

21 日間チャレンジ ～スパーク・ユア・スパーク～

●21 日間チャレンジとは

「スパーク・ユア・スパーク・21 デイズ・チャレンジ（あなたの神聖なる精神を輝かせる 21 日間）」は、ソウル・オブ・ウィメンのテーマを深めながら、神聖なる輝きに意識を向けて、それを自分の生活の中で実践する課題に、21 日間、取り組んでいくというものです。

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、この課題に取り組むことで、神聖なる精神が私生活の中で、より顕されていくことを目的としています。

●課題の例

- ・ 暗闇の中に光を灯そう
- ・ 希望の閃きを見つける
- ・ だれかのために何かをしましょう
- ・ 自分の神聖なる部分に語りかけましょう



●チャレンジ内容

【21日間チャレンジ1日目：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 あなたは常に平和である”（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。今日一日、呼吸に意識を向けてみてください。一呼吸ごとに、自分は宇宙と共に呼吸していることをイメージしましょう。動物、植物、川、石、海、地球、星々—すべてが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。



【21日間チャレンジ2日目：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、神聖な生命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。

心の奥にも別の花が咲いていることが、感じられますか？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。



【21 日間チャレンジ 3 日目：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在り、その存在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。”

ジョルダーノ・ブルーノ

人間には、神聖な精神が内在しています。もちろんあなたの精神にも。

それを輝かせ現わすには、まずあなたがその存在を認めなければなりません。鏡を覗いて映っているあなたに、「私は神聖なるもの」と語りかけましょう。はじめは自分自身を神聖なるものと呼ぶことに、恥ずかしさや罪悪感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すのです。あなたの精神には神聖なる輝きがすでに内在しており、あなたはそれに向かって「そのとおり」と肯定するだけでいいのです。



【21 日間チャレンジ 4 日目：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、このアイデアはどうか、など。

しかし、私たちはこの次でいいやと、頭に浮かんだ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、直観的なひらめきに注意して、それに従ってみましょう。直感や内なるひらめきは、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。



【21 日間チャレンジ 5 日目：見つけるのが難しいところにある輝き】

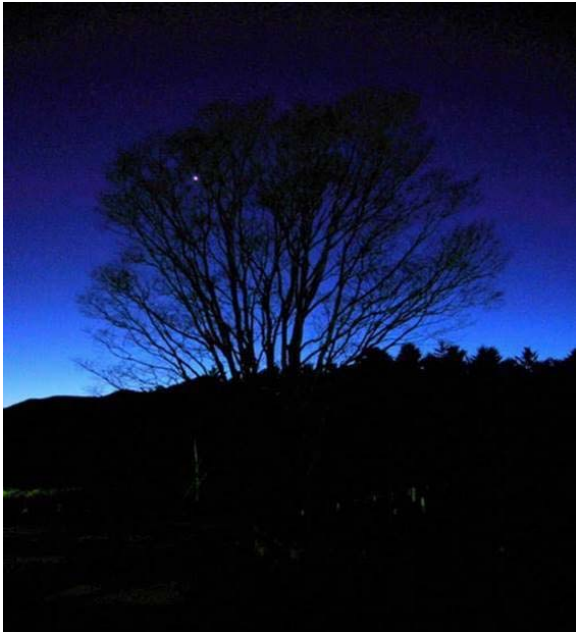
“赦しとは、踏みつぶされたすみれの花が、踏みつぶした靴に残す芳香。”

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、問題のある人、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、腹が立つ人を選び、一日中、彼らの幸せを願って、励ましや祝福の想いを送りましょう。

そしてあなたの心がどれだけ平和になるか、感じてみましょう。あなたの心の変化だけでなく、それらの人の変化に、驚くこともあるかもしれません



【21日間チャレンジ6日目：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、用事や仕事に忙しいため、多くの事を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よいので、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。また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。

思い出した出来事が、自分の人生に対して有難い経験であると思って、感謝してみましょう。



【21日間チャレンジ7日目：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。

人類がそれに応えて、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、地球も私たちを必要としています。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。屋外の芝生の上、木の下、公園、自然の中ならどこでもかまいません。30分でいいから大地に座って、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ください。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ください。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よう。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。



【21日間チャレンジ8日目：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 あなたの性格となる” 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。

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」と心の中で思うようにしましょう。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、数日間続けてみてください。



【21日間チャレンジ9日目：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。10分間、あなたのハートで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あるのです。

関係が魂と魂の結びつきになることを始めたら、あとは自然に任せましょう。好きなだけこの練習を続けてください。これを続けていくと、次第に誰の中にで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、これを毎日最低一回続けてください。

以下の「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。

ビデオ（英語のみ）：https://www.youtube.com/watch?v=Z7mR_BNMkAs。



【21日間チャレンジ 10日目：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、そして宇宙のために、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、自分への洞察を深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。

日記を書く上での注意点は、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、自分を省みるために、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、書きやすいかもしれません。もちろん、他の書き方でも構いません。

- ・ 一点点、私は～を理解したと感じられるようになってきた。
- ・ 一点点、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。

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。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したり、ポイントをカードに書き出して引いてから始めるのも、良いやり方です。



【21日間チャレンジ 11日目：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、ひろい心を持って誰かに喜びを与える行為を考えてみましょう。彼らの喜びはあなたの喜びになり、あなたはワンネス（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。

[参考になるビデオ（英語のみ）]: <https://www.youtube.com/watch?v=80KlmzU3sKA>

【21日間チャレンジ 12日目：希望の閃きを見つける】

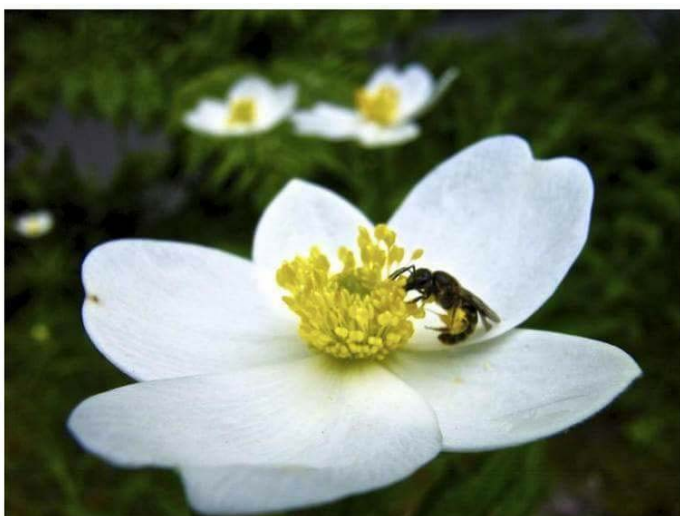
“希望は決してあなたを見捨てない。あなたが希望を見捨てるのだ。”

ジョージ・ワインバーグ

人生には、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、圧倒されたりする日もあります。そんな日は、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、思ってしまう方もいるかもしれません。

しかしそんな時こそ、私たちに希望を想うことが必要で、それで自分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たたことを思い出すのです。深呼吸して、自分はいつも、希望という自分の道を照らすたいまつと共にあることを確信しましょう。



【21 日間チャレンジ 13 日目：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。



【21 日間チャレンジ 14 日目：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りますのです。



【21日間チャレンジ 15日目：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・マレゲシ

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！」とつけ加えろとか、「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。



【21 日間チャレンジ 16 日目：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、食欲、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に大きくなります。

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よう。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。



【21 日間チャレンジ 17 日目：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、話をしていないときに、相手の目を見ることをほとんどしません。特に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、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、深く感じてください。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、大きな笑顔を交わしたりするでしょう。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。



【21日間チャレンジ 18日目：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るでしょう。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。



【21 日間チャレンジ 19 日目：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があります。選択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、あれは過ぎ去った過去の失敗と捉え、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。



【21 日間チャレンジ 20 日目：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。（チャクラとは：古代インドの考え方で、身体の各所にエネルギーが集まる場所のことを指す）



【21日間チャレンジ 21日目：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、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、祈りを唱えてください。

あなたの神聖なる輝きをロウソクだと考え、一日に最低一回の祈りをとおして、ろうそくに火をつけ他人に火を分けるのです。あなたは自分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。私たちが互いにまたは人類全体のために祈ると、神聖なる想いと行動が私たちと周りの世界を変えていくのです。

