるようになったり、単に力で抑えついたり、逆に我慢上手になったりして一生を終えてしまします。

人が一生で回復出来る階層は一生で一つだったら多い方で、それでさえ大きな達成と言い得ます。多くの人は何十回転生しても一つの階層も開かないどころか、ますます人生観、世界観がエゴの方向性で固着することによって階層の扉が硬く閉じてしまします。そして一度閉じた階層を開くことは極めて困難です。私のヒーリングはこのプロセスを一生の内に効率よく進めることを目的としており、階層をヒーリングによって開け、そこに滞留しているエネルギーをあなたに同化させるということをしています。その結果、あなたは心身の健康や直観や愛の感覚においてまったく新しいエネルギーを新規導入する形になります。新しい体験に恵まれる人もいるでしょうし、人生が変わることもあるでしょう。又はこれまで何をしても治らなかった病気や家族の問題が解決に向かうということもあるでしょう。

しかしただ闇雲にヒーリングを受ければ階層は順次広がっていくのかと言えばそうではなくて、階層を広げていくと必ず抵抗が生じます。それは試練とも言えますし、その階層にふさわしくないネガティブな意識のあぶり出しとも言えます。それをクリアした場合には次に進みますが、自分を変えられない場合にはいつまでも同じ階層に留まるか、または自ら進んで退化することもあります。ヒーリングはとても有効ですが、ヒーリングがどうにかしてくれる訳ではない、ということに注意して下さい。先述したように意識の進化が深く関わっているからです。勿論そのために必要な教えは私がさせて頂きます。

結論すると、対面ヒーリングに際して私は「現在のあなたの階層」と「その同化のために必要なこと」をお伝えする、という方法を現在取っています。急がず、人と比べず、劣等感、優越感、強迫感を持たず、続けて頂ければと願っています。遠隔ヒーリングに関しては異なる方法を取っているので後述します。

世界の真相

同等以上の進化段階の星が数多く存在する宇宙において、地球はかなり発達の遅れた状態にあります。地球人には「宇宙の法則の本当の姿」が見えておらず、その結果として自分を嫌い、人と比べ、調和の感覚を尊重することが出来ずにいます。世界の問題から個人の問題に至るまで、基本的にすべてがその遅れた段階の反映として存在しています。宇宙の法則を語ることは無益なので割愛します。第8階層における自然の感覚、とご理解下さい。

地球人を初期設計より大幅に退化させたのはネガティブな勢力ですが、一方には進化を促進しようとしている勢力もいます。後者はより進化した星の宇宙人や宇宙人が地球人に生まれた「インサイダー」で、波動を高めるための働きかけをしています。現状ではいまだにネガティブな勢力の支配は強く、むしろますます強まっています。その支配の具体的な方法は、衣食住、娯楽、金、社会構造、労働、成功、繁栄などに関するあらゆる媒体と考え方で、人々は知らず知らずのうちに自らを更に低い波動領域に留める彼らの道具を取り入れています。それを避けるために、生活改善、意識の改善をする必要があるのです。勿論世の中に溢れているものの中に本質的なものや霊的なものも散在してはいますが、真贋の区別が地球人には少なくとも今はまだついていません。例えばその結果として非常に霊的に進化した人が、完全にネガティブな思考に洗脳された人と一緒にテレビに映って人々の目に映る、などということが起きています。

意識の階層を上げるためには十分に自覚的な継続が必要です。そのために以下のリストを挙げてありますので参照し、生活に取り入れていきましょう。

これから伝えることは禁止に満ちていますが、教条主義ではなく、また未検証の空理空論でもありません。それは今は失われた、細胞、肉体が喜ぶ自然な感覚、本来の常態を取り戻す試みです。会得していく内にそれは極めて自然な感覚となるはずで、私に禁止・推奨されたからではなく自分が快適だという理由で、必要な段階を経れば簡単に自分を適応させられることでしょう。そして身に付けばその後は二度と人工的に改悪されたおかしな状態には陥らないはずで、定期的に読み返し、チェックボックスに必ずマークして下さい。

正常化のためのプロセス

衣食住

大前提で最重要ですので、可能な限り早く生活に取り入れていきましょう。注意深く、学び、体で感じ、感度と知識を共に高めていくことが大切です。目安としてヒーリングと並行して一年も徹底すれば味覚も身体感覚も自然に返り、それ以降は毒物、化学物質に対して拒絶反応が自然と発動するようになります。ここで一進一退を繰り返している限り、意識の進化に見込みはないと言えるほど、肉体と霊体が連携し合っていることを理解しましょう。

可能な限り全廃

- 化学調味料
- 化学塩
- 添加物
- 電子レンジ、IH(IH使用の方は電磁波防除エプロンなどで対策を)
- 粗悪な冷凍食品
- 薬(ウイルス感染時だけは例外。ただし勿論、天然成分由来のものを)
- 化学物質、
- ケミカルナプキン(エコナプキンに)
- 水道水(浄水に)、
- 化学繊維(天然素材に)、
- 衣服の締め付け、
- 漂白剤(トイレトペーパーなど)、
- 人工香料(香水など)、
- 化学的消臭剤、殺菌剤、入浴剤、
- 合成洗剤、
- フッ素入り歯磨き粉、
- 白砂糖
- 遺伝子組み換え食品

注意

電磁気を発するもの

イヤホン

スマホ(長電話しない。ケースを付ける。使用時以外肌身から離す、枕元に置かない)

アクセサリー

* 帯電や強力な電磁波による干渉が細胞を緊張させたり破壊したりする。一時的、短時間は問題ないが恒常的になると弊害が生まれる。

風水を常に整える。

ものを溜めこまない

使い道のないものは処分

新月にお香、盛り塩で浄化

仏壇、神棚をきちんと管理

トイレ、玄関、寝室を特に綺麗に

好きなもので家を満たす

日本人の力

外来語に頼らず日本語で、綺麗な言葉で語れるようになる

日本の文化芸能に親しむ(芸事、着物、日本料理、など)

料理、掃除道具など日本の伝統的なものを取り入れる

神社に行く。龍神、弁財天、稲荷、天狗を意識する

天照大神ではなく、スサノヲを祀る

* 日本人として生まれたあなたにとって、日本人のDNAの傾向や特性はすべてあなたに有利な働きをします。すべてがアメリカ化している現在だからこそ、自分に内在する日本人の力を引き出し強めていくことが大切です。

肉体

顔の表情、手癖、カミに注意を払い、なくす

体を動かす(体操、山を歩く、など)

瞑想する(思考しない時間を作る)

深呼吸

姿勢を正す(鬱、不安、体調不良のいくらかは姿勢から来る)

筋トレ、ストレッチ(負担をかけず、体に挨拶をする程度)

体を温める

性別差を意識し、そのように生きる。仕草、言葉など。

* 特に体をケアすべきなのは、4次元(下記詳述)に集中的に接触する睡眠時の前後、つまり眠る前と起きた後です。数分で良いですから体を隅々まで伸ばしましょう。

言葉

- 口癖に注意し使用を控える
- 静かに、ゆっくり話す
- 独特な言葉遣い、スラング、汚い言葉、自分専用語をやめる。
- 特定の言葉の過度の使用を控える(「すごい」「面白い」「分からないけど」他、擬態語など)
- 感想、印象、気遣い、予感、感覚など努力して言語化する

スピリチュアル

- 鵜呑みにしない、情報に惑わされない、追いかけない、自分の感覚を信じる
- 引き寄せ術に特に警戒する
- 奇跡、シンクロニシティ、メッセージに驚かない、釣られない、ぬかよるこびしない。それらはむしろ悪が誘導するために積極的に利用するため
- 今の時点でピンと来ないものは無視

4次元汚染

- だらだらとテレビ、ニュース、新聞、エンターテインメントを見ない
- 睡眠前1時間程はテレビ、ネットから離れる
- 見るならそこからとくと考え、感じ切る、言語化する
- 無用に人ごみに行かない。行くならずすぐに立ち去る。帰宅後浄化する
- 波動の悪い店、デモ、政治活動、イベントに行かない

金

- 安物を追い回さない
 - 買う時は踊らされず、慌てずタイミングを待つ
 - 心に響くもののみ買う。
 - 要らないものを捨てる、ただし捨てる時に別れの儀式。安易に捨てないこと
 - 納得いかないものには金を出さない
 - 納得いかない金を受け取らない
- * 金は交換して次なる現実を呼び込む道具。循環にこそ価値がある、溜めること自体に価値はない。

霊的、エネルギー的

- 過去、不安、陰口を語らない(それをするたびに自分の品位を落としている自覚が必要)。
- 他人に依存しない、同意を求めない。
- 嫌なものは断る(=負のエネルギーを流入させない)。
- 自信を持って発言する。
- 常に、自分自身、家、物を浄化する(外出後、来客後、病気後など特に)。
- 執着しない。

頑張りすぎない(頑張りすぎた分、理想の実現は遠のく)。

遊び、休み

ONとOFFを明確にする。

日頃やらないことをやる、極端に離れたことをする。

* 休む、またはエネルギーを入れ替えなければ靈力を回復できない。

人間関係

共存不能な複数グループを一本に絞って統合または排除する。

嫌な人と関わらない。

膝を折らない、合わせない。

自分の言いたいこと、要求、価値観を前に出す。

されたら嫌なことをしない。

与え過ぎない。

貫い過ぎない。

感情を押し殺さない、言葉にする、伝える。

* 敵対、無視する存在たちは自分の影。善悪優劣で考えず、大きくバランスを取ることが大事。すべて内なる未解決問題の投影として理解すること。

家族

* 家族にはすべての問題がある、付き合っていくことが大事。

親離れ、子離れする。家族のせいにならない。家族と癒着しない。

家族と縁を切らない(仲良くする必要はない)。

貢献の意識を持つ。

先祖を供養する。

夫婦

金を明瞭にする。

愛と感謝を伝え合う、ねぎらう、いたわる、気遣う。

相手の家族を尊重する。

特に金に関してエネルギー的収支を見つめ、二人で経営している自覚を持つ。エネルギー的に良い支出をすれば、エネルギー的に良い収入を得る。

知識

現代史、現在の社会経済、流通、製品、広告などが嘘だらけであることを知り、学ぼうとする。良しとされていることを鵜呑みにしないこと。

生命として

- 生きていることの感謝を忘れない。
- 食事に感謝する。懺悔する。良い生き方を誓う。
- 常に地球の健康に意識を向ける。祈る。
- 美しい肉体、美しい心を目指す。
- 常に死を考える。死に際して無価値なことから手を引く。

そして最後に…、

- ヒーリングを受ける。

解説

4次元。

4次元とは「集合的な意識」の世界(=自分の思念の中に他人の思念が混入してくる世界)で、すべての人は4次元と3次元(=物質世界)に同時に接触して生きています。4次元的な情報は第六感以上の感覚で判別するもので、五感では出来ません。従って、見た目は美しいが波動が悪い、というようなことがこの地球ではしばしばあります。また4次元とは睡眠時の夢の世界でもあり、地球の4次元は非常に汚染されていることから、ストレッチ、深呼吸、瞑想などで、睡眠前は肉体の調子を整え、睡眠後は心身から「夢を洗い落とす」ことが大切です。勿論、良い夢、良い4次元領域もありますので、4次元=悪ではなく、注意が必要であるということです。4次元的な健康性を自覚的に保つことは意識の進化のために不可欠です。そのために、感情を溜めこまない・内的感覚を野放しにしないだけの高度な言語能力を獲得する・4次元善し悪しに注意を向け感覚を養っていく、といったことが必要になります。

遠隔ヒーリングについて

遠隔ヒーリングとアトリエでの対面ヒーリングは現在差別化されています。「ノイズ取り」「頸椎2番調整」「細胞(=潜在意識)の活性化」「加護」から私が有効と判断するものを適宜選んでお送りします。

「ノイズ」は3次元、4次元にネガティブな波動が作り出す状態です。ノイズの状態に我々は恒常的にさらされており、そのために瞑想や生活改善が必要となります。ノイズに対する抵抗力や回避能力と意識の進化の程度は比例関係にあります。ノイズの状態になると次なるノイズを引き寄せて負のスパイラルに入ってしまうため、現状の世界に生きる我々にとって最も重要な基礎的メンテナンスとなります。ノイズの程度には個人差があり、ノイズに飲まれやすい人、飲まれにくい人、在宅の人、勤めの人、など、個性も環境も影響します。基本的には、私のヒーリングはノイズ取りから始まり、ノイズ取りで十分な場合はそれで終わらせることも多くあります。

「頸椎2番」は、肉体の健康を促進し不備を作り替えるために最も効率の良いポイントとして位置付けています。

「細胞(=潜在意識)」が活性化することで起きることは「正しい取捨選別」です。体に悪いものをまずいと感じ、魂に悪い音楽を痛いと感じる、ということです。これは4次元感度と一致し、自分の安定を末永く保つ基礎となります。

「加護」人は自力で生きることは出来ず、もしどうしても自力で生きることに徹するならばとんでもない低い波動帯にしか生きられないようになっていきます。この加護というのは神仏や天使と呼ばれているエネルギー

との接合であり、その仲介をするということを目的とするヒーリングです。

二〇一七年 春分 河邊正則

付録 冬至文書に関する質疑応答

以下は旧冬至文書に寄せられた質問と答えです。質問で言及されている内容が新冬至文書では削除されている場合もありますが、そのまま載せています。

●衣食住、日用品

Q フッ素入り歯磨き粉について。フッ素以外の成分は特に気にしなくてよいのでしょうか？店頭で手に取ってはみたものの、フッ素以外にも色々な成分の記載があり、どれにしたらいいのか迷ってしまいました。

A 自然食品店でまずは調査して歯磨き粉の最低限の原料を知ると良いでしょう。どんなものも天然成分100%というものから始めていくと良いです。

Q 調味料や添加物の事を気にし始めてから、お菓子やパンを手作りする事がすごく増えたのですが、よく使う、小麦粉、バター、牛乳、生クリームの方が気になっていました。これらの物は添加物はそもそも無いとは思いますが、やはり自然食品店で買うのがベストですか？スーパーに置いてあるものでも代用が可能な場合もあるのか気になりました。後は、オーブンシートや型の素材なども、選ぶ際に気をつける事があれば教えていただきたいです。

A 食品に関して記載されているのは使用されている原料なので、生産流通過程で使用されている化学物質や薬剤についての記載はないはずですが。安価な小麦粉には殺虫剤が使用されていますし、牛乳は牛に抗生物質が使われいたりなど、そういうことは書かれていません。その辺りを注視して記載を読むと、やはり自然食品店のものが妥当となります。自然食品店で知識と感覚を十分に養い、その後普通のスーパーに行かれば良いものも見つけられるかとは思いますが。シートや型などについては今の所見解がないです。サランラップは無添加のものが良いです。

Q 自然食品店に売っている無添加の物や、オーガニックの材料だけで作られているものだけ買い置きしているのですが、どうしても飴だけやめられません。気を付けなければ1日10個位食べています。食事の量や回数が少ないのか、はたまた食事の内容が悪いのか、身体の問題なのか悩んでいます。飴ではなく、黒糖をそのままかじっていた方がまだマシですか？

A 自然食品店の飴なら問題ないですよ。普通の飴でもあれこれと色々入っているものでなければ、少量なら気にすることはないでしょう。でも一日10個となると、普通ではまずいですね。飴が欲しいというのは心理的、栄養的に理由があつてのことなので今は無理してやめなくて良いと思います。そのうち要らなくなります。

Q 電子レンジ。夫と生活リズムが違うので温めて食べてもらう。調理には使っていませんが、オーブン機能がついているのでお菓子作りに使います。家の中にあること自体がだめですか？

A 電子レンジは稼働していない時以外は何も害がないので大丈夫です。

Q 冷凍食品。添加物の入った冷凍食品がだめなのか、冷凍すること自体がだめですか？お肉や下処理した野菜や料理も冷凍したら、波動が下がるということですか？

A 市販の冷凍食品に危険なものが多いということです(自然食品店などには良質のものもあります)。冷凍することで波動が下がることはありません。不明瞭な言葉で失礼しました。

Q 冷凍食品を書かれているのですが、それは、添加物(保存料などの化学薬品)が入っているからという事でしょうか？買って来た肉など(加工されていない物)を冷凍する事がありますが、食べ物をエネルギーとして見た時に、冷凍=眠っている状態の物を体の中に入れるのが、あまり良くないという事でもあるのかな？と、思いました。

A 優良な冷凍食品もあります。ありふれた冷凍食品には粗悪なものが多い、という意味です。同じく、不明瞭な言葉で失礼しました。新文書では「粗悪な」の一言を足しておきました。

Q 水道水(浄水化)。飲料水のみですか？お風呂も浄水？

A 出来れば住宅全部が良いので、元栓に付けられればベストです。そのような浄水フィルターもあります。飲料水は絶対、ついで、風呂、トイレ、台所、洗濯機という感じでやってみて下さい。

Q 化学物質。そもそも化学物質って何をさしますか？重曹やクエン酸は化学物質に入りますか？

A 私の言う意味では上記2つは化学物質に入らないです。化学物質は凄く幅広いですが日常で触れるものを挙げれば、化学合成洗剤、人工香料、といったところかと思います。それがあると自然の感覚が麻痺するもの、アレルギー反応、頭痛などが起きるものです。

Q 合成洗剤。「ミヨシのお肌のためのせっけん 洗濯せっけん」を使っていますが、合成洗剤の見分け方がわかりません。パックスナチュロンや arau も気になっています。

A パッケージに天然由来、自然系、化学合成洗剤不使用、などと明記してあるものを選んで下さい。食品なども同様で、安全性、天然由来と記載していないものは基本的には肉体的靈的波動的に良くないものだと考えて下さい。

Q 電磁気を発するもの。携帯を目覚ましにしない、と常々思っていますが実現できていません。時計の針のカチカチ音を子供たちが嫌がります。デジタル時計も電磁気を発するものなのでしょうか？

A 枕元から充分に離しておく、または電源を切っておけば問題ありません。デジタル時計が発している電磁気はまったく問題にならないレベルです。

Q「化学繊維の全廃」と書いてありましたが、仕事で化学繊維入りのユニフォームやジャージ、スーツ、ストッキングなどを着なければならぬときはどうすれば良いでしょうか。

A 仕事外の時間に放電リセットを心がけることです。放電の方法は、化学繊維を脱いだ上で、手首、足首を洗う・または蒸しタオルでくるむ、ストレッチをする、深呼吸をする、瞑想する、手または足を土に触れる、などがあります。自分で感じて、有効な方法をパターン化するようにしてみてください。

Q 口に入れるものは注意し避けることはできますが、漂ってくる匂いは避けるのが大変難しいと感じています。化学物質、人工香料、化学的消臭剤、殺菌剤、入浴剤のうち、家庭内で排除できるものは対応できますが、環境に依存している部分はなかなか対応しづらいです。現状望ましいのは、すぐにはいかなくとも、簡単に行ってしまうえば都心に出なくても済む生活にシフトする、ということになると思いますが、そのような考え方でよいでしょうか。いまの生活では電車に乗ることは避けられないのですが、マスクをする以外に対処法はありますか。

A 管理できる範囲では全廃する、管理できない範囲では我慢し、適切な対処(防御、リセットなど)をする、が良いと思います。本質的な解決は自分の波動を高めることです。それにより波動の低いあらゆるものの遭遇率を下げるすることができます。

Q ブルーライト用のメガネは紫外線・電磁波に対して身体だけでなく霊的にも効果があるのでしょうか。

A 霊的には効果がないです。目を守るためには有効です。

Q イヤフォンに注意とありましたが、ヘッドフォンと比べるとどちらがましですか。また、電車内で気持ちの上で結界の代わりに使っているのですが、その行為自体に意味はありますか。

A ヘッドフォンを推奨します。イヤフォンは電磁気の発信源を耳の中に入れる形だからで、脳に負担を与えます。一方ヘッドフォンは電磁気の発信源が耳の外ですので、影響が軽減します。自分を守るためには良い方法だと思います。

●波動の訓練

Q「順序を転倒させると混乱と歪みが生じ」とあるが、具体的にはどのように生じるのでしょうか。人により千差万別だとは思いますが、例を挙げて頂くことはできますか。

A 私たちは誰もが洗脳・催眠状態にあります。一方では魂の自然のリズムに回帰する欲求もあります。加えて、抑え込まれてきたり不正の黙認を余儀なくされてきた感情体験があります。正しいことを知るとそれによって自分を歪な形で過大評価したり、「正しい」生活をしていない人に対して批判的排他的になることがあります。これにより対人関係や日常生活に膨大な摩擦が生まれ、霊的進化を阻害することになります。

Q 言葉について、「静かに、ゆっくり話す。」とありますが、わたしは状況によって話しているときの抑揚や速さがすぐに変わってしまいます。環境や雰囲気「話し方」を寄せてしまいがちなのですがこのことに対して有用な心構えや対策はありますか。

A 常に自分の内側(喉や顎)を感じる、生身の人間である相手ではなく空気の震えを感じる、呼吸を心がけながら話すこと、です。

Q 波動的観点で、効果的な発声練習などはありますか？

A 発声する時、意識を体の内側に向けること、深い呼吸を心がけながら発話すること、です。特に後者が重要です。呼吸が浅くなると声が高くなり、波動が硬くなります。

Q 言葉についての記述で、静かにゆっくり話す事が、どうして良いのか、どのような効果が出てくるのかを知りたいです。

A ゆっくり静かに喋る人の言葉の方が説得力があるということを感じられたことがあると思います。それがメリットです。効果はセルフコントロールの力が身に付くということです。

⇒Q 静かにゆっくり話すのは、身の回りに居る霊達を驚かせないようにする為かなあと思っていました

⇒A 霊的な態度によって霊たちが健全に働くようになり、その結果、人に対して伝達力が増すということです。それはオーラとかテレパシーといった領域で起きることです。このように霊的なことはすべて実人生の些細なことに還元され、又そこで養われるのです。

Q スピリチュアルの項の、書いてある3つの事項は「受け止める時」の心構えと解釈したのですが、そういう話を誰かにする時、自分から話題にする時に気をつけることはありますか。

A ご自分の受け取り方に留意されている限り、他者との会話で特に気にすることもないかと思います。

Q 霊的、エネルギー的についての記述で、頑張り過ぎないといいますが、頑張る必要がある時は、どのくらいの程度が丁度良いのでしょうか？

A 頑張らないといけない段階というのは確かにあって、頑張らないとどうにもならないことがあります。従って、頑張ることが有益なステージから、頑張らないことが有益なステージへの移行が必要です。そのためには波動を高める必要があります。訓練としては、人の世話を焼き過ぎない・相槌を打ち過ぎない・気乗りしない・うちはやらない・分からないことを分かってほしい・人を説得しようとする・見栄を張らない、などです。心のエネルギー量と行動内容を一致させる訓練を積んでいくことが必要です。日々の些細な場面で自分が過剰な働きかけをしていることに気付く習慣によって、頑張らないことが有益に働くステージがやってきます。

Q 美しい肉体、美しい心を目指す、について。肉体は化学物質に侵されていないという意味ですか？造形的に...の話ですか？

A 前者は大前提で必要ですね。次に、姿勢、発生、体調管理、精神を豊かにすることなどによって美しくなっていくという意味です。誰もがこの意味で美しい人になれます。

● 世界の真相

Q 嘘だらけであることを知り、学ぼうとする。鵜呑みにしない。とありますが、本当のことは、どのように、調べていけばよろしいのですか？

A 今はネットにそのような情報はかなり溢れているのです。探せば見つかる、とも言えますが、その前に関心

を向けておくことが大切です。すると誰かの口から語られてそれを聞く、ということもあります。勿論それも鵜呑みにせずに。日頃から知識や感覚を幅広くあらゆる方向に広げておき、自分の知っていることや世の中の常識が正しい保証はないという考えでいることが大切です。ただし疑り深くはならないで下さい。好奇心を向け過ぎるのもマイナスに働きます。そして質問をたやすくする訓練を日頃からしておきましょう。常識に不動の地位を与えず、あらゆることを新鮮な心で不思議に思い、それを言葉にする習慣は、嘘の情報を見抜く目となります。

Q「この支配に気付き、対策を練り、脱している人はほとんどいない。」とありますが、河邊さんはほかの実践者の方とお会いしたり、お話をしたことはありますか。あるとしたらその方はどのような人でどのような工夫をされていきましたか。

A 会ったこと、見たことはまだありません。問題を熟知し警鐘を鳴らしている人はいますが、充分ではないと考えています。本質的な対策とは危険性の排除を前提として霊性の実現、瞑想、生活感覚を高め伝えていくことです。危険を指摘、排除するという行為は単体ではネガティブな波動しか伝えません。その先にポジティブな理想形を示すことが必要です。またすべては上手く行くので大丈夫と説く人もいますが、それも宇宙の法則に照らして真実ではないので楽観的な嘘を伝達しているという点で有益とは言い難いものです。

● 生活

Q 料理、掃除用具などは日本のものを使う。日本製という意味か、それとも掃除機より箒ということですか？

A 掃除機より箒、雑巾、はたき、という意味です。基本的に掃除は掃除機ではなく人力であることが良いです。不明瞭な表現で失礼しました。新文書では「伝統的なものを取り入れる」と書き改めました。

Q「風水」というのは、その下の6個の項目のこと、という解釈で良いでしょうか。それともいわゆる「風水」でしょうか。風水の勉強が必要ですか。

A いわゆる風水の勉強は必要ありません。基本的にはその6項目ですが、他に重複するので省略しているものもあります。例えば化学物質を排除することなどです。可能な限り綺麗に、静かに、自然にしていって中で風水の程度が高まっていきます。

Q 料理道具に関して、日本のものとありますが、現代のミキサーやフードプロセッサーといった電動の機器も使わないほうが良いですか。電気炊飯器はどうでしょうか。トースターやガスオーブンは火に近い(使える許容範囲内)と思っているのですが、どうですか。

A 問題ありません。ここで日本のものと述べている目的は、日頃の生活の中で日本人のリズムや心や美意識を一つでも多く養い、そこに留まる、ということにあります。その上で、使用するものの選択の幅は自由に広げて良いと考えています。不明瞭な表現で失礼しました。新文書では「伝統的なものを取り入れる」と

書き改めました。

Q 朝起きてまず何をするのか、寝る前にはこんなことをして一日を終えるとか知りたいです。前に夜に掃除はやめておいたほうが良いと、ブログに書いてあったので気になっていました。瞑想のタイミングについても教えて下さい。

A 夜は眠りの妨げにならないようにネット、テレビから遠ざかる(脳を興奮させるので)・布団に入る前にストレッチする・それなりに片付けをしてから眠る、ということします。夜はあまりエネルギーを動かさない方が良いです。それで「片付けはするけれど、掃除はしない」というふうにします。ここで言う「片付け」は物をあった場所に戻すとか、食器を洗うとかで、雑巾がけなどの方面の掃除をしない、という意味です。ストレッチと掃除は一日の始まりに位置づけ、それが終わるまでは他のことを始めない、というふうにします。忙しくて難しい場合は前日の夜に綺麗にして終わる、ストレッチは2分でも良いから先にする、というのが良いですね。瞑想は朝のエネルギーを利用すると良いです。他の時には、難問が振りかかったり心が揺れるような時、仕事の前後、食事の前後などは瞑想をします。これも本当に30秒程度で良いです。それだけで波動の混乱が静まります。

Q 霊達をしたい事は、健全じゃない人間達に邪魔されているということですね。

A 健全じゃない人たち、というかエゴによって、です。私たちは誰もが程度の差でエゴをまとっているのです。霊性とはエゴの対極にあるものです。

Q「無用にも人混みにいかない。行くならすぐに立ち去る」とありますが、私は都心が好きで行くとワクワクしたりします。以前より疲れるのは事実ですが、刺激されるものがあったり楽しかったりするのですが、それでも人混みから離れ早く帰宅した方がいいですか？

A 外出に関しては今はそれで良いのではないのでしょうか。でもそのうち面白さよりも負担が増えて控えられると思います。無理に帰らないといけない訳ではないですが、「最終的には町には用がなくなる」「都心の喜びは霊性の対極にある」という想定を持たれると良いかと思えます。

Q 要らないものを捨てる、ただし捨てる時に別れの儀式。安易に捨てないことについて。別れの儀式とはなんですか？人形等は供養するものという認識ですが。

A ゴミ箱へポイではなく、捨てるものを前にしていったん動きを止めて瞑想、ということです。数秒で良いです。捨てるということを地球環境全体の文脈で捉えて情緒的な感覚を持つことが大切です。他、嫌な感じのするものは売却せず(第三者の手に渡してはいけないため)捨てる、人形については何か宿っている印象の人形はお焚き上げに出す、として下さい。

Q「捨てる時に別れの儀式」とありますが、この儀式は自己流でよいのでしょうか。最低限これをする、という作法はありますか。

A 瞑想です。瞑想はあらゆる未解消を解消する働きをするからです。

Q 4次元汚染の「悪い店」とはどのようなものなのでしょうか。たとえば同じ服屋でも雰囲気や見た目が明らか

によろしくないというのは、自分の感覚を信じることにもなると思いますが、ピンときて回避する、というのは想像できます。それとは別に「良くないジャンル」が存在するということでしょうか。パチンコ屋とか雀荘とかでしょうか？漫画喫茶も悪そうですね。また、「イベントに行かない」のイベントとは何でしょう。文頭の「悪い」が掛かっているのか、それとも「あまねくすべてのイベントと称されるもの」なのでしょうか。

A「良くないジャンル」は存在します。上に挙げられているようなものは間違いなくそうですね。旧冬至文書ではこの項目について「波動の」という部分が脱落していました。新文書では書き足しています。つまり「波動の悪いイベント」ということになります。失礼しました。この判断はやはり自分の波動を高めていく中で自ずと分かってくる・変わっていくものですね。客観的な線引きがある訳ではありません。

Q ONとOFFを明確にする、というのは時間や場所を区切るというより、遊ぶ時も休む時も徹底的に気の済むようにやる、ということでしょうか。

A 区切ることは大切です。自分が2つの歯車を持っていると想像してみてください。現在の世界は「仕事、換金性、有益性」の歯車に過剰な価値が置かれています。一方、「無為、遊び、非換金性」の価値が極めて低いものとされています。しかし両方とも同等に、心と波動にとって必要なものなのです。この理解の上で、遊ぶ、休むということを自覚的にされると良いと思います。

●お金

Q お金を循環させたいが、使いたい先に比べて元手が正直なところ心もとないです。使い道の優先順位はどのようにつけると良いでしょうか。またこのように(心もとなく)感じてしまうのはなぜでしょうか。

A 経済状態は波動の状態と共に高まる又は安定していきます。今の所は無理をせず少しずつ自分の波動を上げていくことですね。併行して心もとなさも減り、たとえ少なくとも足りているという感覚に至ることが出来ます。

●心、感情

Q「感情を押し殺さない、言葉にする、伝える」。感情を押し殺さない、ということは、感情をいったん切り離す、感情に溺れない、という感覚と近いのでしょうか。感情はいったん切り離す、感情にのめり込まない、と注意して過ごしていました。

A 自分が今その感情を持っていることを知ること、そしてそれを無視や軽視や保留しないということです。例えば「どう思われるか」「しろめたい」という感情を今自分が持っている場合それを知り、言葉に換え、相手がいる場合には相手に何らかの形で伝えるということです。それは相手のためではなく、自分を明瞭な状態に位置し続けさせるために必要なことです。勿論相手のためにもなります。

Q 過去、不安、陰口を語らない、とありますが、何かしら「評価」をしなければならない時に、ともすると口にしてしまいがちです。陰口だけでなく期待という名の思い込みも載せず客観的に物事を話す(捉える)にはどうしたらよいでしょうか。そもそも「評価」という軸の存在が間違っているのでしょうか。

A 評価ではなく好き嫌い捉え直して見て下さい。嫌いという判断をする勇気がない時、人は「評価」に走ってしまいます。それは「勇気がない」というネガティブ性から発するゆえに、評価そのものがネガティブな波動になるのです。

Q「食事に感謝する」先日のブログにも書かれていたように、「精神的意味と価値がより多く乗ることの出来る暮らしを、靈的と言います。」ということは、それぞれの工程に「感謝する」や「思いを馳せる」ということでしょうか。「感謝する」「多く乗ることのできる暮らしをする」ことは、時間的にも、精神的にも、余白がないとできない暮らしであり、結果として靈的な暮らしに導かれるということかと思えます。

A その通りです。そして時間的・精神的余裕のある暮らしに移行するために、感謝の感覚が必要になります。感謝の感覚は「いただきます」や「ありがとう」の言葉だけではなく、地球の生命のサイクルに自分を位置付ける情緒的な感覚、食前と食後の瞑想によって養われます。

Q 自分の感情に正直になる事と、ネガティブな感情は持たない方が良い、という事の、バランスの取り方が分かりません。

A 感情面におけるネガティブということの意味は、否定的な感情ということではなく、否定的な感情を否定するという事です。感情は自然に生起するものです。そこに加工を加える時、それはネガティブなエネルギーになります。そしてネガティブなエネルギーは傾向として長く滞留し離れてくれません。これがネガティブな思念や感情がいつまでも残存する理由です。自分が自然に感じることに對して是非をつけないようにして下さい。

Q 夕方から夜中にかけての方が、思考や勘が冴えてしまい、朝起きられない。日中の活動量が少ないので、一般的な良い生活のリズムという物が送れません。

A 波動が低いと夜に思考が活性化することがあります。ヒーリングで波動が上がっていくのでそのうち眠れるようになるかと思えます。

Q 波動が低い段階の時に、例えば将来の夢とか思いついている場合は、それはあまり良くないインスピレーションだったりもしますか？

A より波動の低い段階でも良い又は適切なインスピレーションを持つことは出来ます。しかし間違った妄想である可能性もあります。というか、それがどちらでもあるということは一生を通じて、どんな段階にしようとも起こり得ます。ただ波動がより高い段階に達していると、明らかに誤りであるインスピレーションには鼻が利くようになります。

● 病気

Q 下剤がやめられません。溜めると余計に出すのが辛いし、すっきりしないと気分が重いというのがあります。

A 薬物には頼らない方が良いです。体に自然のリズムを思い出させるのも癒しの内です。好きなことをする遊びになぞらえて下さい。遊べと強いられて遊ぶのは楽しくないです。遊びたいと思って遊ぶ時楽しいです。これが体にとっても同様で、食事や排泄も自主的なリズムにこそ価値があるのです。それは喜びの波動と

なって体に浸透し、真の意味で病を癒します。

● 家族、人間関係

Q「共存不能な複数グループ」というのはどういうことでしょうか。その統合・排除の作業をしていくと、最終的にはひとつのグループにのみ所属することになるのでしょうか。

A 例えば「河邊さんに頼るが河邊さんのことを人には言えない」という言葉をよく聞くことがあります(私の名を出したのはあくまでも例です。他にも色々該当させてみて下さい)。自分が価値を置くものを拒絶する人に囲まれていることを予感している…これが統合出来ていない状況です。すべての人生の登場人物は心の外的投影です。常に自分が自分の心のままである時、表面的には違う場所や分野に属していても、「あなたという人の感覚」の価値を尊重、共有できる一つのグループになります。

Q「共存不能な複数グループを一本に絞って統合または排除する。」とありますが、お付き合いする人もまだまだ統合、排除は難しい気がします。それは割り切っているのでしょうか。私が人をどうかするよりも、私の在り方で自然に変わっていくものなのでしょうか。

A 人間関係の統合と排除は波動によって起こります。波動は磁石の働きをするからです。人をどうにかするのではなくご自分が変わっていかれることで自ずと関わる人は変わっていき、成功した場合にはよりストレスのない人間関係に次第に限定されていきます。現状を割り切ることも大切ですが、ご自分があらゆる波動の人に対して等しく良い人を演じているためにあらゆる波動の人が自分の周りにいるという自覚が必要です。

Q 膝を折らない、というのは「屈服しない」ということだと思いますが、「合わせない」というのはどういうことでしょうか。

A 例えば同意を求めてくる人に対して、同意できないのであれば同意しない、ということです。

Q「敵対、無視する存在たちは自分の影。善悪優劣で考えず、大きくバランスをとることが大事。すべて内なる未解決問題の投影として理解する。」とありますが、人間関係において何のバランスをとるのでしょうか。パワーバランスということでしょうか。また、その未解決問題の解決の糸口をつかむよい方法は何かありますか。

A 自分の心のネガティブ性をAだとしますと、投影対象の個人はA'になります。そしてその人は必ずやあなたに迷惑をかける人です。しかし投影としてのA'を排除すると、次のA''が必ず現れ、元のAが解消されるまで続きます。バランスを取るということは、特定の他人のネガティブ性に対応する自分のネガティブ性を知り、同じ重さの価値付けによってバランスを取るということですね。上手くない表現で失礼しました。

Q 家族について、貢献の意識と自分のエゴとの違いに気づくにはどうしたらよいのでしょうか。

A 変わってほしいという望みはエゴです。自分の波動を高めることによって相手が二次的に変わるということとは起こり得ます。そしてそれはエゴによる干渉ではなく自然の変化であり、自然な貢献です。

Q「親離れ、子離れする。家族のせいにはしない。家族と癒着しない」。家族のせいには、頭ではしていないのですが、家族から受けた「痛み」が「癒やされたい」と願っている感覚がまだ奥深くに眠っている感じがあります。また両親と会ったときに「自分が侵害される」という「恐れ」「おびえ」が残っています。親離れをするためのコツを教えてくださいと嬉しいです。

A 心の傷に関するその感覚を超えるしかありません。というのは親にその傷を癒す能力がないからです。痛みを自分の力でプラスの価値に換えていく必要があります。例えば愛され足りなかった場合は愛することによって癒されます。しかし愛され足りなかったということは愛の見本を知らないということです。その段階での愛はネガティブな溺愛や支配になります。この形の愛の表現を真の愛の表現に昇華していく中で自分の傷は癒されます。そのような段階では親に恐れを持つこともなく、対等以上の立場で関われるはずで

Q 人間関係で「善悪優劣を考えず、大きくバランスをとること。」とありますが、大きくバランスの規模がわかりません。

A 分かりづらい表現で失礼しました。すべて起きることは自分の心の投影、外的展開なのです。迷惑な人に行ってもらうということは外的対処です。迷惑な人をそこにいさせている自分の心を知り、変えることは内的対処です。こまちは内的対処を優先しましょう。自分の思考回路の問題を洞察し、その習慣を断つことが必要です。別の言葉で言いますと、「自分のネガティブ性に相応のネガティブな状況に対してポジティブな対応を望む」ということは都合の良い考えで、かつ順序が間違っているので真の解決には至らないのです。自分のポジティブ性を保ち、その上でそれでも起きるネガティブな状況にポジティブに対処するという段階を目指して下さい。

Q「思考力、直観力、愛の感覚、内なる平和の感覚などが主な対象だ。自分を信じることをできなくなった存在を支配下に置くことはたやすい。(中略)それが病気や孤独や不信や違和感の根源的原因となっている。」とありますが、近年「精神病」が増えていることとも関係があるのでしょうか。それは精神を病ませることが一次的な狙いなのでしょうか、それとも「精神病」自体は副次的なものなのでしょうか。そしてそれは現在の一般的な医療機関のとっている方法で治るものなのでしょうか。「冬至文書」を実践する者として弱ってしまった人をサポートするとしたらどのようなことが考えられるのでしょうか。

A 精神病の増加は目的でもあるし、結果でもあります。医療機関の取っている方法では治らないと考えています。なぜなら精神病の原因は環境的、霊的なものが多く、それは医療の対象ではないからです。サポートするのでしたら対個人ではなく自分自身がより霊的になる、瞑想する、ということによって支援出来ることがあると思います。

● 神仏

Q 先祖を供養する、について。人それぞれ違うのかもしれませんが、具体的にはどうすればよいですか？

A 行動としては、仏壇がある場合は手を合わせる、掃除する。意識としては、先祖からの連なりとして自分を捉え、解決を努力することです。性格などは親から譲り受けたものが多くある訳です。それが負のものである場合、自分がそこから脱却することが先祖の浄化となりとなり、それは最も意味のある供養と言えます。

極論すれば、「自分の生存が先祖の供養である」という生き方を目指して下さい。

Q「先祖を供養する」母方の祖父母しからず、それ以外の先祖については、ほぼ認識がありません。祖父母のみを供養する気持ちでいけば良いのでしょうか。また「供養」というのは、具体的にどのようなことを指しますか。 祈りを捧げる、瞑想する、なども当てはまるのでしょうか。

A 先祖を個人的に知っている必要はありません。供養の対象は個人ではなく「先祖から自分への流れ」と捉えて下さい。供養は形式的具体的には仏壇との関わり、実質的には「先祖から自分への流れ」を念頭に置いた上での瞑想です。

Q 先祖供養の作法はありますか。いま現在、うちには神棚も仏壇もありません。そういう場合は何に則ればよいのでしょうか。お墓参りは供養になりますか。

A 墓参りについては明確な意見がないので今は保留します。ご自分を磨かれ波動を高めることが最大最高の供養となります。

Q 神棚を管理するというのは、神棚を掃除したり、手を合わせて意識を通わせたりする事だと思っているのですが、そういう事でしょうか？

A そうです。まずは最低限、粗末にしないことが大事です。

Q 神社と見たらとりあえず行く！ではなく、スサノヲや弁天などが祭神でない神社には行かないほうがよいということでしょうか？(アマテラス系の神社でお参りすると何か問題があるのでしょうか？)また、祀られている神様に気を付けて神社を選んだとして、行ってどのように接したらよいのか、というのも気になります。

A 天照系神社でお参りしても問題がある訳ではないのですが、区別を知って頂くために書きました。スサノヲの方が日本人の霊性により深く働きかけるからで、私たちはその振動を必要としています。天照大神とスサノヲは敵対的とまでは言いませんが、相反するエネルギーを持っているので「天照大神よりもスサノヲを」という表現をしています。この状況は今後変わっていく可能性がありますので、今の所は、とっておきます。神社との接し方ですが、日常感覚で境内に入らないこと。つまり私語をせず、場の空気を感じ、自分を良い意味で緊張させる。そして参り方は好きで良いですが、挨拶をし、向き合い、願い事をしない。心を静かにし、頭の中から言葉を失くし、それから挨拶して立ち去る。その挨拶が、表面上は二礼、一礼だったりする訳です。