

## あなたの神聖なる精神を輝かせる 21 日間

### Spark your Spark 21days Challenge

私たちはだれでも、驚くほどの能力と神聖な輝きを秘めて生まれています。ところが社会は、そうした事実を否定する情報やメッセージにあふれ、私たちを迷わせ不安をあおり、まるで小さな生き方をさせようとしているかのようです。

生まれたばかりの赤ちゃんのような、愛と信頼と無邪気さにあふれた眩いばかりの輝きは、もう私たちから消えてしまったか、忘れられてしまったかのようです。しかしその輝きは常に、私たちの中に存在しています。著名な未来学者であるジェーン・グドールも、こう言っています。「頭と心が調和し、本当の自分、母なる自然との精神的なつながりを取り戻した時、私たち人類は初めて、真の可能性を実現できるのです」と。

このスパーク・ユア・スパーク・チャレンジは、だれもが自分の可能性に気づき、自分らしく輝く生き方へと、人々を変えていきます。

毎日の課題とメッセージは、あなたが、あなた自身の、そしてあらゆるいのちの神聖なる輝きとつながり、愛と叡智とパワーと思いを世界に発信する応援をしてくれます。

---

第1日：呼吸のたびに、明るい想いを出していく。

“自分の呼吸を意識できれば あなたの平和を奪える者はいなくなる”

作者不詳

明るく清々しい気持ちで呼吸しましょう。あなたの一瞬一瞬が平和で生き生きしたものに変わります。ちょっとした間、呼吸に意識を向けてみてください。一呼吸ごとに、自分は宇宙といっしょに呼吸しているとイメージしましょう。動物、植物、川、石、海、地球、星々—みんな生きていて、呼吸しています。すべてがつながって調和しています。吸う息吐く息のたびに心をひろげて、すべてのものを抱きしめましょう。

そして、呼吸のたびにポジティブな想いを重ねてみましょう。

たとえば、

1. 息を吸いながら、「私は宇宙と一体」
2. 息を止めながら、「愛 愛 愛・・・すべては良くなる」
3. 息を吐きながら、「私はすべての生命と一体」

この呼吸を好きなだけ続けてみましょう。あなたの意識が、新しい生命エネルギーで充ち溢れてきます。

参考になる [video](#) (英語)。

---

## 第2日：心に咲く花のひびき

“一粒の砂の中に世界を、野生の花に天国を見るためには、二つの掌で無限をつかみ、一時（ひととき）に永遠を生きなければならない。” ウィリアム・ブレイク

一輪の花でも、神聖ないのちのひびきを発しています。花を摘んで花びらを両手で受け、それを胸に当ててみましょう。花の発するひびきが、心の奥に輝く本当の自分と繋がるのがわかります。

どうですか、心の奥にも別の花が咲いているでしょう？ そうしたら、花のひびき、あなたの心のひびき、あらゆる生命のひびきに、「ありがとう」と言ってみましょう。

参考になる [video](#) (英語)。

---

## 第3日：自分の神聖なる部分に語りかけましょう

“人間の中には神聖なる光が常に存在し、その光は五感と知性をとおして、いつも現れているのに、そんなことはあるものかと、誰もがそれを拒んでいる。”

ジョルダーン・ブルーノ

人間の精神には、神聖さがかくれています。もちろんあなたの精神にも。

それを輝き出させるには、まずあなたがその存在を認めなければなりません。鏡を観て、映っているあなたに語りかけましょう、「私は聖なるもの」と。はじめは自分自身を神聖なものと呼ぶことに、ちょっぴり気恥ずかしさや後ろめたさがあるかもしれませんが。しかしその言葉がしっくりくるまで繰り返していくのです。あなたの精神には神聖なる輝きが潜んでいることが確実であり、あなたはそれに向かって「Yes」と言うだけでいいのですから。

参考になるビデオ [Watch](#) (英語)。

---

## 第4日：直観のままに輝こう！

“直観とは、魂を通じて見ることを言うのです。” ディーン・クーンツ

急に何かの考えが、頭に浮かぶことはありませんか？ あの友だちに電話してみようとか、このアイデアどうかなとか、そういう事です。

しかし、この次でいいやと、そういう思いつきやひらめきをしばしば無視してしまいがちです。

そこで今日は、直観のひらめきに注意して、それに従ってみたらどうでしょう。直感や内な

る閃きは、あなたの最良の導き手です。それに耳を傾けるとどうなるか、自分で確かめてみましょう。

参考になる [video](#) (英語)。

---

### 第5日：見つけるのが難しいところにある輝き

“赦しとは、踏みつぶされたすみれの花が、踏みつぶした靴に残す芳香。”

マーク・トウェイン

精神の神聖なる輝きは、どんな人の中にもあります。私たちから見て、不愉快な人にも、問題のある人にも、人に危害を与えるような人にもあるのです。

そこで、あなたから見てイライラする人、腹が立つ人を選んでみましょう。そして一日中、そっと彼らの幸せを願って、励ましや祝福の想いを送ってみるのです。

そしてあなたの心がどれくらい平和になるか、感じてみましょう。あなたの心の変化だけでなく、それらの人の変わりように、驚くこともありますよ。

参考になる [video](#) (英語)。

---

### 第6日：感謝できること 見つけてみましょう

“感謝できるようになると、自分が常に祝福に取巻かれていることに気がつく。”

ジェームズ E.ファウスト

私たちは毎日仕事や雑事に忙しいため、多くの事を、そうあるのが当たり前だと思っています。

今日は夜、眠りに入る前の静かな時間に、一日のことを振り返ってみましょう。どんなに些細で取るに足りないことでもいい、思い出してみるのです。それらは美しい日没や美味しい食事、誰かから受けた思いがけない親切かもしれません。あるいは新たな問題や苦しい出来事の場合もあるでしょう。しかしこの静かな時間に、これらのすべてがあなたにとっての学びであり、成長の糧であることに気付くのです。

たまたま思い出したことであっても、自分の人生にそうした経験があることを有難いと思い、感謝してみましょう。

参考になるビデオ [Watch](#) (英語)。

---

### 第7日：地球のひびきに耳を傾けよう

“地球は叫んでいます 大地の底から声をあげて

「人間よ、気づいてくれ。地球は神聖なものなのだ。地球の心を見てくれ、わかってくれ。そして、真実の地球に戻してくれ」と。

人類がそれに応じて、生あるものの本質に気がつき、本来の在り方に戻す気になれば、世界の心は開かれ、生きとし生けるものによる生命の歌が始まるのです“。

ルウェリン・ヴァウアン・リー

私たちの魂を活かしてくれているのは、地球の美しさと豊かさです。美しい蝶、澄みきった水、小鳥のさえずり、山や風の力強さ。これらがなかったら、私たちに何が残るのでしょうか。

実は、私たちが地球を必要としていると同じくらい、地球も私たちが必要としています。私たちが地球のことを忘れず、尊重し、称えることが必要なのです。

今日は、地球の有難さを感じて、感謝をするための練習をしましょう。30分でいいから、屋外にいい場所を見つけましょう。芝生の上、木の下、公園、自然の中ならどこでもかまいません。大地に座って、そのまま寝転びます。子どもの頃のようになるのです。地球のエネルギーが、あなたの中を流れるのを感じて下さい。あなたを含む全ての生命に地球が与えている愛を、感じて下さい。あなたの身体の中に流れるその愛を、あなたの呼吸を通して大地に返してみましょ。あなたのハートの中心から発する愛を、地球に感じてもらうのです。母なる地球に感謝しましょう。健康に良い食物、澄んだ水、きれいな空気、衣服、家屋などを、先祖の時代からずっと与え続けてくれた地球に、感謝しましょう。

参考になる [video](#) (英語)。

---

## 第8日：他人の幸せのためということ

“いつも思いを巡らせていることは 何であれ あなたの性向となる” 仏陀

平和で幸せな世界を望むなら、日常の考えを限りなく平和と幸せなものにすることが大切です。いつも他人の幸せを考えていると、考えや態度がそういうものになって、自分はもちろん周囲の人々にも、良い波動を発するようになります。

今日は、会話を始める前に必ず、「この人が幸せになりますように」と心の中で思うことにしましょう。外の出来事や、心に浮かんだ否定的な考えに左右されないよう、気をつけましょう。これをやりながら人と接し、何が起こるか観察してみましましょう。出来れば、数日間続けてみて下さい。

参考になる [video](#) (英語)。

---

## 第9日：魂と魂の結びつきに愛を輝かせよう

“魂と魂の間にあるものは愛で それこそが存在するすべて” ゲイリー・ズーカフ

これはあなたが他人といるときなら、道を歩いていてもレストランやスーパーにいても職場でも、いつでもどこでも出来ることです。あなたの意識をハートに置いて、10分間、人々を魂として見るのです。あなたに出会う全ての人々と、心を開いて魂同士の結びつきに戻るので。

関係が魂と魂の結びつきになるように、始めたら後は自然に任せましょう。好きなだけこの練習を続けて下さい。これを続けていくと次第に、誰の中にもある神聖なる愛の閃きを感じるようになり、彼らの中にあなた自身の美しい投影を見るようになります。出来たらこれを毎日、最低一日一回続けて下さい。

「シート・オブ・ソウル」の著者のビデオを見てください。さらに考えが広がります。

参考になる [video](#) (英語)。

---

### 第10日：日記を通じて、あなたの神聖なる意識を発見しましょう

“日記をつけることは内なる世界への航海” クリスティーナ・ボールドウィン

平和の出発点は高い意識です。私たちのため、コミュニティのため、組織、社会、世界、そして宇宙の為に、日々発展していく意識です。この高度な意識を育むためには、私たちの内なる自分、私たちを動かす内なる場所を知らなければなりません。

日記をつけることは、自分への洞察をふかめることになるので、自分の魂と交流できるようになります。内省のプロセスを通じて、理解が深まり、具体的なアクションがはっきりしてくるのです。

日記の難しい部分は、雑多な考えや注意散漫に陥らないことです。これらを乗り越えられれば、自分の高い次元の意識と示唆に富んだ対話が可能です。毎日15分、自分を省みる為に日記を書く時間をとりましょう。次のような言葉で書き始めると始めやすいでしょう。

- いくつか、私は～を理解したと感じられるようになってきた。
- いくつか、私は～な時に自身の最高の状態を自覚するようになってきた
- 一番大事なことは、～だと思う。

勿論他の書き方でも構いません。内省の時間を一日15分とする習慣を、出来るだけ長く続けましょう。毎日の書き始めを容易にするためには、書き出しのポイントをリストにするとか、カードに書き出して、それを不作為に引いてから始めるのも、良いやり方です。

---

### 第11日：だれかのために何かをしましょう

“完全なるものに心を合わせ、究極なるものに奉仕して、自分のためにはなにも要らない、この地球でそんな人ほど美しく力強い人はありません。真理に心を合わせた人は、この世で最も素晴らしいエネルギー発生機となるのです。その人は、完全なるものと造られたものをつなぐ道の扉。そういう人が世界をつなぐ愛の手となるのです。”

ルウェリン・ヴァウアン・リー

今日の世界では、なによりも心のひろさが必要です。私たちが愛の心で何かをすれば、それは大変な力になります。私心のない愛の行為は、小さくても、非常に広い範囲に影響します。私たちは、自分一人の行為でも、他人と一緒にの行為でも、毎日やっているそれら一つ一つを、愛のギフトにすることが可能なのです。

今日はどんなやり方でもいいです、誰かの為に何かをしましょう。大きなことでも小さなことでも構いません。職場、学校、家庭、あなたがどこにしようと、ひろい心になって誰かに喜びを与える何かが出来ないか考えてみましょう。彼らの喜びはあなたの喜びになり、あなたはワンネスと全ての生命のつながりについて実感を深めることでしょう。

参考になる [video](#) (英語)。

---

### 第12日：希望の閃きを見つける

“希望は決してあなたを見捨てない。あなたが希望を見捨てるのだ。”

ジョージ・ワインバーグ

人生には、とても大変な日もあります。そういう日には、周りのことで悩んだり、窮地に立たされたり、悲しかったり、圧倒されたりします。こんな時には、自分の神聖なる精神が本当に輝くのは、ずっと先のことだと感じます。

しかしそんな時こそ、私たちに必要な希望を奮い立たせることができるのです。先行きが真っ暗なときでも、希望の輝きは私たちに戻り方を示してくれます。

それでは、まったく希望が持てなかった時のことを思い出してみましょう。大変な状況で、良いことや希望の可能性が僅かであっても、それらを見出して前に進む勇気を持てたことを思い出すのです。深呼吸して、自分はいつも、自分の道を照らす希望というたいまつと共にあることを確信しましょう。

参考になる [video](#) (英語)。

---

### 第13日：水の中に輝く変化を

“私たちが語るすべての言葉、私たちが持つすべての考え、私たちがとるすべての小さな

動作。これらが違いを作り出しているのです。” ユーコ・トール

あなたは、自分が飲む水に話しかけたことがありますか？水の結晶の写真を撮ることで、江本勝博士は、水が私たちの思考、感情、言葉、祈りに反応することを視覚的に見せてくれました。「感謝」と「愛」という言葉が最も美しい結晶をつくり、否定的な感情や破壊的な言葉がつくるのは崩れた結晶であり、結晶化しなかったものもありました。

私たちが語りかけることで、メイクアップされた水を飲んだ人は、何を感じるのでしょうか？

グラスに水を入れ、一口飲みます。よく味わってください。その後、グラスを両手で持ち、水に語りかけます。「水さん、ありがとう。愛しています」。言葉があなたの心に響くのを感じ、水への愛と感謝を感じてください。この波動をあなたの手から水に伝えましょう。グラスを一分ほど持ち続け、手の中にある愛すべき水の存在を感じましょう。そして慎重にもう一口、この水を飲みます。どんな味で、どんな余韻が残りましたか？何か違いを感じましたか？ もっと飲んでみましょう。感じはどうですか？それらを書き出してみましょう。

参考になる [video](#) (英語)。

---

#### 第 14 日：平均的なところを目指すことで、平均以上に輝く。

“優れようとしてはいけない。平均点を目指せばよい。それがあなたにリラックスを生み、かえって良い結果を恒常的に出せるようになるのだ。” キース・ジョンストン

まだ世間に出現していないアイデアを編集するというのはほとんど不可能です。私たちの世界では、ものごとを完璧にすることに重きを置こうとします。何か新しいことを表現するとき、すぐに完璧なものを出そうとすると、表現そのものにブレーキがかかり、十分に現わすことが出来なくなってしまいます。これは私たちの内なる閃きを鈍らせてしまいます。そこで今日は、あなたが行き詰った時のことを考えてみましょう。メールですか、それとも提案ですか。ブログや本かもしれませんね。ペンとノートを片手に、しばらく考えてみましょう。「もしこの表現を平均点的なものでよしとするなら、どんな表現になるだろう」と自問して、アイデアが溢れるままにノートに書き出してみましょう。優しく、遊び心たっぷりで、自分自身に好奇心を持ってやりましょう。どうですか。元原稿が出来ましたね。平均点を目指せば、リラックスできて、表現が出てくるようになるのです。

---

#### 第 15 日：あなたの言葉に輝きを与えよう

“言葉は、世界を造るレンガだ。世界を新しい形に組変える力を持っている。”

イーノック・マレゲン

私たちが毎日使っている言葉には、凄い力があります。私たちが言葉のもつ力にもっと意識的であれば、使っている言葉にもっと注意を払うようになるのです。

今日の目標は、あなたが使う言葉に気をつけることです。自分に対する言葉だけでなく、他人に向ける言葉にも注意するのです。ポジティブで優しく、勇気づけるような言葉を使いましょう。ネガティブな言葉を口から出してしまったら、すぐさまポジティブな言葉に置き換えて下さい。例えば、もし「私にはできない」という言葉が出たら、即座に「無限なる可能性！」とつけ加えるとか、「いやーものすごく嫌だ」と言った後は、「無限なる愛」という言葉で打ち消すのです。意識してポジティブな言葉を使うことで、いかに自分の気持ちが変わり、内なる神聖なる精神につながりやすくなるかに気づいて驚くことでしょう。

参考になる記事 [this](#) (英語)。

---

### 第 16 日：暗闇の中に光を灯そう

*“私たちの人間としての素晴らしさは、世界を変えられることにあるのではなく、自分自身を変えられることにある。” マハトマ・ガンジー*

私たちは克服できないほどの大きな問題を前にすると、諦めてしまうことがあります。暴力、気候変動、貪欲、飢餓、無関心などがそうです。

そんな時は、すべてが凍りついた暗闇にいるような感じがします。こういう時は、私たち一人一人の中にある神聖なる精神を思い出すことが不可欠です。私たちは一度に社会を変えることはできなくても、自分たちの態度を変えることはできます。親切、寛容、愛から、新しい可能性と希望の道が開かれるのです。私たちの行為は、池に投じた石のつくる波紋のように、周囲に鳴り響いていきます。一つ一つの親切な行いで、世界を少しずつ平和にすることができ、私たちの行動が外に広がっていくに従って、変化の力はあっというま大きくなります。今日は小さな行為であっても、親切でひろい心になって、あなたの輝きを發揮してみましょう。環境がどうであろうと、あなたができることが何であろうと、周りの世界を少しでも明るくしていきましょう。

---

### 第 17 日：相手の瞳に映る神聖なる輝きを見る

*“あなたの目には、あなたのハートが映っています。そしてあなたの目を通じて神の愛が輝いているのです。” ユーコ・トール*

私たちは、話しをしてないときに、相手の目を見ることをほとんどしません。これは初めて会った人の場合に顕著です。

しかし目は心の窓であり、それを見ることによって、私たちは神聖なる輝きを見出し、他者と心からの意志疎通ができるようになります。

今日はこれをやってみましょう。最近会ったばかりの人に頼んで、その人と 3 分間見つめ合うのです。これが難しいなら、だれか気兼ねなく頼める人に頼んでも構いません。

心のこもったまなざしと笑顔で始めます。優しく相手の目を見つめましょう。身動きしたり、話しかけたりせず、あたたかいアイコンタクトを続け、相手の目に注意を向けます。今という時に集中して、深く感じて下さい。3分後、相手の方にお礼を言って、自然に出てくることを行ってください。おそらく相手とハグしたり、大きな笑顔を交換しあったりするでしょう。あなたや相手はどう感じましたか？あなたの体験を共有してください。たとえお互いの言葉は通じなくても、互いの目を見つめ合うことで相手との距離は縮まります。

参考になる [video1](#) と [video2](#) (英語)。

---

### 第 18 日：相手の中の神聖なる輝きを認める

“大事なことはあなたが何を見るかではない。そこからあなたが何を理解するかである。” ヘンリー・デイビッド・ソロー

心の奥の神聖なる輝きは各自ユニークなものです。それがとても生き活きと輝いている人もいるでしょうし、まだ表面に出てきていない人もいます。

あなたが今日会う人、それが配偶者でも同僚でもご近所の方でも、今日はその人々をいつもとは違う角度から見て、彼らを特別な存在にしているのは彼らの何なのか、考えてみましょう。

そしてその人に、あなたがその人を尊敬していることを伝えるのです。

それは、その人を喜ばせるだけでなく、その人との魂と魂の結びつきを育てることになるのです。

参考になる [video](#) (英語)。

---

### 第 19 日：挫折を希望の閃きに変える

“闇で闇を追い出すことはできない。光だけがそれを可能にする。”

マーティン ルーサー キング ジュニア

毎日の生活の中で、私たちは多くの困難、挫折、思い通りに行かないことに出会います。曲がり角を間違えたという些細な事から、失職や最愛の人を失うような、ずっと深刻なものまで。

しかし、それがどんな事であれ、私たちの受け止め方、反応の仕方次第で、それ以降の心の安らぎと幸せは、まるで違ったものになります。

今日は、思いどおりにいかないことや、がっかりさせられるようなことが起こったら、ちょっと時間をとって考えてみるか、自分に話しかけてみましょう。「これは、何か特別なことの学びか、自分に内面的な成長を促す機会なのだろうか。そうだとしたらそれは何なのだろうか。」(赦しやこだわりについての学び、諦めない意志の強さや信についての学び、まじめにやるかそうしないか等々、いろいろあります。)

より明るい未来に焦点を当てることで、あなたは何が来ようともそれを受け止めることが出来、どんなネガティブな事態の中にも光と学びを見出せるようになります。

そうした出来事を自分の成長の機会として受け止められれば、あれは消えていくために出てきたことで、もう過ぎて消滅してしまったのだから、これからは絶対上手くいくに決まっている、という考えになっていくのです。

参考になる [video](#) (英語)。

---

### 第 20 日：第三の目を通じて神聖なる意識に目覚める

“私たちが地球を癒す時、私たちは自らを癒している。” デイビッド・オーア

私たちは物理的な目を通して、豊かな緑と花々、動物、氷河など母なる地球の美を見ています。私たちの存続は、母なる地球の存続と結びついており、今、地球は未曾有の破壊を被っています。私たちは今こそ地球を第三の目で捉える必要があります。第三の目のチャクラは、精神的な世界を反映するエネルギーと真理に目覚めた意識状態をもたらします。これによって生まれる明晰な思考とビジョンにより、母なる地球と人間が相互に癒しあうことが出来るようになるのです。

第三の目のチャクラは、脳の先端、あなたの両目の間に位置します。座って瞑想し、このチャクラに意識を集中してあなたの神聖なる精神が母なる地球とつながり、地球を癒しているところを視覚化してください。練習を重ねるほど、より創造的で成熟した相互の癒しの方法が見えてきます。

---

### 第 21 日：あなたの神聖なる意識を拡大し、祈りと共に共有する

“心からの祈りは、原子爆弾よりもパワフルである。”

グランドファザー・ハリー・バード

今日が 21 日間のチャレンジの最終日です。あなたは自分、他者、すべての生命の神聖なる意識とつながるため、様々な方法を行いました。

締めくくりは、シンプルですが、素晴らしい祈りの行為に戻りましょう。手にした新しいロウソクで、火がついたロウソクに触ると、炎が広がります。今日はあなたの神聖なる輝きが、他の人のロウソクに火を灯すビジョンで、一日を始めましょう。あなたが神聖なる輝きで、2番目のロウソクに火をつける時、祈りを唱えて下さい。

あなたの神聖なる輝きをロウソクだと考え、一日に最低一回、祈りをとおして、それに火をつけて、誰かに火を分けるのです。

あなたはあなたの意図をその人に伝えることもできますし、その人たちの神聖なる精神が拡大されるのを、ただ祈ることもできます。

私たちが互いにあるいは人類全体のために祈ると、そのような想いと行動が私たちと周りの世界を変えていくのです。

参考になる歌 [song](#) (英語)。