



カードリーディング シンクロニシティについて

カードリーディングに興味があり、
いろんな種類のカード（タロット、オラクルカードなど）を 1枚引きしています。
あと、エンジェルナンバーも気になっているので、あれこれ検索しています。

カードリーディングをしていると、

- ・ 何かに弾かれたみたいに、ペチリとカードが落ちる
- ・ どの種類のカードを引いても、“同じ意味” のメッセージ だった・・・
なんてことがあります。

そんな時は、心に強く残る、何かに大切なメッセージの事が多いです。

例えばこんなカンジ。



1枚目 「融合と魔法」 ギャラクティック・ルーツ・カード リサ・ロイヤル より
魔法（願いを現実化させる方法）とは、2つの対極するエネルギーを融合させ、
そこで生まれた力を自分の方向に向けること。
だからこそ、内なる光と影の両方をうけ入れることが大切なのです。という意味。



2枚目 「金精神」 日本の神託カード 大野百合子(著), 大野舞(イラスト), 三橋健(監修)
より
太極拳のシンボルマーク にそっくりな絵です。

“いよいよ産みだす時がきた。陰と陽が結び合い、産び、新たなる世界が生まれる。
明るく、おおらかであれ。内なるものを高らかに歌い上げ、解放せよ。
楽しさとよろこびこそが本質なり。あなたが生みだすものは、ますます栄えるだろう。 という
意味。

1枚目は宇宙人、2枚目は日本の神様をモチーフにしていますが、
「光と影をどちらも受け入れること。」が共通しています。

カードリーディングは、
自分の状況、内面を客観的に表すカードをひくことが多いです。

あと、守ってくれる存在とコンタクトを取りたいときの
コミュニケーションツールとして活躍しますね。

おみくじもそうですが、
「今の私に必要なメッセージを下さい。ありがとうございます。」
守ってくれる存在に感謝をしてから引くと、
ちゃんとメッセージをくれますよ。

タロットカードに興味を持ったきっかけは、
「好きなイラストレーターさんが絵を書いていたから。」という理由です。

占いも、もちろん楽しみでしたが、
どちらかと言うと「好きな絵の作品集を買う・・・」という感じでした。

絵は、美術品だろうと、漫画だろうと、
「自分にピンと来たら、とりあえず描いた人の名前をメモしておく・・・」
という収集癖(?)があります。 I LOVE pixiv ☆★

□

[愛と神秘のタロット占いー笠井あゆみオリジナル・カード78枚](#)

笠井あゆみ先生のイラストが好きだったので、
最初はこのタロットカードを使っていました。

(タロットカードは西洋の絵が多いのですが、
これは着物で、和風テイストの独特な雰囲気作品になっています。)

タロットは使用するカード枚数が多いので、
ネガティブな部分も含めて、正確な結果が分かります。

.....

でも、オラクルカードを使ってみて(あと、蝶々さんや浅見帆帆子さんの本を読んで。)

不安をあおったり、わざわざ気分が暗くするような表現をするのが
嫌だなーと思えるようになった事。

最初は

- ・ 運が良くなったり、先の情報を教えてもらってラッキー

という気持ちが強かったのですが、

だんだんと

- ・ カードに書かれている、愛がこもったメッセージ を もっと知りたいな～
- ・ メッセージとして 教えてもらえることは、
地に足をつけた生活をしていれば当たり前の、大切なことなのでは??
→だから「スピリチュアル」というレッテルを貼らなくても構わない・・・当然の事だから。
と思えるようになりました。

.....

あと、カードって何回も引きたくなるのですが、
大切なのは「カード」ではなくて「自分自身に聞いて決めること」だと思っています。

あまり何回も引いて、結果に振り回される・・・
(自分で決められなくなる。依存してしまう) のも怖いな・・・と、
日頃から感じていることなので。

(→ わざわざ (占いが) 「あたる」「あたらない」という事にこだわらなくていい。)

- ・ 自分で決める
- ・ 自分自身を信じること

最終的な判断、結論をだすのも、
(きちんと責任をとるのも) 自分自身。

アジア平和に向けても活動している、浅見帆帆子さん。
私がいちばん好きなのは「帆帆子の日記シリーズ」です。

帆帆子さんやお母様の 「前向きな言葉」 で気持ちが良くなるので、
元気がでないときや落ち込んでいた時に、
エネルギーチャージをする感じで愛読しています。

「あなたが幸せな気持ちになることは、まわりの人の幸せにも貢献する。」
という言葉がとても好きです。

シンクロニシティについての 帆帆子さんの感じ方は、
とても自然な感じで、（地に足がついていて）
「ああ！なるほど?? こう言う風に捉えればいいのか！！」と参考になります。
そのまま将来、教科書に載せてもいいんじゃないかな??とも思いました。

あと、日記は食べ物や、ホテル、レストランがいろいろ出てくるので
何か食べたい気持ちにもなります（笑）

最近読んだ

「だから、本音がいちばん！ 本音こそ直感、宇宙からのメッセージ」には

カンボジアの孤児院、 独特な雰囲気のある町並み（ホイアン）
AMIRIのデザインジュエリー、 茶道の着物、お気に入りのインテリア

などが載っていて、ファンブックみたいに写真が多かったです。

「浅見帆帆子と世界へ愛を広げよう！海外電子書籍プロジェクト2014」

<http://mail.os7.biz/l/01fVLr/p8JjfPPR/>

帆帆子さんの本を英訳して、電子書籍化するというプロジェクト。
英訳する1冊めの本は、「あなたは絶対！運がいい」だそうです。

3000円から支援できて、支援の金額によってお礼の品が変わります。

目標金額の 330万円 は もう達成しているとのこと !! すごい・・・

ぜひ英訳されて世界の人にも読まれてほしいと思います。

帆帆子さんの本も、世界へ旅に、出られますように。

ラジオから流れてきた曲で、

「これは、何かのメッセージ、シンクロシティかな??」と思った曲を紹介します。

研修先を退職して、
世界一周旅行の旅に出ようかすごく悩んでいたときに
かかってきた曲です。

洋楽などは、ほとんど知らなくて、
おまけに英語も聞き取れなくて、意味がチンプンカンプンだったのですが・・・。

「セカンドチャンス」というタイトルと、力強い歌声がすごく印象に残って、
後で日本語訳を調べて見ました。

↓
↓
↓

「日本語訳」 一部抜粋 -----

Shinedown - Second Chance

母さんに言ってくれ、父さんに言ってくれよ、
あいつらを分からせるためにベストは尽くしてる、って
これが自分の生き方なんだ
分かってもらえればいいんだけど
怒ってるんじゃないぜ、ただ、そういつてるだけさ
ときには、”さよなら”が二回目のチャンスになることだって、あるんだ

これはチャンスなんだ
僕のチャンスなんだぜ??

そう、ときには、”さよなら”が二回目のチャンスになることだって、あるのさ

この翻訳見たときに、

「この歌は、今の私と怖いぐらいに状況が似ているな～。
(こんな歌があったことすら知らなかったのに。)

・・・なんてわかりやすいメッセージなんだ！！
ってびっくりしましたね。

私は、天使とコミュニケーションをお願いする方法として
「できれば歌やエンジェルナンバー」で何か私に必要なメッセージを下さい！！
とリクエストしていたのです。(お願いすれば、だれでもリクエストできます★)

理由は 私みたいに 靈感とかない普通の人でも(笑)

歌なら、”だれでも、メッセージの意味がはっきり理解できる” から。

あと、音楽全般に疎いので、自分が知らない
ジャンル曲のレパトリーも増やしたいなあ～ なんて目論んでいたからです。

(↑ 天使は歌を使ったメッセージは大得意らしいので、
それならじゃあ何かリクエストしようかな・・・というノリで、お願いしていいと思います。)

けっきょく研修期間を3ヶ月残して、退職する事になりましたが、
辞めるのに、この時が最善のタイミングだったんだと、後日判明。

「私1人では知ることできないタイミング」も、ちゃんと丁寧に教えてくれるんだな～
と、とてもありがたいです。

天使とコミュニケーションをする方法は、
ドリーン・バーチャー 博士 日本語 公式サイトが詳しいで、
ぜひ参考にして下さい。↓



エンジェルナンバーは

「車のナンバー」「時計のゾロ目」でよく見かけると言われていますが、私の場合は、「服」に印刷された数字を見かけることが多いです。

ヨガレッスンは、1クラス20人前後で行うのですが、

なぜか隣の生徒さんが、「72」って書いてあるTシャツを着ていたり、

先生が着ているTシャツの背中に「96」ってデカデカと書いてあったり（笑）します。

ヨガレッスン中は、体をひねったりして視点が変わるので、

頭を逆さまにして後ろを向いたら、

後ろの人の太もも部分に数字がプリントされていた～！！なんてこともありました。

↑ 天使って相当、面白い方法でメッセージを送ってくれるんですね。

あと、売り物のズボン（ふくらはぎ部分）にも「76」って書いてありました～。

私の場合、

「車のナンバーはいっぱいあって、どれだが見分けが付かない。」

「服に数字ってあまり書いてないから、メッセージかな??」

「ヨガレッスンで、いろんな人の服をランダムで見る機会が多い。」のでこんな方法になったと思います。

一度 エンジェルナンバーに気づくと ますます見かけることが多くなる気がします。

↑ 「面白くて、はっきりわかるモノ（好きな雑貨とか）でメッセージを送ってください。」と

心のなかで天使にお願いすれば、みなさんにもメッセージが届くと思います。

「数字が書いてあるモノ」「自分が注目しているモノ」に書かれた数字に目を向けて見て下さい。

～ドリーナーチャー、エンジェルナンバーより～

★ 今日、見かけた エンジェルナンバーの意味 ★

「72」・・・この道を信じて進んでください。
あなたの楽観性はしっかりと裏打ちされています！

カバラには72の神の名があります。よって、
この数字はあなたと創造主との明確なつながりを証明し、
さらに高めてくれるのです。

「96」・・・・ あなたの聖なる目的にむかって一直線に進めば
それに応じて出てくる必要なものはすべてもたらされ、かなえられます。
今あなたには準備ができていてあなたの使命が必要とされています。

「76」 あなたは正しい道に進んでいて、
今も、これからも、物質面で必要なものはもたらされます。
現世的な心配事は全てスピリットに委ね、受け取る事に心を開いていて下さい。

★C.voyage リーディングセラピー感想 ★

静岡県浜C松市への行 サ g e きました。
遠方の方はスカイプセッションを

リーディングセラピーで、60分
その後30分カードリーディング

c h i e さんと 雑談もしたので、終

Q 私にとってヨガを習うことは、

A ヨガはぐらつきやすい自分に
「自分の内面を知る」「自分自

Q 守ってくれる存在の名前を

A 大天使ウリエルと名も

★説明★ ウリエルという名前は
カンテラのようにならぬ道

ウリエルは人の心を天のインス

c h i e さん言わく、答えが欲し
大天使ウリエルがお師匠様のよう

私のことが、可愛いくて可愛く
「どうして守ってくれるの？」と聞

あと私も、ウリエルのように「光

Q 「ヒーラーの方が仕事に向いてい

A 「誰かの背中をポンと押
「リーディングで癒されたように

「癒される側ではなく、そろ

「(自殺以外で)自分が信
何か光を見つけられた段階で、ヒ

後半へ続く . . .

後半は、カードリーディングのやり方

(説明書を見ないで、カードから直感的に情報を受け取る方法) を
Chieさんに教えてもらいました。

★一番、大切なのは 「常に、自分の心に聞いてみる」 ということ★
選ぶのは 他の誰でもない、自分。

1. (目を閉じて) 自分の心のなかで 「●●について」 質問をする。

2. フラットな気持ちになって、ふっと思いついたことを
(なんでもいいので) 言うてみる。

★ 分からなかったら、再度、自分の心質問する。

または、心のなかで 天使やガイドさんに

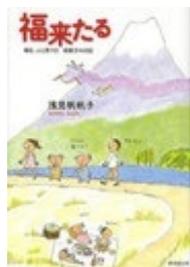
「分からないので、もっと具体的に教えて下さい。」とお願いしてみてください。

あとは、この基本の繰り返しや応用です。

カードリーディング練習方法で、教えていただいたことが

浅見帆帆子 さんの本と共通していたので、

↓ ちょうど持っていた、「毎日、ふと思う 帆帆子の日記 12」を見せました。



↓ この本は日記なので、「あなたは絶対！運がいい」の方が分かりやすいと思います。



「自分のワクワクすること、本音で生きることは運が良くなる」という内容ですが、これは自分の心と向きあうことにつながると思います。

↓ 私なりの 何かを決めるときの チェックポイントです。

例えば、 「行きたいと思う場所に行くかどうか」

★ 行っても大丈夫 ★

- ・（エンジンがかかった車みたいに、）フットワークがすごく軽くなる。
- ・そのイベントを考えるだけで、すごくワクワクする
- ・すごく気になる。惹きつけられる条件がある。

★ 止めておいたほうがいい ★

- ・ 自分がどうしても嫌だな～と感じる 条件がある。
（金額が高い、あまり好きな人や場所ではない など ）
 - ・ なんか、もやもやする。気が進まない・・・
- もし、そのイベントが中止になったら・・・と考えたときに
「あ～スッキリした・・・」とホッとする。（ホントは行きたくない）
- ・ それを進めようとするとなぜか上手くいかない。
（3回連続で、断られる・・・ 中止になるパターンが多いです。）

何かの参考になれば幸いです。

★ C.voyage リーディングセラピー 詳細 ★

ホームページ <http://cvoyage.net/>

ブログ <http://cvoyage.net/>

サロンには10種類ぐらいのオラクルカードが置いてあり、使わせて頂けます。

私は、3回ほどご相談させて頂いています。

希望すればリーディングセラピーの時間内で、カードリーディングのやり方を習うことができます。

遠方の方はスカイプセッションを利用できます。

スポーツカーの絵 エンジェルナンバー 5 5 5

図書館で、たまに絵の展覧会が開いているときがあります。

昨日、たまたま入ってみたのですが、

↓ こんなスポーツカーの絵が飾ってあってビックリしました・・・



[1/18 レーシングコレクション スバルインプレッサ555- #11
R.Burns/R.Reid \(ニュージーラン...](#)

数字の5 5 5があちこちに描いてある！！

これフロント部分にも 5 5 5って描いてあります（笑）

[スバルインプレッサ555](#)というスポーツカー

ですが、車に疎いのでこの絵ではじめて知りました。

★ エンジェルナンバー 5 5 5 ★

重大な変化と意義深いスピリチュアルな変化が訪れています。

サナギから飛び出し、あなたに本当にふさわしい、

驚くべき人生を発見するチャンスがあります。

[トータルアニマルオラクルカード](#)では 「蝶」のカード（変容の時）の意味と共通している
なと思います。

「断捨離」 「お片づけナンバー」 エンジェルナンバー 1 2 3

これは、「お片づけナンバー」という意味らしいです。

私がこのナンバーを見るときは

「部屋がぐっちゃぐちゃ！！ とにかく片付けなさい！！」
ってツッコミが入っている気がします（反省）

やっぱり部屋が片付いていないと、

「やること多すぎて、頭の中がぐっちゃぐちゃ」という状況にもなります。

★ エンジェルナンバー 1 2 3 ★ ～ドリーンプールチャー、エンジェルナンバーより～
意味は「生活をシンプルにしてください。

あなたのエネルギーや時間、経済的な負担となるすべてのもの

とくに生きる目的から引き離そうとするものを取り除いて下さい。

アセンデッド・マスターたちがシンプルにするのを手伝っています」との事。

・・・2回連続続けてこのナンバーを見たので。

せっかくなので、「断捨離」というテーマで書きますね。

↓

↓

部屋のお掃除、片付けも大事・・・なのですが、

★ 自分に必要がないもの（心の思い込みやガラクタ）を捨てる ★
これも、かなり重要です。

なぜならば、「怒りや、不安、ネガティブ」など感情を持ち続けていると、
引き寄せの法則で

同じように「怒りや、不安、ネガティブ」な人を引き寄せてしまうから。

心の思い込みやガラクタを捨てる方法は

私も勉強中・・・なのですが、1つ載せておきます。

怒りや ネガティブ、不安など

1. とにかく、思いつく感情を 紙にかたっぱしから、洗いざらいに書いていく。
2. 紙をビリビリに破く。

「毎朝、ノートに3ページぐらい、自分が感じたことを書く」というシンプルな方法です。
「紙に書き出す」だけでも、頭の中のモヤモヤはスッキリしますね。
この本の中で、「モーニングノート」と呼ばれているので、ぜひ読んで見て下さい。

[【送料無料】ずっとやりたかったことを、やりなさい。\[ジュリア・キャメロン\]](#)

マントラ瞑想用の数珠「ジャパラマーラ」

バリ島 チャングーに 1ヶ月間滞在します。

[サントーシャ ヨガ留学](#)でサニー先生の授業を受けに行きます。

スピリチュアル系の用語が ちらほら書いてあるので、
スポーツジムのヨガとは 違った授業になりそうです。

まず持ち物として、「ジャパラマーラ」
(マントラ瞑想用の数珠)が必要とのこと。これは瞑想の授業で使用します。



[お香のベースとなる香りと、涼を呼ぶ木として知られるサンダルウッド・マーラー\(108+1ビーズ\)サ...](#)

↑ いろんな種類があり、サンダルウッド・水晶・菩提樹など、素材によって瞑想の効果も変わるとか。

・・・思わず、ハリーポッターが魔法の杖を選ぶシーンを思い浮かべてしまいましたよw

瞑想のクラスって受けたことないので、
(個人的で15分ぐらい瞑想したことはありますが。)
どんなことするのか楽しみですw

☆☆ カードリーディング のサンプルページ ☆☆

モニターにご応募頂き、ありがとうございました。

タロットカードと大きく違うところは、カード1枚ずつに、「銀河の物語」が重要なメッセージとして書かれている点です。

宇宙人や惑星の名前、大昔の地球の文明・・・などが書かれていて、難しい部分もあるのですが ☆☆部分の「キーワード」を参照して見て下さい。何か引かかる部分や、ふっと思いついたことをも参考にしてみてください。

.....

レムリア期 (47番・地球・過去)

☆☆ 女性性 平和とやさしさ 愛 ☆☆ のカード

これまでの古いやり方が崩壊し、女性的な文明(愛の時代)のサイクルが再び迎えようとしている。

【銀河の物語】

およそ2万6000年前から1万3000年前までのレムリア期は、地球の、女性原理的な周期を表しています。

それは、人々が自分の霊性と宇宙における役割に目覚めた、平和と、やさしさと光明の時代でした。

他の星から来た存在は、公然と地上を歩き、人間の進化を助けていた・・・との事です。あなたがこのカードを引いたは、地球のレムリア期と強い関係があり、それが今世に強い影響を与えているので、それを探索しましょう。

.....

ドリームタイムと目覚め (91番・クジラ・パラレル)

☆☆ クジラ 夢に注意する 目覚めた状態 ☆☆

- ・ 夢の中で、愛に満ちたクジラの存在を想像し、ハートとつながる。

【銀河の物語】

クジラたちは何千年もの間、この物質世界を超えた領域で、私達のガイドを果たしていました。シリウスと関係しているイルカ・クジラ意識は、この物質的現実という「夢」を超越し、より目覚めた状態であることができます。

人間の意識が進化する時が来たいま、私達もこの物質的現実という「夢」を超越し、真の現実である「目覚めた状態」に入れるようになる必要があります。

- ・ クジラに導いてもらいながら、ドリームタイム（夢の時間）から、目覚めた世界へと移行していきましょう。

.....

創作的コミュニケーション （61番・シリウス・現在）

☆☆ 自己表現 瞑想する シリウスのガイド ☆☆

- ・ 静かに瞑想する時間をとる
- ・ チャネリングが出来る人は、シリウスのエネルギーが支援してくれる
- ・ 言いたいことがなかなか言えない人は、自己表現を怖れるパターンをシリウスに浄化してもらおう（手放す事。）

【銀河の物語】

- ・ シリウスのエネルギーは、パワフルな霊的コミュニケーション能力で知られています。静かに瞑想する時間を取り、このシリウスのエネルギーとつながりましょう。このエネルギーを使って、愛する人と直感的にコミュニケーションしてみてください。

.....

カード説明だけだと、解釈が難しいので、私の意見も書きますね。

「レムリア期」・・・

女性ならではのやさしい光、包容力 を象徴しているカードだと思います。

笑顔、やさしさ、思いやりで人を包み込んで、愛で世界を変える・・・
そんな未来をイメージして、これから新しい世界を創っていく・・・という意味だと思います。

ひらきかた 何があっても大丈夫な私になれる48か条

ひかりかた エナジーの秘密を知ってかわいく楽しく生きる! (蝶々) にも
女性に向けてのメッセージが、分かりやすく書いてあります。

「ドリームタイム」と目覚め・・・

目覚めた世界・・・って何??ってツッコミが入りそうなので、
「ハイヤーセルフとつながる。」と置き換えてみてもいいと思います。

夢や瞑想を通じて、サポートしてくれるエネルギーをつながることができるので、
守ってくれる存在に、「どうか手助けしてください」とお願いしてみてください。

□

雑貨屋の入り口に、「256」のロゴが入
10個ぐらい、ずらりと展示してありまし





【 2 5 6 (ニゴロ) シ リ ー ズ 】 と い う ク ー
 ロ ゴ も イ ン パ ク ト が あ っ て 可 愛 い で す よ
 数 字 が 気 に な っ た の で 、 エ ン ジ ェ ル ナ ン バ ー

☆ ★ エ ン ジ ェ ル ナ ン バ ー 2 5 6

あ な た は 人 生 を 変 え た い と 思 う も の の 自 身
 資 源 が あ る か ど う か 心 配 し て い ま す 。

こ の 数 字 の 組 み 合 わ せ は 不 安 は 天 に ゆ
 宇 宙 の サ ポ ー ト を 信 じ る よ う に と い う メ ッ

～ ド リ ー ム バ ー チ ュ ー 、 エ ン ジ ェ ル ナ ン

「 宇 宙 を 信 頼 し て 手 放 す 」 と い う の が 今 の
 本 人 が わ か る ま で 、 何 度 も 同 じ メ ッ セ ー ジ が 来

↓ 今 日 引 い た 、 3 枚 の カ ー ド リ ー デ ィ

・ (1 枚 目) 完 全 に ゆ だ ね る
 コ ン ト ロ ー ル し た い と い う 思 い を 手
 一 瞬 一 瞬 、 そ の ま ま で 良 し と し な が ら 、
 毎 日 、 宇 宙 を 信 頼 し て ゆ だ ね る 練 習 を し て

・ (2 枚 目) 信 頼 し て 飛 び 込 む

「善悪」のレッテルを貼るという習慣
物事をそのまま良しとすることを学

・ (3 枚目) 無条件の愛
宇宙があなただけのありのまま (光と影) を
何があっても限りない愛を注いでくれてい

ゆず 【雨のち晴レルヤ】 ものすごく落ち込んでいるときに・・・

自分が嫌いで、ものすごく落ち込んでいるときに・・・

そんな時こそ、ぜひ聞いてほしい曲です☆★

ゆず 【雨のち晴レルヤ】

↑ 落ち込んでる時に、お店に入ると

「どんな君でも愛している～ 顔を上げてごらん 光が照らす・・・」

ってサビの部分を読っているの（笑） 強いメッセージだなあって思いました。

家でじっくり聞いても、いいメロディですし。

テレビを見てないので、ゆずも含めて 「名前は聞いたことあるけど、曲は知らない。

・・・歌番組も、ドラマの内容も全然わからん（笑）」という場合が多いのですが、

（ゆずファンの方 無知でゴメンナサイ・・・）

車のラジオや、お店に曲が流れる・・・という方法で、

素敵な曲やメッセージを覚えてもらえることがあります。

↑ 天使はお願いしないと動けないので、

「（こんな風に）私にもはっきり分かる方法で、

何か必要なメッセージをください。」と頼んで見て下さい。

・・

あともう一曲 ☆★

【Perfect】 P!NK

これも、自分の選曲では見つけられなかった曲。

ラジオから流れていて、（英語はほとんど聞き取れないけど）

自分の時間をつくる ☆★

まずは、要らない時間をなくす。

☆☆ 「自分が気が進まない・・・」と思ったら、
まずは、それをお断りする（休む時間を取る） 練習をする ☆★

「自分の時間をつくりたいから。」 「これが、どうしても苦手なのでゴメンナサイ」
と自分の気持ちを正直に伝えて、断ってもいいと思うんです。

↑ 私の場合、飲み会はこの理由で、全部お断りしてしています。

きっぱり（バッサリと）断わっちゃうので、怒られる場合もあるのですが。
それでも、希望を伝えれば相手も 「あなたは本当はこうしたいんだな～」と
「考えてくれる」きっかけになると思います。（一歩前進☆）

.....

あと、はっきり伝えてよかったな～と思ったことは、

☆☆ 自分が予想していた反応（嫌われたらどうしよう・・・??という不安）とは違って、
相手も、あっさりと「いいよ」って言ってくれたりする場合があること。 ☆★

↑ やっぱり、直接聞いてみないと、相手の気持ちって分からないです！！
相手も、無理をさせようとおもって 何かを頼んでいるわけではないと思うので、
丁重に 素直に、自分の本当の気持ちを伝えて見て下さい。

☆☆ 特に体調がすぐれないなら、相手にきちんと伝える事（重要）
無理しないで休んでください ☆★

.....

☆☆ （あと、私個人の考え方なんですが）

丁重にお断りして、それで切れる人間関係なら、
切れちゃっても構わない～ と割りきる ☆★

以前は「みんなと仲良くしなければいけない～」って思っていたのですが、

☆★本当に相性の合う人、好きな人と深くお付き合いしたほうが、
(スピリチュアル的にみても) いい結果につながります。☆★

これって、色に例えると、すごくわかりやすいのですが、

- ・ レモンイエローと ミントグリーンを合わせたら、綺麗なブルーになるので、いい感じ☆★
- ・ でも、茶色と紫系を組み合わせたら・・・とんでもない色になるとおもいませんか？

植物だって、一緒に植えたら、お互いを枯らしてしまう・・・(怖)
合わない組み合わせがありますし。

やっぱり、「居心地がよくない・・・」というのも、「ここは自分には合わない」というサイン。
なので、ここの無駄エネルギーをなくす→ 自分の好きな時間に回す
という風に変えてみてください。

アニメとか漫画とかゲームの話って日記に書いていいのかな？
スピチュアル系とジャンル違うし、もう卒業しなきゃいけないのかな・・・と思っていたと
きに、

自分の心に聞いて、ふっと思い浮かんだセリフです。

私 「ねえ・・・ゲームって有害だし、中毒になるからワインを叩き割るみたいに
ワインセラーを全部処分しちゃった方がいい??」

Answer (答え) 「たとえ、100本のワインを叩き割ったって、
あなたが ワインをこよなく愛してやまない "ソムリエ" であること
は
・・・変わらないでしょう? 」

(↑ この時、すごく優雅にほほえまれた気がします・・・)

凶星だったので、一本取られた～と思いました。

ふっと思い浮かんだことが本心かどうかは、
やっぱり「胸にぐっとくる」かどうか、・・・ハートの反応で分かりますw

ちなみに、たとえ話なので、本物のワインはほとんど飲まないです。
「神の雫」というワイン漫画の影響を受けたんだと思います。

.....



「神の雫」 亜樹直,オキモト・シュウ 著者
ワインの良し悪しとか、全くわからないのに、
なんで、このコミックスが好きなのか・・・と言いますと、

・ すごく綺麗 ☆★

美術品みたいに、クオリティーが高い！！

キャラクターも美人ですが、風景や建物も 繊細に書き込まれているのでウットリします。

・ テイスティングの描写が 「リーディング」のやり方によく似ている。

私の場合はこんなにオーバーじゃないのですが（汗）感覚的には近いかな？と思います。

↑ テイスティングとは、ワインを1口飲んで、そのワインの土地柄、銘柄などを
正確にあてる作業。

作中では、「ワインの本質」を答えよ . . . って質問されるのですが、

限られた媒体 から（情報を読み取り）

【それをどう感じとるか？（フィーリング）】の部分が大事 . . . だと思います。

あとソムリエさんは、ワインで感じたことを表現する . . . という技術が、すごく上手だな思
いますww

★ 自分自身に感謝をする ★

「まずは、ヨガのレッスンに積極的に参加し、
前向きな気持ちでヨガに参加した、自分を愛する。」

「みなさんとヨガのレッスンに参加できたことに感謝します。ありがとうございました。」

↑ これは ヨガの先生の、あいさつの言葉なのですが、
初めて聞いた時は、なんか新鮮でしたね。

「こんな簡単なことで自分を褒めていいんだ！！」 って目からウロコ状態でした。

ちょうど、「自分を好きになる」 「自分を愛する」ってどういうことだろう？
って悩んでいた時だったので。

：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：

オラクルカードは 「アポロン」 を引きました。

★ ↓ 意味は このブログ記事 を参照ください★

(一部参照) -----

荒波のような状況を乗り越えてきたこと。
現実的な変化がない中でも、貫いてきたこと。
誰かを大切にしてきたこと。
今日まで、ちゃんと生きてきたこと。

あなたが、成し遂げてきたことを、
することができた強さに目を向けてください。

まずは、自分自身に感謝 ですね☆☆★

夢をかなえる方法に、

「ありがとう日記をつける（人や物に感謝をする）」という方法があるのですが、

愛って、与えるだけじゃなくて、自分への愛も受け取ることも重要。

（↑ 片方だけだと、バランスが崩れてしまうので・・・。）

なので、こんな感じで「自分の好きなところ」をピックアップして、褒めてみて下さい。

- ・ 調べ物が好き （・・・そんな、自分を愛する。ありがとうございます。）
- ・ 可愛い、ファンシーな雑貨が好き

難しく考えなくても、簡単なことでいいですよ☆★

課題レポート「さとりをひらくと人生はシンプルで楽になる」

ヨガ留学で、この本をレポートにまとめる宿題があります。
あと哲学のクラスもあるので、サーンキシャ哲学を調べてます。

(一部抜粋)

さとりをひらくと人生はシンプルで楽になる [エックハルト・トール]

- ・ 結論をいえば、さとりをひらくための一番肝心なステップは
★「思考」を「本当の自分」とみなすのをやめること★
そう気づくと「思考を客観的にながめる」ことができるようになります。
- ・ 思考を客観的にながめると、
「ひとりごとをいう頭の声（思考）」があって、さらにそれを聞き、
（頭の声）を観察している【ほんとうの自分】がいると気づくことができます。
- ★（注意） 頭のを聞くときには、あれこれ批判しない。観察するだけにする★
（批判する、という行為も、応戦というかたちの「思考の声」なので。）
- ・ 意識を100% 「いま」に集中させると、思考活動を遮断することができる。
そうすることで、「頭の声」を笑ってやり過ごせるようになる。これは
思考によって「自分」というアイデンティティをつくっていない、好ましいサイン。
- ・ 自分でコントロールできない「頭の中の声」はなくなり、心には静けさがある。
- ・ 「さとり」とは自分のうち奥にある、目に見えない「大いなる存在」とひとつになること。
さとりをひらくと、もう自分の思考にふりまわされたり、平和に包まれている。

・・・といった内容の本です。

↑ 仏教に近い感じの内容ですが、だれでも読めるように訳してあります。

あと、ここも読んでいて、ハッときたので、引用します。

「もしかすると、次のワークショップに答えがあるかもしれない」

「もしかすると、新しいテクニックがあるかもしれない」

あなたは、自分の外側に「心の平安」を求めているからです。

このように「探す」という姿勢でいるかぎり、「心の平安」の境地に達することは
ありません。「心の平安」は探して手に入れるものではないからです。

「いま、自分がいる状態」以外の状態を、探してはなりません。

(そうすると、無意識のうちに軋轢や抵抗を心につくりだすことになります。)

平和の境地にいない自分があるがままに受け入れるのです。

私達が「なにか」を完全に受け入れると、それがどんなものでも
わたしたちは、その「なにか」を超越することができるのです。

自分が「非・平和」にいることを完全に受け入れた瞬間、
「非・平和」は、平和に変わります。

これが「受け入れること」から生まれる奇跡です。

【ハピネス AI】

これは、夏祭りに参加した時にかかった曲。（動画はクリスマスなんですが・・・）

バーベキューバイキングで、食べ放題！！
というチラシを見て、行ってみようかすごく迷っていたのですが、

（感覚的には、行きたい、行きたい！！という気持ちが強かったので。）
え〜い。行っちゃえw と参加しました。

・・・誘っても、誰も行かないので一人焼肉になるかも？？と思っていたのですが、

知り合いの飲み会のグループにお邪魔させてもらい、
しかも、会費3000円をおごってもらうというサプライズ付・・・だったので
とってもありがたかったです・・・。

ヨーヨー釣りや綿あめをもらって、久しぶりに子供の遊びをやって満足。

・・

・・・花火がドーンとあがって、

「すごく楽しいなあ〜こんなに楽しい時間は久しぶりだな〜」
なんて思っていたら、

「きみが笑えば この世界中に もっともっと 幸せが 広がる〜」
というサビのフレーズが流れてきました・・・。

豊かかってこういう、キラキラした気持ち なんだと思います。

気持ちとシンクロしていて、とっても良い演出だな〜と思いました。

AI って 変わった名前だな〜
漢字だと「愛」という名前なんだな〜と 後で気がついたのがオチですww

「Story」も天使を連想させる、やさしい曲なので好きです。

.....

AI Story

気に入った作品を5つ、素早く上げてみよう 共通点やテーマは何か？

自分の「好き」を再確認するのに、良い質問だと思います。 Let's try ☆★

☆☆ 選んだ作品の 共通点 ☆★

「いろんな町や国にあちこち、移動している」

「ドラクエやポケモンみたいに（笑）、冒険の旅に出ている」

「世界が360度、ガラリと変わる」（ファンタジー系が多い）

「その国独特の建物、植物、気候を見れる」・・・など

↑ 答えてみるまで気が付かなかったのですが、
「冒険の旅」に出ている作品がとても多かったです・・・。

実際に、いろんな国を旅するのが大好きなのですが、
物語の中で、あちこち不思議な世界を、見て回っているので
影響を受けた気がします・・・。

【選んだ作品】 キノの旅、 聖剣伝説レジェンドオブマナ 風来のシレン
不思議の国のアリス 海外旅行の取材番組など

モーニングページ用の質問に答えてみました。
こんな風に、心がパッとあかるくなるような、愉快的な質問に答えるのが楽しいです。

.....

「モーニングノート」とは
「毎朝、ノートに3ページぐらい、自分が感じたことを書く」というシンプルな方法です。
自分の本心を知るための質問も、けっこう載っています。
↓具体的に知りたい方は、ぜひ読んで見て下さい。

[【送料無料】ずっとやりたかったことを、やりなさい。\[ジュリア・キャメロン\]](#)

頭がおかしくなったと思われなかったら、やりたいことはなんだろう？

日本の神託カード「[真直ぐな鬼神](#)」を3回引いてしまったので、
(5枚しか引いてないのに・・・(汗))
「このカード(鬼)を引いた意味は何ですか??」と再質問。

1枚目) 「見捨てられたという思い」

↑ 人間は決して一人ではない・・・というメッセージですが、
(孤独、ひとりぼっちの絵)がすごく印象に残ります。

2枚目) 「誘惑と常習性」 誘惑や常習性を断ち切る。

3枚目) 「原初の恐怖」 (外見が恐ろしい) 爬虫類の怪獣カード。
爬虫類＝「私達が内面で拒絶している未処理の恐怖」という意味。

「あなたがまだ直視していない恐怖を見つけなさい。

あなたがそれを直視して所有し、自分の大切な部分として受け入れる
まで、それはあなたを脅かし続けるでしょう・・・」という意味。

鬼と どう絡むのだろう? ... 鬼... 鬼... と思ったら、
ふっと 「殺人鬼」 と思い浮かびました。

実は、頭がおかしくなったと思われなかったら、
殺人ゲームのキャラクター (特に心情) を書いてみたいと思ってます。

以下、私と性格に近いなあ・・・と思うキャラクターです。

「アリスインナイトメア」・・・アリス

1Q84 青豆

キノの旅 キノ

ローデンメイデン めぐみ

戦国BASARA 毛利元就

刻の大地 ジェンド

「自分のすべての部分、見たくもない部分も受け入れてください。

恐怖を直視すると、そこで変容がはじまり、必要な答えがすべて入ります。
恐怖を愛に変容させましょう。」

ギャラクティック・ルーツ・カード (リサ・ロイヤル著者) より

[Happiness World](#)のハピネスさんに、リーディングをお願いしました。
ハピネスメール会員登録とブログのリンクを貼っていただき、ありがとうございました☆

.....

Q ヒーラーや、カードリーディングの勉強をしたいな・・・
でも、それに依存する（させる）のは嫌だなと感じているので、
何かアドバイスを頂けたら幸いです。

A 「今何かを始めるのにいい時期」と来ました。

あまり難しく考えないで、
まずヒーラーやカードリーディングを楽しく勉強なさってはどうか？

勉強するだけなら何も問題ありませんし。
それに勉強しないことには何も始まりません。
それから自分のハートに従って行動するうちに、
天があなたに自分も人も依存しない方向へ進めてくれるでしょう。

まずヒーラーやカードリーディングの勉強をやっちゃって、
依存しない方法は後から導きが来ると思います。
そう強く願ってれば。

物事には優先順位がありますので、一気に先のことを考えずに
足元から一步一步進んでいってくださいね^^

.....

カードリーディングは、（3月末に無料モニターを募集して、）
相手の人のリーディングを始めただけです。

4月上旬～5月上旬の1ヶ月は、バリ島のヨガ留学に専念したいなと思っているのですが、
帰ってきたらまた再開すると思います。ヨガは瞑想のクラスがあるので、これも自分を見つめたり、
リーディングとかにも役に立つのかな?? なんて感じています。

ヒーラーとしての活動は、（今のところは）
ブログやリーディングで、メッセージを発信すればいいのかな?と思っています。
リーディングのご感想で、「背中をぼんと押してもらえた」「前向きな気持ちになれた」
という意見を頂いたので。

ヒーラー、カードリーディングの先生を見つけないけど、
「どの先生がいいのか、よくわからない・・・」。

先生の人柄や能力は、インターネットで調べても分からない（泣）」と焦っていたので、

まずは楽しんでできるところから始めて行きたいと思います。

☆☆

ンは全然かからない。

だってそれは、他人の物差しで、私自身の考え方じゃな

いから・・・つまんない。

「自分の道をかっ飛ばしたい時」のBGMはこの2曲。

[キミシニタモウコトナカレ May'n](#)

[アリアドネの糸 /Do As Infinity](#)

エレキギターと凛とした歌声が、しびれるぐらいカッコイイです！！

祭壇をつくる 自分の感謝を表すスペースをつくる

ヨガ留学で習った内容をシェアしたいと思います。

☆☆ 自分の部屋に「神聖な気持ちになれる祭壇」を作る ☆☆

ここでお祈りや、マントラを唱えることで、「その人自身の守り」にもなるそうです。

自分の感謝を表すスペースを作ることが目的ですが、

何か悩み事や、日常のちょっとしたことを、

この祭壇に向かって言っても良いとのこと。

↑ 守ってくれる存在に「気さくに聞いてもらう」感じをイメージするといいと思います。

☆☆ 祭壇の作り方ですが、まずは部屋を綺麗に掃除しておくことが重要！！☆☆

バックの中身や部屋の中の状態は

その人の精神状態をそのまま表すとのこと。

グッチャグチャではイケマセン・・・（反省）。

新しい状況に対応できるように、機敏に動けるように、

いつも頭のなかも、お片づけしておきましょう。

☆☆ 部屋の一角に下記のもの置きます ☆☆

神様の要素・・・（守ってくれる存在をイメージさせるもの。オラクルカードでもいいかも。先生は女神様の銅像やガネーシャの絵、マントラなどを飾るそうです。）

火の元素・・・（ろうソク）

水の元素・・・（水入りのグラス。ない場合は、東西南北にお水を少しまく。）

風の元素・・・（お香やアロマオイル 香りの要素）

アカシアと土の元素・・・（気と地面・・・という意味なので特に何も置かなくてOK。

空間自体が、この元素にあたること。）

↑ 持っていれば、ジャパマラ（インド数珠）も、祭壇に置いてもいいこと。

授業を行うヨガシャラは、先生がこの祭壇にお花を飾って、

毎日、エネルギーを綺麗に掃除していました。

ヨガシアラには、ブッタをイメージさせる銅像、
花びら、ロウソク、ガネーシャの布絵、お香 などが飾られています。

私の場合は、机の周辺に、クリスタル・観葉植物・ヒラヤマ岩石、
水に浮かべた花など、自然を連想させるものを飾ります。

海外のポストカード（ハワイの海や風景）なども、またその場所に行ってみたい・
という気分になるので、コルクボードに何枚も飾っています。

素敵なインテリアにもなりますし、部屋の模様替えも簡単にできるので、オススメです。

：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：

ちなみに、バリ島の人々は、毎日、[チャナン](#)という お供え物を備えて、エネルギーの掃除を行
う風習があります。

私の宿泊したホテルでも、チャナンを置いて、祈る人をあちこちで見かけましたし、
フランジパニヤ、ハイビスカスなど南国の花で飾られた空間は、とても美しいと感じました。
バリ島は昔の日本を連想されるような風習や人懐っこい笑顔の人々が多かったです。
バリにも田んぼがありますが、カカシやスズメがいることこまで、日本と同じだとは思わなかつ
たし、ホントに昔の田舎を歩いているような気分になります。

キルタンの授業 **Ganesha Sharanam**を歌う

キルタン (kirtan) とは「繰り返すこと、伝えること」という意味。

ヨガ留学で、みんなで キルタン (kirtan) を歌う授業がありました。

「Ganesha Sharanam」という曲を歌いました。

これは、ガネーシャという「障害を取り除くという神様」に捧げる歌との事です。

神様の名前など「何度も反復して歌う」ことによって、
神聖な力をどんどん増していく・・・という効果のある歌です。

キルタンにはルールがないので、どんな歌い方でも良いとのこと。

大切なのは 音程でも楽器でもなくて、
本人が「心から歌っているか」どうかが大切。

別の先生は、アボリジニーみたいに(?) 輪になって、
人の声と手拍子のみで、原始的に踊っていましたし。

(これは、これで面白かったのですがww)

ヨガでは、名前を反復することによって、神の本質を理解することができるかとされています。なので、キルタンの歴史も古いらしいです。

アフアーメーション「自分への宣言」「なりたい自分になる」

アフアーメーションは、「
「なりたい自分になる」効

☆★よく使うアフアーメ

「人間だもの。色々あってい
「すべては完璧な結果でやっ
と心のなかでつぶやく方

↑ はづき虹映 (著) の「2週間
一キをかける時に使いま

他に「私」の身の上を「愛し
「私は宇宙の無限の豊
「私」の身の上を「愛し
「私は宇宙の無限の豊
「私」の身の上を「愛し
「私は宇宙の無限の豊

・ ・ ・ など、素敵な宣言文があ

: : : : : : : : : : :

瞑想時やリラックスしている
潜在意識への効果が高くて

☆ ★ Y o g a N i d ☆ r ★ a ヨ

床に大の字になっ、仰向ける
「なりたい自分をイメージする

: : : : : : : : : : :

まず「なりたい自分」を
以下の点に気をつけて短い文

・ 意図が明瞭であるこ

・ 肯定的な表現を使う (否
・ 必ず「私」を主語にする

・ すでに望みがかなった
「○○である」と、断定す

ジャパマラ (Japa Mala) を使った瞑想

ヨガ留学の授業で、ジャパマラ (Japa Mala) を使った瞑想を行いました。

マラ (インド数珠) は、108個の珠がついているのが特徴。

ジャパマラは「練習用のマラ」という意味で、マントラを何回唱えたか数えるための道具として使います。(なので首にかけたり、装飾品としての使い方はしないそうです。)



写真の左側が、留学先で購入したジャパマラ (インド産)。
右側が、ウブドで買った、グリーンジェイドのマラ (パワーストーンのネックレス)。

金色のペンダントトップは「蓮の花」をシンボルにしているとの事。
ハートチャクラを開く (心をオープンにする) 効果がある、と言われました。
こちらは装飾品として、首にかけても綺麗です。

ウブドでは、こんな感じのシルバーアクセサリがよく売られています。

ジャパマラは、天然素材でできた布 (コットン製など) に入れて、保管します。
寝るときに、枕の下にジャパマラの入った袋を置いて寝ると、良いそうです。

お悩み相談回答：「仕事が収入に結びつかない」

「仕事が収入に結びつかない」という、お悩み事ですが、

☆★ まずは、仕事に対する自分の気持ちを観察してみてください。
(ワクワクしているのか？ 嫌々やっているのか？)

実は、心から楽しんでいないことは、長くは続きません。

：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：

自分の大好きな趣味などに例えると分かりやすいのですが、

「本当に楽しいと感じること」は、すごい情熱的に取り組めて、
自分でも驚くことも簡単にできたりします。

エネルギッシュな状態なので、スムーズに物事が進みやすくなります。

「苦しい」と感じる時は、本当にやりたいことをしていないからなんです。

私も以前「収入、勤務地」など条件の部分だけ選んで仕事をしていたのですが、
やっぱり「好き」という情熱がないと体調を崩したりする原因にもなります・・・。

なので、「本心から、好きだと思える」仕事を第一に選ぶことをオススメします。

：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：

(明日の記事に続きを書きます。)

「仕事が収入に結びつかない」という、回答の続きです。

☆☆ 役に立たない思い込みを切り替える☆☆

あなたがお金持ちになるには、
自分がお金持ちにだという気分になる必要があります。

「引き寄せの法則」・「類は友を呼ぶ」のとおり、
うまくいかない・・・という思い込みの結果を引き寄せてしまいます。

・こんな思い込み（信念体系）がないかどうか、見なおしてみてもいいでしょうか？

「何かを成し遂げるためには、苦しみが伴うのは当たり前」という思い込みは、
→ 「私にはお金持ちになるだけの価値がある」に切り替えましょう。
(不要な思い込みを、全部紙に書いて、燃やしてしまうのをオススメします。)

：：：：：：：：：：：：：：：

・「参考資料」

・WATARASE わたらせ 大森和代 著
・「かわいそうな私」とさよなら！ お金はこうして引き寄せる
江原啓介監訳 : マリー＝クレール・カーライル著

：：：：：：：：：：：：：：：

ヨガ教室の探し方

ヨガ教室ですが、はじめは「初心者クラス」に参加して、体を動かしてみることをオススメします。

↑ 先生の声に従って、ストレッチみたいな動作を行うので運動が苦手な方でも、難しくはないです。

実際にアーサナ（ポーズ）をとってみると、「血行が良くなって気持ちいい」と感じると思います。

ゆったりとした動きで、呼吸に重点を置くのでリラックスする効果がとても高いです。

↑ また、体が固いなどの理由で、できないポーズやキツイ！！と感じる場合もあるかもしれません。

でも、ヨガは「人と比べない」「自分のペースでやる」のでできないポーズがあっても大丈夫です。

：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：：

私の場合、知人がヨガのインストラクターを目指していたのでそれがキッカケで、1時間レッスンに参加しました。

多分、一人だと参加しなかったと思うのですが、みんなでワイワイ、クラスに参加したので楽しかったです。

☆☆服装 持ち物 ☆☆

- ・ 運動しやすい服装・・・ジャージやTシャツなど、（汗を書いたり、汚れてもいい服）
- 伸びやすい素材がいいので、デニムパンツはNG。

慣れてきたらヨガウエアを買ってもいいと思います☆☆

- ・ 水筒・タオル 汗を書きやすいので、水分補給が必要です。

・ヨガマット・・・貸してくれるところと、
自分のヨガマットを持ち込む場合があります。

バスタオルだと滑りますので、
長く続けたいなら、自分のヨガマットを買った方がいいです。

・・・・・・・・・・・・・・・・

はじめは、お試しや 無料体験や、どんな雰囲気か見てみます。

ヨガ教室は、

公民館やカルチャースクール、スポーツジムで
で行っていることが多いです☆☆☆

やってみて楽しかったら、継続すればいいと思います。

★ 自分の住んでいる市（地名）と、「ヨガ」で Google検索すると、★
ヨガ教室などの情報や、先生のブログがでてきますので、探してみてください。

海外で見かけたオラクルカード

フランスでは、ロワールの古城巡りのツアーに出かけた時に、

おみやげ屋さんで、ドリーン・バーチュエ博士の
「マジカルフェアリーオラクルカード」を見つけました。
(22ユーロぐらい) 表紙イラストは、日本版と同じです。

お手頃価格ですが、フランス語版だったので、解説書がぜんぜん読めませんww
(リーディングの前に翻訳作業が必要になりますね・・・)

ロンドンのバースでは、

大天使ミカエルのオラクルカード(英語版) がショーウィンドウに展示してありました。
↑ タロットカードリーディングや、レイキヒーリングを行っているお店でした。

オラクルカードって、ロマンチックな古城やヨーロッパの教会の
おみやげさんに置かれても違和感がないぐらい、
装絵がきれいなんですよ☆★ 雰囲気ピッタリ。

あと、インドネシアではヨガの書籍を販売している店で
英語版カードが販売されていました。

オラクルカードは、カード面は簡単な英語で書かれているので、
実は、英語の勉強をするにも向いています。輸入雑貨の良いところですよ☆★

最新記事はブログでご確認ください。☆★☆☆

<http://blog.livedoor.jp/arkgarden1/>