

21 日間チャレンジ

— 神聖なる精神を日常に —

●21 日間チャレンジとは

「21 日間チャレンジ」は、富士宣言の理念を日常生活の中で静かに 体現し、自らの内に宿る神聖さを育みながら、人と人、生命と地球とのワンネス（つながり）を深めていただくための実践プログラムです。7 つのテーマは、いずれも平易でありながら私たち一人一人の意識 を段階的に深くし、全てが一つにつながっているというワンネスの世界観や宇宙意識へと、導いてくれる内容となっております。

いずれのチャレンジも、ご自身のご都合に合わせ、ご無理のない方法で取り組んでいただけます。一つ一つの実践が、皆様の中にある神聖な力を呼び覚まし、それがゆっくりと確実に世界へと広がっていくと確信しております。

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。



<ご感想の共有について>

21 日間チャレンジを通して得られた気づきや体験、心の変化などがございましたら、ぜひお知らせください。

皆様方のお言葉や体験の一つ一つが多くの方々の未来への希望の光となると感じていますので、ぜひご感想のご共有をお願い申し上げます。

- ご感想は、下記の入力フォームまたはお手紙・FAX にてお寄せいただけます。

＜入力フォーム URL：fujideclaration.org/25f＞

＜FAX（富士宣言事務局） 03-3239-0919＞

＜お手紙＞

〒102-0093

東京都千代田区平河町 1-4-5 平和第 1 ビル五井平和財団「富士宣言事務局」

●チャレンジ手順

- ① まず初日に静かな時間を取り、改めて富士宣言を朗読しましょう。

富士宣言 「一人一人の宣言」

私たちは未来世代に対して、責任ある個として、

- ・人間の本质である神聖なる精神と善なる心を復活させ、自らの上に顕現すること。
- ・地球上に真の平和を築くという人類共通の使命を、自らの生き方と行動を通して果たしてゆくこと。
- ・生きとし生けるものは多様でありながら一つにつながっていることを認識し、すべての生命を尊重しいきいきと活かすこと。
- ・人間の精神の限らない創造性を発揮し、経済、科学、医療、政治、教育、宗教、芸術、メディア等あらゆる分野に必要な変容をもたらすために尽力すること。
- ・調和した精神文明を実現するために、一人一人が内在する素晴らしさを顕現し、人類の進化に向けた大きな一歩を共に踏み出すことを、

ここに宣言するものである。

- ②そして、ご無理の無いタイミングで「21 日間チャレンジ」を実践してみましょう。

- ・3 日間、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、3 日分のチャレンジの感想や体験を、日記などに記入し振り返ります。

●チャレンジ内容

【チャレンジ 1（1～3 日目）：呼吸のたびに、明るい想いを出していく】

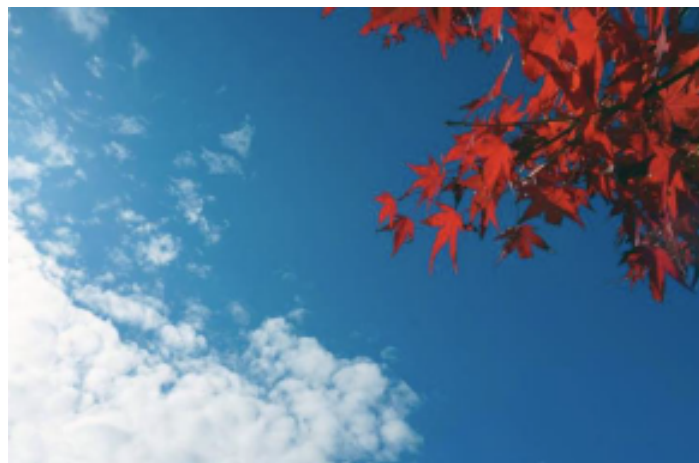
“自分の呼吸を意識できれば あなたは常に平和である”

（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思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。



【チャレンジ 2（4～6 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。



【チャレンジ3（7～9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



【チャレンジ 4（10～12 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。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ょう。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。



【チャレンジ 5（13～15 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ります。

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



【チャレンジ 6（16～18 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>

【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。

