

# Studio 空 Yoga by Aki

～おひさまと共に～



(C) はせくらみゆき

私達の内には、いつも おひさまが いらっしやいます。  
おひさまと共に素敵な日々を過ごしてゆきましょう。  
日々に感謝しつつ、調和しつつ、ヨガが出来たら最高です。  
ヨガを通し、皆さんの心と身体が調和され、素敵なエネルギーに満たされますように。

TOP

日記

ヨガ日記

アシュタガ ヲガ

その他の  
ヨガ

レッスン案内

お問合せ

2025年03月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

プロフィール

ヨガスタジオ空

久留米市国分町1544-3  
丸博ビル2F

ヨガ by Aki

～おひさまと共に～

ご質問、お問合せ等は、  
右上の「お問合せ」より  
お願いします。

新着記事

(03/10)[今を、より良い受け](#)

[止め方で～ギターと共に～](#)

(03/07)[光を拡げつつ～スー  
トラと共に～](#)

(03/05)[集中を繰り返しつつ  
～スートラと共に～](#)

(03/03)[3月クラス状況～ヨガ](#)

<<2024年10月 | [Main](#) | 2024年12月>>

2024年11月29日

より良い心の反応で～ギターと共に～

11月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆11月クラス☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね👧11月最後の週末。もう週明けは、12月なんだと思うと、びっくりです。月末だし、お仕事大忙しの方が多いでしょうね👧休憩しつつ、無理されずに、今月に終わらせたいことややるべきことと、しっかり向き合われて下さいね👧頑張った後は、自分自身を労り、心と身体を、元気にしてあげて下さいね👧12月になったら、さらに忙しくなりますね。今のうちに、しっかり緩んでおきましょう👧明るいエネルギー拡がる、笑顔いっぱいの週末をお過ごし下さいね👧

今日のギターの言葉

『智慧を深め、自己を高めてゆくために、私達を守るべきこと、培ってゆくべきこと  
『好ましい出来事、好ましくない出来事に対し、常に同じように向き合い、平等な心で居ること』  
全ての出来事は、経験するために、

## QRコード



## 記事検索

検索語句

## 過去ログ

- [2025年03月](#)(4)
- [2025年02月](#)(13)
- [2025年01月](#)(12)
- [2024年12月](#)(12)
- [2024年11月](#)(13)
- [2024年10月](#)(12)
- [2024年09月](#)(12)
- [2024年08月](#)(11)
- [2024年07月](#)(14)
- [2024年06月](#)(12)
- [2024年05月](#)(13)
- [2024年04月](#)(12)
- [2024年03月](#)(13)
- [2024年02月](#)(12)
- [2024年01月](#)(12)
- [2023年12月](#)(12)
- [2023年11月](#)(13)
- [2023年10月](#)(12)
- [2023年09月](#)(13)
- [2023年08月](#)(10)



成長するために、神様が与えてくれたもの  
全てを同じものとして見なし、  
受け入れていくことが大切」

今の季節一つを取っても、夏が好きな人は寒さが億劫だし、冬が好きな人は、快適と感じたりと、受け止め方が違ってきます。同じ状況、同じ出来事でも、人それぞれの想い、反応で動いてるので、向き合い方が変わって来ます。同じように今を過ごすのだったら、より良い反応を重ね、安定した心持ちで居れたら、何よりです。心の声を聞きつつ、心の想い、反応を観つつ、今の自分の舵取りをしてゆきましょ。いろんな経験を通して、心を豊かにして、成長してゆきたいですね。月末で大忙しの皆さんも、「忙しいうちが花」と思って、(大変かな)多忙時期を乗り切ってくださいね。いっぱい頑張った後には、自分自身を認め、褒めてあげてくださいね。

最後は・・・





英彦山の紅葉、友達が送ってくれました。  
本当に真っ盛りで、綺麗ですよ♥  
黄色、オレンジ系の紅葉も有れば～



真っ赤一色も有り、本当に綺麗です💎  
今年は、あまり色付かないかもって  
聞いてましたが、ちゃんと色付いて  
自然って、すごいな～って感動です💎



久々に思い出しくも、「ナキンヨー」つく  
悔しさは有りますが（笑）、過去の自分が  
頑張ってきたことを、ちゃんと今の  
自分が反映し、次に活かしてゆかなきゃな  
って思います💡まとまりのない感じになり、  
伝えたことが、伝わりにくいかもですね💡  
思い出話とギターを絡めてみました。また  
いつか、楽しいインドの話もしますね〜💡

最後は・・・



にこにこ顔の子どもたち💡  
もう今頃、成人でしょうね。  
かなり昔で、懐かしいです。

2024年11月25日

より良いカルマを創り、次へ繋げましょ〜ストラと共に〜

11月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆11月クラス☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました👉週末、ゆっくりされました👉私は、かよちゃんと楽しい、美味しい時間を過ごして来ました。お互いのことを、高校時代から分かってる、そんな友が居るって、有難いことですよね。そして、笑えて、楽しかったら最強です👉楽しい笑いのエネルギーで、しっかり充電👉今週も元気にスタートです。朝夕寒いので、身体が冷えないよう、ヨガで内から温めて、代謝アップしてゆきましょ👉今週も、ヨガ楽しみつつ、心と身体を整えつつ、元気にいきましょ👉

今日のストラの言葉

「カルマの力は強力  
人間として生まれる？  
他の生き物として生まれる？  
どれくらいの寿命？  
どのような経験をするのか？  
過去生のカルマによって、  
次の生まれ変わりが決まる」

「過去生のカルマが、現世に影響する」って本当なのか分からないことですが、カルマが次のカルマを創り出しているのは、日々の中、なんとなく分かります👉やったことは自分に返ってくるし、ちゃんと神様は見ています👉そんな日々の中でのカルマの連続が、さらに生まれ変わりの連続にも影響してる〜なんて思うと、なんか緊張ですね。次も、人として生まれ変わるよう、頑張らなきゃ〜って👉内なる神様が曇らないような行動を重ねつつ、より良いカルマを創り出してゆきたいですね。その中で、今の自分が楽しい、幸せって感じ、満たされているのなら、何よりです👉周りの大切な人たちと、明るい時間を創り出しつつ、共有、調和しつつ、前に進んでゆきましょ👉

最後は・・・





お野菜いっぱいのディナー🍴

週末、かよちゃんとの乾杯は、  
大好きな「RORO」へ🍷



山形のワイナリーのスパークリング  
ワインで、まずは乾杯し～  
(日本のワインのレベル高いです)



次に、トスカーナのスパークリング  
ワインで乾杯。どちらも、とっても

美味しかったです♥いつも飲兵衛(笑)



メインのお魚、お肉も、本当に美味しくて、お腹いっぱいに↑



デザートのスイーツいろいろも絶品でした♥リクエストしてたモンブランも食べれて、大満足。美味しい、幸せ時間でした💕

posted by Aki at 07:19 | [ヨガ日記](#)

2024年11月22日

内を満たしてゆきましょ〜ギターと共に〜

11月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→☆11月クラス☆

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね↑毎週、金曜のブログを更新する時に、「もう金曜」って思ってしまいます。あっという間です💕そして、今週末は、久々にかよちゃんとの乾杯です🍷合同誕生会には、ちょっと日が遠のいてしまいましたが、こうやって毎年恒例で乾杯出来るのは、本当に嬉しいです💕去年は、お互いがハマった漫画が一致して、大笑いしました（マイナーな漫画なのです）今年も、思わぬ話題で盛り上がるだろうな〜って、楽しみです💕週末、楽しい時間を過ごされて、心と身体を元気にしてあげて下さいね💕笑顔いっぱい週末を💕

## 今日のギータの言葉

### 「心の修行

- ・心を常に平静に保つ
- ・温和でいる
- ・話しすぎない、沈黙を守る
- ・自分をコントロールする
- ・清らかな心でいる

心の修行を実践してゆくことで、  
美德が身につき、真の自分に近付いてゆける」

今週末は、「話し過ぎない、沈黙を守る」は実践出来ない感じですが（笑）、ずっと人と接していると、エネルギーは放出され続けて、疲れを感じることも有ります。外向きの心のままだと、安定しづらいので、心配、不安や怒りなどを生じやすくなります。だからこそ、週末、自分だけの時間を作って、内を覗つつ、声を聞きつつ、自分自身を安定させましょ。私の場合、平日は仕事続きなので、外向きの発信エネルギーが多い感じです。その反動か、週末は、「予定が無いなら、自宅でゴロゴロしていたい」と思うのは、無意識に内向きのエネルギーを貯め込みたいと思っているのか、単なる、ぐうたらなのか（笑）。人それぞれ、環境、性格、仕事などが違うように、きっとエネルギーの状態も違うと思います。発するエネルギーが多い人も居れば、受け取る方が多い人だって居ます。穏やかなエネルギーが満ちた状態で居れるよう、自分自身を覗つつ、舵取りしてゆきましょ。

最後は・・・



今日は、佐世保のハンバーガー店  
「ハンバーガーショップ ヒカリ」  
佐世保駅から、徒歩数分の場所、  
させば五番街店に行きました。



人気店で、待つこと覚悟のお店です。  
整理券を渡される時に、おおよその  
待ち時間を伝えてくれます 🍷



一番人気のスペシャルバーガー。  
卵、ベーコン、チーズが入った  
ハンバーガー、食べ応えが有り、  
とっても美味しかったです 🍷



お昼間から、乾杯しつつ頂き、  
ご機嫌な時間（笑）とっても  
美味しかったので～





気になったエビカツバーガーも追加で、買ってしまいました💕  
2人で分け分けしました（笑）  
佐世保を訪れたら、ぜひともまた行きたいです💕

posted by Aki at 07:30 | [ヨガ日記](#)

2024年11月20日

歳を重ねつつ、折り合いつつ～ギターと共に～

11月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆11月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。今日は、午前の山本ヨガお休みです。山本公民館が借りれない日は、月1回の老人会の行事があつてるそうです。陶芸教室だったり、健康教室だったりと🌟幾つになつても、外に出て、誰かと会つて、会話するだけでも、気持ちが違ふし、脳の活性化に繋がると思います。「歳だから🌟」なんて言葉は言わないようにして（笑）💕、いつまでも若い気持ちで、いろんなことを楽しめたら良いですね🌟今日も自分自身が「楽しい」って思えることと向き合われて下さいね。素敵な1日になりますように💕

今日のギターの言葉

「智慧を深め、自己を高めてゆくために  
私達が向き合うべきこと  
『生老病死の苦痛を知り、考え、向き合う』  
「生まれる」「老いる」「病気になる」「死ぬ」  
4つの苦しみは、人生に必ず訪れ、  
全ての人が同じく経験するもの  
苦しみ、痛みにしっかり向き合い、  
その意味を知ってゆくことが大切」

誰でも、いつか死を迎えますが、その日が来るまで、どうやって、どんな風に生きてきたか～人それぞれですよ🌟家族のため、周りの人のため、社会のために、頑張つて力を尽くす人も居れば、自分自身のために時間を費やして、何かを達成する人も居るかもです🌟いろんな人生を過ごし、みんな歳を重ねてゆきます。歳を取り、昔よりも身体が不自由になつても、心は自由です🌟

老いや、痛みと向き合いつつも、その中で笑顔で過ごし、日々「充実している」そう思えたら、幸せです💜歳は取りたくないね～そんな言葉を聞いたり、言ったりですが、歳取ってゆくことを、嘆くばかりじゃなく、ここまで無事に過ごせたことに感謝しつつ、笑顔で、今の自分と向き合っただけよし💜今も昔もこれからも、自分と仲良くしつつ、今しか出来ないことを、楽しみましょ💜

最後は・・・



今日も、ハウステンボスの続きです。ハウステンボスは、クリスマス一色。夜になったら、イルミネーションがとっても素敵でした💜





夜になったらキラキラで、ほんと綺麗、  
一足お先に、クリスマス気分でした❤️





今年のクリスマスの日よりも、  
クリスマスでしょうね（笑）🍷  
気分が華やぎました🍷

posted by Aki at 07:27 | [ヨガ日記](#)

2024年11月18日

見えない力、エネルギーを～ストラと共に～

11月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆11月クラス☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました👉週末、  
ゆっくりされました🍷私は、ハウステンボス  
大花火大会を訪れ、花火を満喫してきました。  
2万2000発の花火、盛り沢山で、行った甲斐  
有りでした🍷大勢の人達が花火に来られてて、  
お祭りのようでした。楽しい時間を過ごして、  
今週も元気にスタートです🍷今週から、寒く  
なっていく予報ですね。風邪引かれないよう、  
暖かくして、お過ごし下さいね🍷今週もヨガ  
楽しみつつ、しっかり心と身体を整えてゆき  
ましょ🍷皆さん、お待ちしておりますね🍷

今日のストラの言葉

「ヨーガの悟りで得るシッディ（霊能力）は  
素晴らしい力を持つ  
力を自慢するのではなく、  
人に奉仕するために使おう  
力に執着することなく  
良い使い方をする事で、  
全ての束縛から解放され、  
自由の境地へとゆける」

あまり引用しないストラですが、今日は  
これを選んでみました。霊能力や超能力は、  
有るのか、無いのか、分からないものだし、  
それを頼りにしない方が良い気がします🍷  
霊能力をを商売にして、お金を稼ぐことは  
魂を汚す～そんなことを聞いて、なんだか  
怖いなあって思った記憶が有ります。でも、  
自然に、霊能力の現れ、一年に数回現れるは

自然いつはいの場所、元気になれる場所や  
パワースポットなどと言われる場所などは、  
見えないものの、何かしらのエネルギーが  
有るってことも、なんだか実感出来ます ♪  
エネルギーを把握し、その素晴らしい力を  
人のために使い、役立てることに、問題  
無いのでしょうか ♪ 人それぞれ、いろんな  
パワー、エネルギーを持っています。今の  
自分の力を、自分自身のためだけでなく、  
周りの人のため、社会のために、エゴ無く  
使ってゆけたら良いですね ♪ 素晴らしい力、  
エネルギーが、調和し、循環し、広がって  
ゆきますように ♪

最後は・・・



ハウステンボス大花火  
友達がカメラで撮ったものです。  
本当に綺麗で、見惚れました ♡





いろんな種類の花火が有り、  
今は、花火も進化してる～  
って、感動しまくりでした ✨



こちらは、クライマックスあたり  
スマホの写真です。カメラの方が  
鮮明なので、カメラは凄いですね。  
有料観覧席も、カメラ席が高くて、  
綺麗な花火を撮りたい方が、多い  
のかもですね ✨ 楽しい時間でした。

2024年11月15日

内なる安定、強さを培ってゆきましょ〜ギターと共に〜

11月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆11月クラス☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね。👉今週も早かったですね。お仕事の平日、しっかり頑張り、充実しました。💫皆さんとの時間、いろんな発見、気づきが有ったりで、日々ほんと勉強、経験の連続だなんて思います。しっかり頑張ったら、しっかり自分自身を労り、ケアしてあげて下さいね。💫私は週末、またまたハウステンボスを訪れる予定です。明日は、ハウステンボス大花火大会です。💫去年は行けずだったので、今年は観れたら良いな〜って思ってます。笑顔いっぱい楽しい週末をお過ごし下さいね。💫

今日のギターの言葉

「内なる平安、喜びがなくて、  
何をやっても不安を感じ、  
苦しみや執着に縛られる  
心を内に向け、ヨガに専念してゆこう  
やるべきことに専念してゆこう  
全てから解放され、  
究極の平安、幸せ（ニルヴァーナ）に  
至ることが出来る」

何かを頑張ってる時でも、気に掛かる何か、心のどこかに引っ掛かりが有ったりすると、気持ちが安定しづらいものです。私自身も気になる何か有ったりすると、ついついクラス合間に、ぐるぐる考えてしまいます。💫考えてしまうものは仕方無いし、考えずに居ようと思っても、無理ですよね（笑）。💫堂々巡りで考え過ぎてしまったら、自分の思考を一旦ストップさせれるように、今のやるべきこと、ヨガに集中して、切替えが出来るようになってゆきましょ。💫不安など何も無い時は集中しやすいし、自分自身の舵取りは、容易くなります。でも、不安や恐れが有る時こそ、想いをコントロールし、自分を安定させてゆくことで、成長出来て、強さを培ってゆけると思います。💫心の声を聞きつつ、観つつ、どんな時でも、自分を安定させてゆけたら最強ですね。💫ぼちぼち、じっくり、自分と向き合ってゆきましょ。💫

最後は・・・



今日まで、熊本ネタで（笑）  
南阿蘇の帰りに寄った久木野の道の駅〜くまモンとルフィーが居ました  
熊本のワンピース像探し回ったな〜って、懐かしくなりました。



物産館、菓子工房、レストランが並ぶ、菊池の「コッコファーム」  
南阿蘇の帰りに寄り、お昼ご飯を頂きました。とろとろ卵に鶏肉がいっぱい、美味しい親子丼でした。



さつまいものバスクチーズケーキ  
期間限定に惹かれ、オーダー🍷  
秋限定スイーツって、美味しい  
もの多いですね。嬉しいです🍷



見えるかな。タルト生地の土台じゃ無く、  
さつまいもの土台です。さつまいものが大好き  
なので、大満足のスイーツでした❤️

posted by Aki at 07:25 | [ヨガ日記](#)

2024年11月13日

一緒に前に進んでゆきましょ〜ギターと共に〜

11月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆11月クラス☆](#)

おはようございます

水曜日、週半ば。そして、11月も半ば近く。  
週末に南阿蘇を訪れた時、紅葉してたので  
秋を感じれて、嬉しかったのですが、まだ  
久留米では、秋真っ盛りって感じじゃない  
ですね。日々の中で、四季、自然を感じる  
ことが出来れば、心は元気、大丈夫🍷って  
気がします🍷今年も残すところ、1ヶ月半  
程なので、気忙しくなられてるかもですが、  
通勤途中でも、買い物途中でも、家事途中  
でも、自然を観て、感じて、ほっと出来る  
時間を作って下さいね🍷今日も、無理なく、  
やるべきこと、やりたいことと向き合って、  
充実した1日にしてゆきましょ🍷

今日のギターの言葉

「ヨガを続けてゆく、極めてゆく上で、  
自分のやるべきことを達成してゆく上で、  
仲間がかけがえのない、大切な存在である

内なる神様に心に向け、  
自己探求を続けるヨギー、

自分のやるべきことに専念するヨギーは、  
お互いに啓発し合い、  
幸せに満たされて生きてゆける」

先日、会員さんからメールを頂き、とっても嬉しくなりました。自慢になっちゃうかもで、申し訳ないのですが、「ヨガも大好きですが、一番は、先生が大好きだから、通えてるってヨガが始まる前に、みんなで話してます」❤️嬉しくって、跳ねる感じでは無く、もう私がロケットなら、一気に大気圏突入してしまう内容でした（笑）💫ほんっとに嬉し過ぎです。もちろん、これは極一部の方の意見であって、ほとんどの皆さんは、ヨガが好きだからだと思ってます。それでも、こうやって、一部の方から言ってもらえるって、本当に凄いこと、有難いことです💫何かを続けることは、忍耐、頑張りが必要ですが、そこに仲間や、楽しみ、やり甲斐など～自分を奮い立たせ、頑張ろうって思わせてくれる何か、そんな人が居たら、頑張りが続きます💫ヨガと向き合ってゆく時、周りの仲間や、私のクラスが、何かの助けになったら何よりです💫何かと一緒に頑張れる、そんな仲間感謝しつつ、啓発し合いつつ、前に進んでゆきいませよ💫

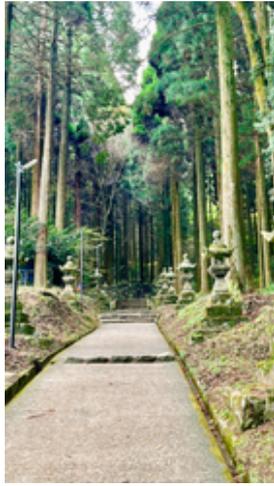
最後は・・・



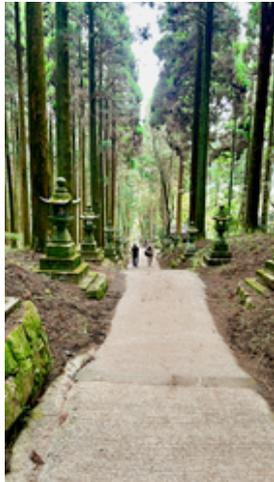
週末、南阿蘇で訪れた神社です。  
「上色見熊野座神社」

「るろうに剣心」最終章ロケ地  
だそうで、知らずに訪れました。  
道路に面した階段は、少しかな  
って思ったら～

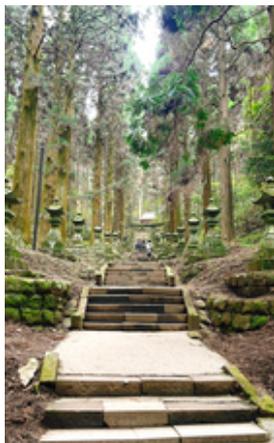




先が見えないくらい、ずっと階段が。



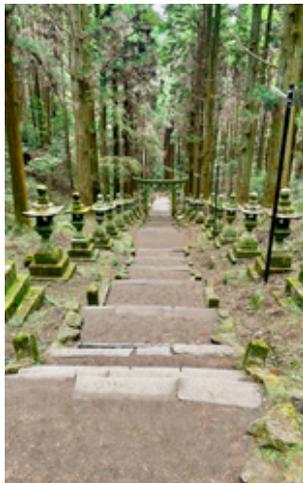
振り返ると、後ろ遠くに両親が。  
頑張ってましたが、階段が多く、  
両親は、途中で、断念しました。



さらに進んでゆくと、ようやく鳥居と神社が見えてきました。最後の階段でちょこっと息が切れつつ～



ようやく到着。木々の中に、神聖な空気が流れてました❖❖



後ろを振り返ったら、結構な階段が続いてました。





さらに上の方に、穿戸岩(うげといわ)風穴が有りました。岩穴のところまで登りたかったのですが、両親が降りてしまったので、今回は途中まで👉次回、岩の下まで行ってみたいです👉本当に素晴らしい、空気が澄んだ場所でした。訪れることが出来て、良かったです👉

posted by Aki at 07:20 | [ヨガ日記](#)

2024年11月11日

[サットヴァの未来へと繋げてゆきましょ〜ストラと共に〜](#)

11月クラス状況は、[ここをクリックして下さい](#)→[☆11月クラス☆](#)

おはようございます

月曜日、新たな1週間が始まりました👉週末、ゆっくりされました👉私は、両親と金曜から南阿蘇を訪れ、のんびり温泉を満喫しました。久々の南阿蘇、自然と温泉に癒されました👉温泉、広いお風呂って、リラックス出来るし、気持ちが良いですね👉美味しいご飯も頂き、心も身体も満ち満ちです。この歳になっても、こうやって両親と過ごしていることにも感謝です👉お仕事の日々も、オフも、充実させてゆきたいですね。今週も、自分だけのお仕事、やるべきことと、元気に笑顔で、向き合ってゆきましょ👉

## 今日のストラの言葉

「すべての行動は、時とグナ（3つの性質）

サットヴァ（純質）

ラジャス（激質）

タマス（暗質）

これらの影響を受けている

過去、現在、未来はすべて繋がっており、

時の流れの中で、グナが現象を創り出す

サットヴァ（純質）のエネルギーに包まれ、

サットヴァ的な行動を取ってゆくことで、

素晴らしい今、そして、未来を創ってゆける」

今の連続が未来です。今、この瞬間「楽しい」

「幸せ」「有難い」って思えたら、この今の

連続が、満ちた未来へと繋がってゆきます❖

やってることは自分に返って来ます。自分の

舵取り次第で、今も未来も、明るいものへと

変えてゆけます❖八方塞がりって感じる時や

落ちてる時、不安を感じてる時は、なかなか

ポジティブ思考でいくのは、難しいですよね🐼

まずは、サットヴァのものに触れ、包まれて、

サットヴァエネルギーを感じてゆきましょ❖

自分の想い、行動をサットヴァ的なものに❖

そう意識するだけでも、選ぶものが変化して

ゆくと思えます。ぼちぼちでも、自分自身を

観つつ、労りつつ、認めてあげつつ、明るい

暖かい未来へと繋げてゆきましょ❖

最後は・・・





週末、グリーンピア南阿蘇を訪れました。  
グリーンピアの窓からの景色と外観です。  
グリーンピアの敷地は、とっても広くて、  
朝の散歩が気持ち良かったです🍀



黄色の木々が、とても綺麗でした❖  
グリーンピア南阿蘇は、来月から  
1年以上かけて、リニューアルし、  
2026年に再オープンするそうです🍀  
お手頃なファミリー向けホテルが  
海外からのお客さん向けの、高級  
ホテルになるそうで、再来年には  
泊まらない感じです(笑) 🍀

2024年11月08日

光に満ちたものを～ストラと共に～

11月クラス状況は、ここをクリックして下さい→[☆11月クラス☆](#)

おはようございます

金曜日、もうちょっとで週末ですね。今週もあっという間でした。日々が早いのは、歳のせいなのか、充実してるのか～こんな話題になることが多いです（笑）楽しく過ごせて、充実してたら、何よりです。お仕事やお家のことで、忙しく過ごされた皆さんは、週末にゆっくりされつつ、心と身体を労ってあげて下さいね。私は今日、午前のクラスで終わりなので、午後からオフに突入です。夜の野中生涯学習センターは、市の行事で借りれずお休みです。今日の分は、5週目にクラスが有りますので、よろしくお祈りします。週末、楽しい時間をお過ごし下さいね。

今日のストラの言葉

「神聖なものに意識を向け続けていよう  
光り輝くもの、神聖なものに集中することで、  
心の平安を得ることが出来る」

このストラは「集中」を説いている節の1つで、心が外向きになり、コントロールしづらい時は、神聖なものに意識を向けてゆきましょうというものです。忙しい時は意識を内に向けることが難しいし、不安や恐れを感じてる時も、心のコントロールは難しいものです。どんな時でも、心を安定させて、心の舵取りをしてゆくことは大切、必要です。落ちている時、ざわざわしてる時には、自分が暖かくなれるようなものや光輝くものに心を向けてゆきましょう。光を感じるような、明るいものをイメージして、集中の練習を重ねてゆきましょう。午後から、両親と南阿蘇に行く予定です。緑を見つつ、自然を感じつつ、心に光を拡げてきたいなあって思ってます。週末、穏やかな安定した自分自身を感じて下さいね。

最後は・・・





秋のバラです。  
香りが良くて、本当に綺麗です❤️



いろんな色、花びらが有って、  
楽しいし、癒されます💕

[次のページ>>](#)