

21 日間チャレンジ ～感謝・ワンネス・神聖なる意識～

●21 日間チャレンジとは

このチャレンジは、『富士宣言』を日常生活の中に取り入れ実践することで、人間本来の素晴らしい精神性に気づき、さらに神聖なる意識を輝かせていこうというものです。

一般的に、人間は3週間で習慣が身につくといわれており、21日間、このチャレンジに取り組むことで、神聖なる精神を私生活の中で、あらわしていくことを目的としています。

●参加方法

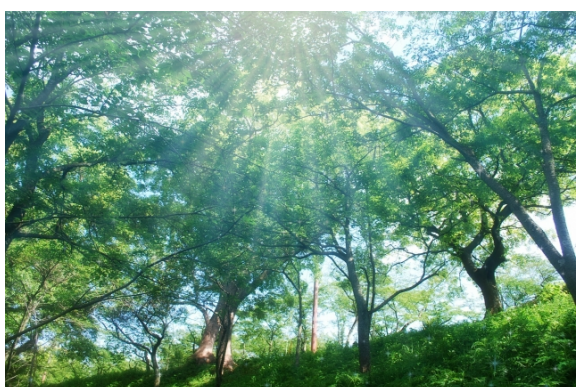
- ・今回のチャレンジは、3日の間、同じ1つのチャレンジを行います。
- ・3日間が終わりましたら、可能な方は、3日分のチャレンジの感想や体験を、日記などに書き、振り返ります。
- ・上記を7回（21日間）行います。



●チャレンジ内容

【チャレンジ1（1～3日目）：大自然と母なる地球へ感謝する】

朝の通学や通勤、家の庭やベランダに出たとき、公園に行ったとき、意識的に自然を感じてみましょう。そして、自分を癒してくれる自然に対し、感謝の想いや言葉をかけましょう。私たち人間は自然と一つであり、同じ母なる地球の一員であることを感じられるはずです。それを感じることができたら、今度は、すべての生物を育んでくれている母なる地球に対し、感謝の想いや言葉をかけてみましょう。母なる地球を感じることができるはずです。



【チャレンジ2（4～6日目）：日々の生活の中で感謝する】

日々の生活は、意識をしないとそのまま過ぎてしまいがちです。この3日間は、食事や入浴、散歩や運動、仕事や遊びなどの中で、感謝することを意識して生活してみましょう。例えば、食べ物、水、肉体、空気などに対する感謝、自分が普通に生活できることへの感謝、身近な人への感謝など、どんなことでもかまいません。その感謝の想いが、あなたのこれからの人生への糧になるかもしれません。



【チャレンジ3（7～9日目）：自分自身に感謝する】

この3日間は、自分自身を褒めたたえ、自分が今ここに存在することに感謝しましょう。いつも頑張っている自分自身に、感謝の想いやねぎらいの言葉をかけてあげましょう。自分自身を抱きしめてあげましょう。辛いときや失敗したときなど、感謝することが難しいこともあるかもしれません。そのようなときは結果ではなく、そこにいたるプロセスを振り返り、それらの行動を労い、頑張ったことを褒めてあげましょう。自分の良いところを更に知り、新しい自分を発見できるかもしれません。



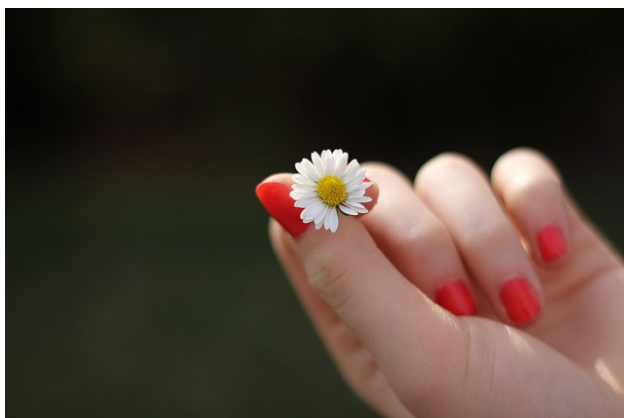
【チャレンジ4（10～12日目）：自分の神聖なる部分に語りかける】

自分自身に感謝した後は、自分の内在する神聖なる意識の存在を認めてみましょう。そして自分に語りかけましょう。「私は神聖なるもの」と。そして、自分の神聖なる部分を書き出してみましょう。新たにチャレンジしてみたいことや、新しい価値観が芽生えるかもしれません。



【チャレンジ 5（13～15 日目）：他人の幸せを考える】

平和で幸せな世界を目指すには、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、考えや態度がより平和で幸せになり、自分はもちろん周囲の人にも、良い波動を発するようになります。この3日間は、会話を始める前などに、必ず、「この人が幸せになりますように」と心の中で思うようにしましょう。否定的な思いなどがでてきたら、そんな自分に気づきましょう。そして、自分や他人がどう変わるかを感じてみましょう。



【チャレンジ 6（16～18 日目）：相手の中の神聖なる輝きを認める】

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るでしょう。あなたがこの3日間で会う人、例えば、配偶者や同僚、近所の方でも、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。



【チャレンジ7（19～21日目）：宇宙へ意識を広げる】

普段は感じない宇宙へ意識を広げてみましょう。日頃の生活を一時忘れ、広く、無限なる宇宙に意識をつなげてみましょう。とても安らかで大きな気持ちになれるかもしれません。家族や友達、自然や星々など、すべてが1つに繋がり、無限の可能性が秘められていることをイメージし、瞑想してみましょう。そして、みんなが幸せで笑顔あふれる世界をイメージしてみましょう。

このチャレンジで感じた幸せな想いや、思いやりや優しさ、一体感、神聖なる精神が世界を幸せへと導いていきます。このチャレンジで自分が感じたことや発見したことを、身近な人に伝えてみましょう。それが、世界を平和にするエネルギーになるはずです。

