



# 生命の流れとともに 生きる49日間

自己探求と創造のためのパーソナルワークブック

自己探求と創造の49日間の旅へようこそ。

この冊子は、さまざまな容易な手法により導かれながら、普遍的な「生命の流れ」に沿って意識的に生きてゆけるようになるためのものです。

生命はどこにでも、あらゆるものの中に存在します。それは紛れもない真実であるとともに、最も未知なる、最も大いなる謎です。

### 「生命とは、人生とは・・・」

この文章をどのように書き上げるか。それは、私たち自身の手にかかっています。それは、私たちが自らの生き方を通して綴ってゆくものであり、ひとえに個人の責任です。私たちは皆、自らの人生の創造主であり、一分一秒、この上の文章を意味あるものとして形作っているのです。そしてそれは、私たちが生かしている「生命の流れ」に貢献することでもあります。

意識しているかどうかにかかわらず、私たちすべては、宇宙の神秘的な創造のダンスの中、「生命の流れ」とともに存在しています。

私たちは、この49日間で、あなたに喜びと調和をもたらし、自分はいかなる存在かをはっきり知ることが出来るよう願っています。

「生命の流れ」に意識的に沿って生きることで、私たちは今日にしているこの世界よりも、もっと美しく調和に満ちた世界を創り出すことが出来ると思っています。

また、あなたの描いた美しいマンダラや作品を写真に撮り、下記のFacebookグループに自由にシェアし、他の人にインスピレーションを与えてください。

<https://www.facebook.com/groups/49daysintheflow>

1 週目

私たちは、宇宙



## 私たちは、宇宙

宇宙は物質的な空間であるだけでなく、無限に広がる意識の世界でもあります。

物質的な宇宙の始まりとされるビッグバンの理論は、よく知られていますが、それ以前に関する答えはありません。それを探っている人のほとんどは、唯物論的なアプローチをしています。物質がなかったという可能性や、もしかしたら始まりもなかったという可能性を考える人はほとんどいません。

しかし、中には、例えば、意識が無限に広がっているだけ、始まりも終わりもなく無限に広がるだけ、肉体の人間の頭では想像もつかないもの、あらゆる想像、思考、感情を超えたもの…などと考える人もいます。

1週目では、この宇宙と、宇宙における「生命の流れ」についての私たちの役割と、そして、私たちと宇宙との関係に焦点を当ててみます。

無限に広がる宇宙の「生命の流れ」の中で、これからの旅を存分にお楽しみください。

---

# 1 日 目

## 読書コーナー

次の文章を読んで、考えてみてください

私たち誰もが「神聖なる生命」とあるという真理は、多くの  
人々の無知と迷信により、何世紀もの間、人類の心から忘れ  
去られてしまっていました。また、長い間、権力者の手によっ  
てねじ曲げられ葬り去られ、人々の前から消されてしまっ  
ていました。

その真理が、幾多の星のようにきらめき輝き、突如この世  
に再び出現しました。まるで潮が満ちていくように、真実の響  
きが力強く鳴り響き、私たちの目醒めを促し始めたのです。  
私たちは、本来真理そのもの、宇宙そのものでした。そしてま  
た人類もみな1人残らず無限なる宇宙の生命そのものだっ  
たのです。

今のあなたがたとえいかなる境涯に置かれていようとも、  
また今のあなたがいかなる不平不満、不安恐怖、執着、憤怒  
といった、あらゆる感情想念にふりまわされていようとも、そ  
んなことは、あなたの本質とは全く関係ないことです。このこ  
とを意識すると、不思議なことに素晴らしいことが起こり始  
めます。自分の中に隠されていた真実に気が付くことで、今  
までのすべての迷いが一掃されていくでしょう。そして誰も彼  
もが無限なる「神聖なる生命」であることに目醒める、宇宙の  
無限性を現わす時が必ず来ることははっきりわかるでしょう。

私たちは究極的に言うと宇宙です。人間1人1人が無限な  
る宇宙の生命そのものです。遂に私たちはこの究極の真実  
を知るに至ったのです。

## 2 日目

### 私は宇宙であり、宇宙は私である

今日は、私たちの意識を深めるために、上の言葉「私は宇宙であり、宇宙は私である」をマンダラに書いてみましょう。

書く時は、可能であれば息を止めるようにしましょう。そうすることで、あなたの思いがより深いレベルであなたの肉体に伝わり、あなたのDNAに到達し、肉体波動を高めてゆくことが出来るでしょう。

### 書き方のポイント

- マンダラは、中心にある円の縦線から時計回りに円を描くように書きます。その円周を書き終えたら、縦線で1つ外側の大きな円に移り、単語や文章を続けます。
- できれば、最後の円周は、意味ある言葉で書き終えるようにしましょう。
- 間違えた場合は、上書きしてください。
- 楽しみながら、創造的に書くのが一番です!
- マンダラは、色付きのペンで描くことが出来ます。あなたの心に一番ひびく色を使ってみてください。それは、何らかの形を生むかもしれません。
- マンダラには、あなたの名前、日付、このマンダラのテーマやタイトルなどを書いてください。

### インスピレーションを得るためのメモ

- 完成したマンダラは、ご自宅やオフィスなどに自由に飾ってください。お好みで額縁に入れてもいいでしょう。
- そうすることで、マンダラに書かれた言葉が常にエネルギーを放ち、その場を明るくすることが出来ます。

自由にシェアし、他の人にインスピレーションを与えてください



# 3 日目

## 宇宙の威厳と神秘に思いを馳せる

「私たちは意識させられた宇宙であり、生命とは宇宙が自らを理解するための手段である」  
---ブライアン・コックス

私たちは、広大で深遠な宇宙の一部です。日々の生活に追われていると、その不可思議なる真実を見失ってしまいます。

カール・セーガンは、次のように語りました。「DNAに含まれる窒素、歯に含まれるカルシウム、血液に含まれる鉄、アップルパイに含まれる炭素は、崩壊しつつある星の内部で作られた。私たちは、その星の成分で出来ている」と。

今日は、宇宙の威厳と神秘に思いを馳せる日です。早朝や日没後に空を見上げると、そこには私たちを見つめる光があります。幸運にも日の出を見ることが出来たなら、その太陽がいかにして数十億年もの間、地球上の生命を支えてきたか考えてみてください。また、夜空の下で、世界中の人々が何世代にもわたって月の話をしたり、星の動きを静かに追ってきたりしてきたことに思いを馳せてみてください。

壮大で謎に満ちた宇宙を眺めながら、自分を生み、生かしつつけてくれている要素と、また、祖先と自分との途切れないつながりに思いを寄せてみてください。私たちは皆、宇宙という計り知れない大きさと深さを持つタペストリーの、一本一本の糸なのです。

宇宙を思い、空を見上げると、私たちの人生や、また、さまざまなものが、よりはっきりと見えてきます。

意識を広げてゆく中、自分の存在が次第に小さくなってゆくのを感じることでしょう。今日は、この素晴らしい宇宙に思いを馳せてみてください。



# 4日目

## 私たちの言葉 — の流れの中のひびき

今日、私たちは「私は宇宙」、「あなたは宇宙」、「私たちは宇宙」というひびきを、日常生活の中で言葉にすることで、自分の中の宇宙を活性化してゆきます。

「言葉」は、生きたひびきであり、波動であり、生きているものです。言葉を使うことで、すべてのものは、生き生きと生かされてゆきます。

それは、自分一人で実感できることですが、もしあなたの言葉を喜んで聞いてくれる人がそばにいたら、その人に伝えてみてはどうでしょうか。

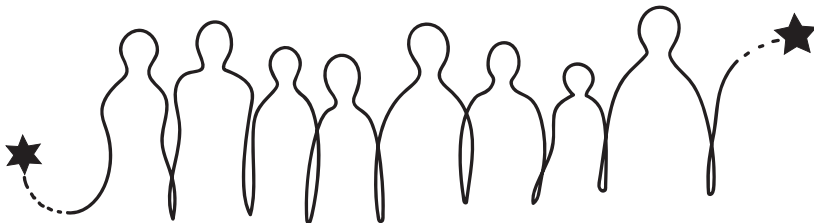
それがその場にふさわしくないようであれば、無理にやる必要はありません。しかし、もし出来るようであれば、たとえばこのような言葉を伝えてみたらどうでしょう。「私は、あなたが本当に素晴らしい存在だと思っています」などと。

この言葉は真実です。そしてこのような言葉は、多くの人にとって自身が束縛された心から抜け出す大きな助けになることでしょう。

ひょっとしたら、今日あなたは「生命の流れ」のメッセンジャーとなり、あなたの仲間が、より調和のとれた「生命の流れ」に戻る手助けが出来るかもしれません。

恥ずかしがる必要はありません。あなたは宇宙なのですから。

恥ずかしがる必要はありません。あなたは宇宙なのですから



# 5 日目

## 呼吸は、生命

今日は、少し時間を取って、じっと静かに自分の呼吸の音を聞いてみましょう。

まず、目を閉じてください。

そして、自分の息の音だけ聞いてください。

息だけの存在になってみてください。

息を吸って・・・吐いて・・・ただリラックスしてください。

心を空っぽにし、内なる対話はしません。

ただ自分の呼吸に意識を集中し、耳を傾けます。

それは、生命の音です。

最後に、自分に問いかけてみてください。

目を閉じて、静かに意識を「呼吸」に集中することで、何か発見はありましたか？

## 6 日目

人と違うこと、ユニークであること、自分自身であること

あなた自身の独創的・創造的な方法で、あなたの中にある宇宙の無限性、調和、平和などを表現してみてください。

絵を描いたり、歌や詩を作ったり、楽器を演奏したり、ダンスをしたり、調和を表現した数式を作ったり自由にしてみてください。あなたの心にひびく方法や媒体を使って、宇宙とあなたの心と身体を一つの川の流れのようにつなげるのです。



BEE INFINITE

自由にシェアし、他の人にインスピレーションを与えてください

# 7日目

## 振り返り

今日は、この一週間で発見したこと、気づいたことを振り返り、そのことに感謝する特別な日です。

今週のテーマである「**私たちは宇宙**」について考え直すのに役立つ、あなた独自の儀式を見つけてください。



ろうソクに火を灯し、それを見つめながら得られた学びや気づきを振り返ったり、外に出て近くを散策したり、静かに座って瞑想したり、また、料理が好きな人は感謝の気持ちを込めて料理をするのもいいでしょう。

自分なりの儀式、自分なりの振り返りの方法を見つければいいのです。

その儀式は、日々の生活の中でも行ない、その日の出来事を振り返るのに使ってもよいでしょう。

自由にシェアし、他の人にインスピレーションを与えてください

2 週目

自由な心と  
「消えてゆく」プロセス



## 自由な心と「消えてゆく」プロセス

私たちの心は、自由に流れる創造的なエネルギーです。それには限界がありません。私たちには、無限なる可能性、無限なる力、無限なる能力が存在しています。宇宙の意識と同様に、精神にも限界はありません。

私たちは、成長するにつれて、親や学校、社会や政治、宗教観などの影響を受け、自分の住む環境や状況に合うように自分の心を形作ってきました。しかし、それは自分についての誤解、互いの分離、自分の可能性への制限を生む可能性もありました。

私たちは次第に、私たちの真の源であり、生命の核である意識、つまり神聖なる意識を見失ってゆきました。そして、私たちの意識は、自由に流れる無限なるものとは程遠い、狭く、小さく、凝り固まったものになっていったのです。

私たちの核心である神聖な意識を蘇らせるには、まず私たちの心をクリアにすることです。そのためには、自身の執着から離れ、過去を手放すことが重要です。また、自分自身や他人を裁いたり、非難したりしないことも大切です。

それには、勇気と強さ、忍耐が求められます。しかしそれは、それだけの価値があることです。執着から離れ、過去を手放す…どんなことが現われても、それらすべてを「消えてゆく」ものとして観ること。それが大事です。

今週は、執着から離れ、過去を手放してゆく中で、自分の自由な心を蘇らせてゆくことをテーマにします。

そのことを意識して日々を過ごす中、次第に心の中の雲が消えてゆき、神聖な意識が輝き出してゆくことでしょう。すると、私たちの意識は、「生命の流れ」に沿って、あらゆる方向に自由自在に流れてゆくようになるのです。

## 8 日目

## 読書コーナー

次の文章を読んで、考えてみてください

病気や貧困などの形あるものは、すべてカルマ(過去の思考・言葉・行動)の現われであり、消えるべき時に現われては消えてゆくものです。ですから、病気や経済的な問題などが生じて、過去の誤った意識を掘り起こし、原因を探る必要はありません。

ただ、この苦しみは、消えてゆく過程で起きていることであり、絶対に無くなってゆくと思えばいいのです。そうすると、消え去った後には、本来の無限なる光が輝き、素晴らしい世界が目の前に広がってゆきます。

つまり、自分の体験している辛いこと、嫌なことはいつかは必ず消えてゆくのだと心の底から思い、宇宙から流れてくる無限なる愛と無限なる導きに感謝すればいいのです。この方法を倦まず弛まず、あきらめずに続けてゆけば、必ずや良い結果が現われてくるのです。

それは、無限に調和している宇宙への絶対的な信頼であり、それに完全に委ねてゆく実践方法です。それはまた、人間の本性に一片の悪も認めない、無条件の愛とゆるしの実践でもあります。

もし、あなたが人々に、人間の完全なる本性にもとづく確かな実践方法をお教えしたいのであれば、どうぞこのことをお伝えください。それだけで十分です。

## 9 日目

## 雲の向こうには、いつも太陽がある

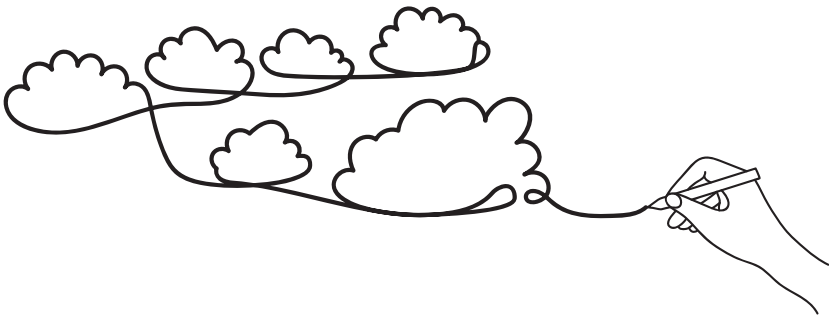
今日は、紙と筆記用具を用意し、良いこと悪いことを問わず、心に浮かんだことを書き出してみましょう。さまざまな思いや感情、アイデアなど、心に浮かんだことなら何でも構いません。

時間をかけ、自分の心が空っぽになったと思うまで、好きなだけ書いてみてください。

書いた言葉は、意味をなさなくてもいいのです。関連している必要もありません。ただ、心の中に浮かんだことをそのまま書き出せばいいのです。

自分の感情を表現するのに役立つのであれば、線を引いたり、丸を描いたり、落書きのように書いても構いません。

書く内容をコントロールする必要はありません。紙の上に書く思いや感情は、あなたの心の太陽を覆う雲だと思えばいいのです。そのような思いや感情が空っぽになるまで、ただ書くのに身を任せ、それらを流れるままにすればいいのです。





## 10 日目

## 言葉 - 流れの中のバイブレーション

今日は、**すべては消えてゆく**、という意識を言葉にしてみましょう。  
自分が不都合な状態、不調和な状況に置かれていたら、こう言ったり  
思ったりしてみてください。

「これは、消えてゆくプロセスであり、本来すべては完璧で、欠けて  
いるものは何もない！」

また、心配事や悩みを抱えている友人を見かけたら、こう言ってみま  
しょう。

「きっと、それは消え去ってゆき、次は必ずうまくゆきますよ。どうか心  
配しないでください。心配することは何の助けにもなりません。きっと  
大丈夫です！」

と。

私たちの「言葉」は、自分自身や他の人が「生命の流れ」に戻るのを手  
助けする、とてもパワフルなツール(道具)なのです。



## 11 日目

## 見えにくいところにある輝きに気づく

「ゆるしとは、踏みにじられたスマレの花が、自分を踏みにじったかか  
とに放つ香りである」  
--- マーク・トウェイン

「消えてゆくプロセス」は、一瞬一瞬に起こっています。多くの場合、それは他の人々を巻き込んだ事件や経験を通して、私たちの注意を引くことになります。不愉快な人、面倒な人、また、人を傷つける人を含めて、すべての人間の中に神聖なる輝きが宿っています。

まず、怒ったり、イライラしたりしている人のことを思ってください。そして、その人の幸せを願って、一日のうち出来るだけ多くの祝福や祈りの言葉を静かに送ってみてください。

それによって、あなたの心は次第に和らいでゆくのを感じることでしょう。そして、相手にも驚くほどの変化が見られるかもしれません。愛とゆるしがあれば、きっとすべてのことは、消えてゆきます。そして、それまで見えなかった神聖なる輝きに気づいてゆくことでしょう。



## 12 日目

## 言葉とその間に存在するもの

今日は、自分の言葉のひびきに焦点を当ててみてください。

自分の言葉がどのように流れ、どのように消えていくのか、耳を傾けてみてください。また、言葉と言葉の間にも注意を向けてみてください。それは、最も重要なものです。

その行間から、あなたは宇宙の流れや、自分の本当の姿の「内なる声」を聞くことが出来ます。真実は、言葉の中ではなく、言葉と言葉の間にあるものです。

また、あなたが他の人と一緒にいるとき、彼らの言葉に耳を傾け、彼らの言葉の行間に耳を傾けてみてください。あなたはその人の静かな内面の美しさを見つけられるかもしれません。その人の言葉に反応する必要はありません。あなたはただ聞くだけで十分です。

言葉は、良いものも悪いものも、ポジティブなものもネガティブなものも、現われては消えてゆきます。私たちが聞く言葉やそれを語る人々を判断する必要はありません。言葉は、ただ現われては消えてゆくだけです。

一方、言葉と言葉の間にある静かな空間である「沈黙」は、常にそこにあり、決して消え去ることはありません。言葉と言葉の間の静かな空間は、「無限」を語っています。

自分の言葉に耳を傾けることで、自分が普段どんなことに注意を払っているか、無意識のうちにどのような言葉に惹かれているのか気づくことが出来るでしょう。私たちは、また周りの世界が私たちの思考をどのように支配しているかを知ることが出来るはずです。

## 13 日目

人と違うこと、独創的であること、自分自身であること

あなた自身の独創的で創造的な方法で、あなたの中にある宇宙の無限性、調和、平和を表現してみてください。

絵を描いたり、歌や詩を作ったり、楽器を演奏したり、ダンスをしたり、調和を表現する数式を作ったり、自由にやってみてください。あなたの心にひびく方法や媒体を使って、宇宙とあなたの心と身体をつなぐものなら何でも構いません。

あなたが表現したユニークなものを、どうぞ自由にシェアしてみてください。



自由にシェアし、他の人にインスピレーションを与えてください

## 14 日目

## 振り返り

今日は、この一週間で発見したこと、気づいたことを振り返り、そのことに感謝する日です。

7日目と同様、この日は今週のテーマについて自分自身を振り返ることに専念します。



今週のテーマは、「自由に流れる心と消えてゆくプロセス」でした。このことについて考え直すのに役立つ、あなた独自の儀式を見つけてください。

今週、あなたはどんな宝物を見つけましたか？

自由にシェアし、他の人にインスピレーションを与えてください

# 3 週目

## 自由に流れる心と 自己の創造



## 自由に流れる心と自己の創造

今週は、物事が消えてゆく過程で、自分がどのように考え、どのように行動するかを意識してみましょう。

一番大切なのは、思いがけないことが起きた後、自分の考えをどこに向けるかということです。

「未来」は創造されるのを待っています。ここでの判断はあまり役に立ちません。判断は、私たちを以前の精神的習慣に戻すだけです。私たちは自分の思考に注意を払い、心の流れに新しい方向性を生み出す必要があります。その新しい流れが、素晴らしい未来を作ってゆくのです。

心は自由に流れています。その流れにどんな思考を加えるかです。私たちが発する思考には、大きな責任があります。私たち一人一人が自由に流れる心の創造力を自覚し、自立した責任ある存在にならなければなりません。

私たちは、人生に何が起ころうとも、自分や世界についてポジティブに考え、思い描くべきなのです。多くの賢人が、それを勧めています。マハトマ・ガンジーが述べた「見たいと思う世界の変化にあなた自身がなりなさい」という言葉も、そのことを意味しています。あなたの心は純粋で、無限なる創造力と無限なる可能性を持っています。自分を制限する必要はありません。あなたが自身の創造的なプロセスを楽しみ、未来の明確なビジョンを抱けるように願っています。

---

## 15 日目

## 読書コーナー

次の文章を読んで、考えてみてください

私たち人間は、普遍的な源、つまり宇宙からの創造的なエネルギーを常に受け取っています。私たちは、このエネルギーに「意識」という決定的な力を用いて形を与えています。私たちは、言葉、思考、感情によって、自分自身の未来のみならず、家族、国家、そして地球の未来をも決めています。また、この広大な宇宙にも影響を与えているのです。

このことを知らずにいたために、私たちは、自分を信じることなく、他人の言動を信じ、他人に依存した生き方をしてきました。そして、本来持っている自己の「権限」を他人に譲り、地球市民としての責任を放棄してきたのです。

現在、地球はその健全な在り方を危うくされる深刻な危機に瀕しています。地球が健やかに存続するためには、私たち1人1人がこれまでの考え方から脱却し、新たなスタートを切らなければなりません。新しい意識を求め、意識の再生を図らねばなりません。それができて初めて、地球は正しい進化の道を歩むことが出来るのです。

自己とは何か？意識とは何か？自分と他人と宇宙の関係は？それらを考えることで、1人1人が自分の選んだ道に自信を持ち、宇宙とともに進化する無上の喜びを知ることが出来るでしょう。



## 16 日目

## 無限なる …

今日は、「無限なる…」という言葉でマンダラを書いてみましょう。「無限」という言葉を加えるだけで、すべてのポジティブな言葉に永遠の流れとの共鳴が生まれます。ここでは、いくつかの例を紹介します。

例: \_\_\_\_\_

無限なる幸福、無限なる自由、無限なる才能、無限なる可能性、  
無限なる調和、無限なる豊かさ、無限なる愛、無限なる健康、  
無限なる知恵、無限なる力、無限なる光……

---

全部書いてもいいですし、一つだけ選らんで書いてもいいです。また、他の好きな言葉を使っても結構です。あなたの心に一番ひびく言葉を選んでください。

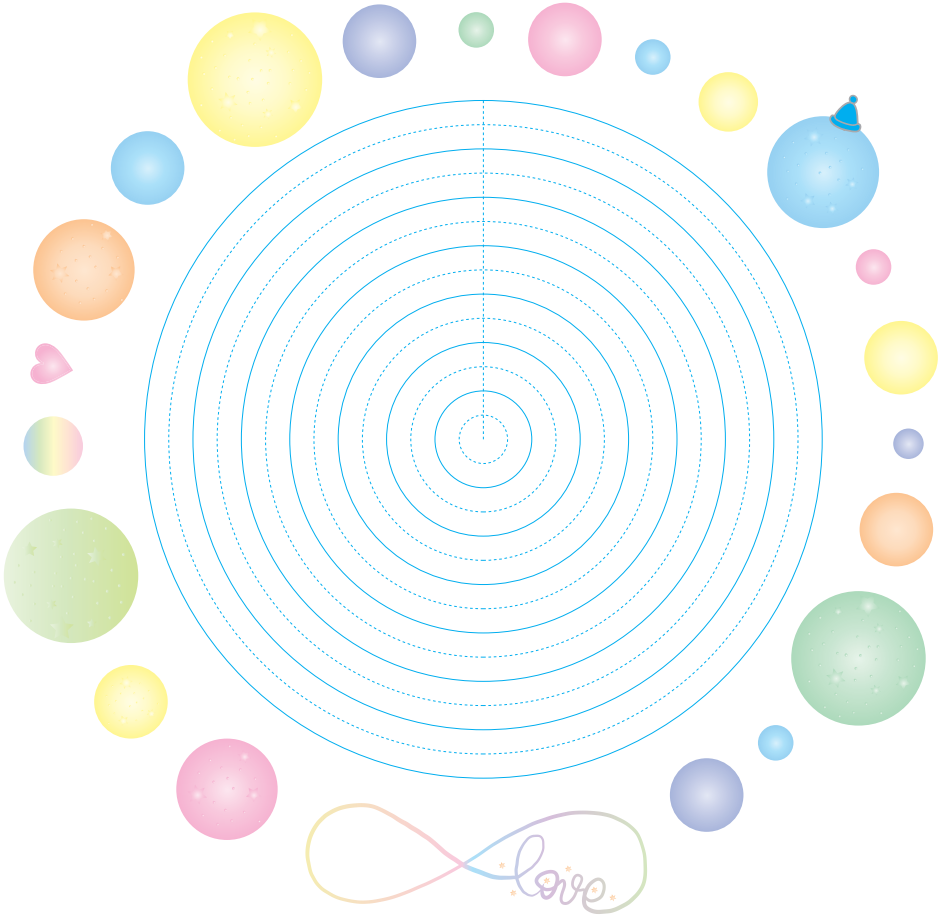
マンダラの書き方と使い方のガイダンスについては、2日目を参照してください。

この美しい、創造的な活動をどうぞ楽しんでください。

自由にシェアし、他の人にインスピレーションを与えてください

# 3 週目

自由に流れる心と  
自己の創造



## 17 日目

## イメージをもちいて、自分の未来を形作る

今日は、静かな場所でゆったりとした音楽を聴きながら、未来の自分の姿をイメージしてみましょう。

未来に実現したいと思うことを具体的にイメージしてください。具体的に、細かくイメージしてください。漠然としたイメージでは、漠然とした結果しか生まれません。

意識的に、未来の自分の明確なイメージを、思い通りに描きましょう。恥ずかしがらず、遠慮せず、自分を制限しないでください。あなたは宇宙なのです。本来、望むことは何でも実現できるのです。



ただし、自分が思い描くことを本当に実現するためには、一定期間継続して実践する必要があります。あなたのビジョンがこの物理的な世界にはっきりと現われるまで、この活動を行って行ってください。それには忍耐が必要ですが、やがて必ず実現します。このことをあなたの長期的な「実験」と考えて行って行ってください。

自由に明確に、責任を持って、自分の未来を形作る真の創造者になってください。

## 18 日目

## あなたの直感があなたを動かす

「直感とは、魂で見ることである」

--- ディーン・クーンツ

直感とは、私たちの自己創造のプロセスにおいて素晴らしいガイドとなります。

私たちは、どこからともなく、ある考えが頭の中をよぎるという経験をすることがあります。

「あの友達に電話してみようかな」とか「このアイデアを試してみようかな」などと思いつくことがあります。しかし、多くの場合、「また今度にしよう」とすぐにその考えを捨ててしまいます。そうすると、せっかくのチャンスを逃してしまうことになります。

今日は、自分の直感を大切に、それを実行に移してみてください。直感や内なる閃きは、あなたにとって最高のガイドであることがとても多いのです。どうぞあなたの直感に耳を傾けてみてください。



## 19 日目

## いのちの流れの歌

私たちは、人生の中で混乱したり、自分が何を望んでいるのか分からなくなったりすることがあります。何をすべきなのか、どこにエネルギーを集中させるべきなのかが分からない。もしかしたら、人生に対する喜びや熱意を失い、空虚な気分になることもあるかもしれません。

それは、多くの場合、私たちの内なる声が注意を喚起している時です。内なる声は、あなたに何か言いたいことがあります。まず、その声に耳を傾けられる静かな空間を作りましょう。そして、自分の心臓の鼓動や身体の声に耳を傾けてみてください。「沈黙」の証人として、本当の自分が語っていることが聞こえてくるかもしれません。

ひょっとすると、それは創造するために必要なリラックスする時なのかもしれません。そして、何かのアイデアが直感的に浮かび、新しい可能性が目の前に広がってくるかもしれません。

どうぞ、内なる声、「生命の流れ」の歌に耳を傾けてください。



## 20 日目

人と違うこと、独創的であること、自分自身であること

あなた自身の独創的で創造的な方法で、未来の自分を表現してみましょ

自由に絵を描いたり、歌や詩を書いたり、楽器を演奏したり、ダンスをしたり、調和のとれた数学的な方程式を作ったりしてみてください。あなたの心にひびく方法や媒体を使ってみてください。宇宙とあなたの心や身体をつなぐものなら何でもいいのです。

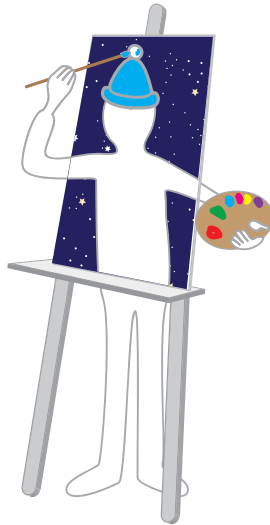


自由にシェアし、他の人にインスピレーションを与えてください

## 21日目

## 振り返り

今日は、この一週間で発見したこと、気づいたことを振り返り、そのことに感謝する日です。



今週のテーマは、「自由に流れる心と消えてゆくプロセス」でした。

このことについて考え直すのに役立つ、あなた独自の儀式を見つけてください。

今週、あなたはどんな宝物を見つけましたか？

自由にシェアし、他の人にインスピレーションを与えてください

4 週目

# 自由な心と世界の創造





## 自由な心と世界の創造

地球上における私たちの重要な仕事の一つは、宇宙のあらゆる場所で見られるバランスと調和に満ちた「生命の流れ」を具体的に現わすことです。

そして、私たちの最も重要な使命は、私たち自身の社会も含め、地球上で平和と調和の創造及び顕現を完成させることなのです。私たちは、自分自身の未来を創造すると同時に、人類の未来の創造にも関わっているのです。

それゆえに、たとえば「世界人類が平和でありますように」という祈りを通して、平和な世界を日々意識的にイメージし、それを具現化してゆくことが推奨されます。「世界人類が平和でありますように」という祈りは、私たちの存在の根源からひびいてくるものです。平和と調和への願いは、私たちの存在の根源から来ています。それは、宇宙誕生の瞬間、創造が始まったその瞬間から続いている純粋な願いなのです。

「世界人類が平和でありますように」という祈りは、私たちが自分自身を含め、平和な社会、調和した自然、バランスの取れた地球を創造することにつながります。今週は、この祈りをもって、私たちを宇宙の生命の流れに同調させて地球における平和の創造に貢献し、また、その中でどのような自己を創造できるのかを見てみましょう。

---

## 22 日目

## 読書コーナー

次の文章を読んで、考えてみてください

今日の生活は、個人と国家や人類とが密接不離なる関係をもっておりまして、個人はもはや、単なる個人ではなく、大きな集団の1つの単位としての個人なのであります。

それは、あたかも太平洋の水が、多くの国々とを結んでいると同じように、空においても、想念波動の世界においても、世界は全く1つにつながっているのです。人類が発したさまざまな想念波動は、人類すべての思い思いの波動となって、世界中を空気の波のように無限の層となって覆いつくしているのです。その波動は、争いに充ちたものもあり、妬みに充ちたものもあり、病苦、貧苦に充ちたものもあり、恨みや怒りに充ちたものもあります。またそうした暗い汚れた想念波動でない、明るい愛に充ちた、善意に充ちた光明そのものの波動もあるのであります。

こうした想念波動の渦は、それぞれがエネルギーでありまして、そのエネルギーは人間の肉体に働きかけて、人間にその想念波動の通りの行為をなさしめるのです。つまり、すべての社会で人々が発するさまざまな想念波動は、常に同じような種類の想念波動と同調しています。私はここで、今まで申し上げてきた、想念波動の重大性ということについて、皆さんにじっくり考えていただきたいと思うのです。個人が発する想念波動を決して軽視することはできません。また、地球に平和が訪れない限り、個人にとっても平和はあり得ないことを理解することも重要です。

「世界人類が平和でありますように」のような祈り言葉は、個人の平安と世界の平和を結びつけ、それを同時に達成できる祈りであります。それにより、人々は互いの違いを脇に置き、宇宙の完璧な調和の想念波動に同調することができます。「世界人類が平和でありますように」の中には、すべての人が含まれています。愛されていない人々、許されていない人々、罪のない子供たち、誰からも意識されていないすべての小さな生物も含まれています。そして、その祈りをしている自分も含まれています。まさに、生きとし生けるもの、すべての人々を含む祈りです。

この祈り言葉は、大宇宙の調和のとれた生命の流れの中から生まれ出たものです。その光の波動によって人類を取り巻く暗い想念波動は、徐々に明るい想念波動へと変化してゆきます。私たちの思いを、平和と調和を生み出す普遍的な生命の流れに合わせ、ともに進んでまいりましょう。

# 23 日目

## 世界人類が平和でありますように

今日は、この「世界人類が平和でありますように」という言葉のマンダラを書いてみましょう。

そうすることで、マンダラそのものだけでなく、自分自身、そして人類の平和をも同時に創造してゆくことができます。

マンダラの書き方と使い方のガイダンスについては、2日目を参照ください。

自由にシェアし、他の人にインスピレーションを与えてください



# 24日目

## 私たちの言葉 - 流れの中のバイブレーション

今日は、「世界人類が平和でありますように」という言葉の波動を、話し言葉を通して日常生活に現わしてゆくことに焦点を当ててみます。言葉は生きた波動であり、まさに生きています。言葉を使うことで、私たちは生き生きとした状態を創造してゆくことが出来ます。そして、「世界人類が平和でありますように」のような言葉を使うことで、人類と地球の未来にもポジティブな影響を与えることが出来るのです。

家族や地域、また国家の出来事でも、何か不調和なことが起こっているのを見たら、いつでも、次のような言葉を言ってみてください。

「これは、消えてゆく姿なんだ!世界人類が平和でありますように」

今日、この言葉を使う機会がどれだけあるか、どれだけ多く本来の「生命の流れ」を取り戻すことが出来るか、試してみてください。



## 25 日目

## 希望の光を見つける

「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

本当につらい日もあります。悩んだり、悲しんだり、現状に打ちのめされたりすることがあるでしょう。そのような時、私たちは自分の閃きに火をつけるのは到底できそうにないと感じるかもしれません。しかし、そのような時こそ、自分の中に希望の火を灯す必要があり、また灯すことが出来るのです。暗い気持ちになった時こそ、希望の光が私たちに帰り道を示してくれるのです。

いまの状態が最悪だと思っても、自分が必要とされている存在であることを覚えていてください。他の誰も宇宙におけるあなたの独自性にとって代わることはできません。

自分には何も出来ることがないと感じる時は、あなたの心と身体を「世界人類が平和でありますように」という言葉で満たす絶好の機会です。それは、他の人々の苦しみを感ぜられる時だからです。闇はあなただけのものではありません。

そして、それはあなたのものでありません。あなたは宇宙そのものであり、宇宙の「生命の流れ」のバランスをとるためにここにいるのです。

深呼吸をし、あなたの人生の旅路を照らす希望の灯を、心に持ちつづけることを決意してください。

「世界人類が平和でありますように」



# 26 日目

## 言葉のクオリティ（質）

今日は、静かにゆっくりと次の言葉を唱え、そのひびきに耳を傾けてみましょう。

「世界人類が平和でありますように」

どのように感じますか？

あなたの中で何かが変わりましたか？

あなたの周りで何か変化がありましたか？

少しの間、この言葉を静かに何度も繰り返してみてください。

「世界人類が平和でありますように」と言うたびに、自分の心と身体がどう反応するか観察してみてください。

無意識に放っている私たちの言葉の影響が、よりはっきりと感じられるかもしれません。



## 27日目

人と違うこと、独創的であること、自分自身であること

今日は、「世界人類が平和でありますように」という言葉を、あなた自身の独創的で創造的な方法で表現してみましょう。

絵を描いたり、歌や詩を書いたり、楽器を演奏したり、ダンスをしたり、宇宙の調和に共鳴する数式を作ったり、自由に行なってみてください。あなたの心と身体を宇宙とつなぐものであれば、どんな方法でも、媒体でも構いません。あなたの心にひびくものを選んで使ってください。



自由にシェアし、他の人にインスピレーションを与えてください



# 28 日目

## 振り返り

今日は、今週のテーマ「自由な心と世界の創造」について振り返り、もう一度考えてみましょう。



あなたの心を内省的な状態にするためのあなたのユニークな儀式を行なってください。

今週、あなたはどんな宝物を見つけられましたか？

自由にシェアし、他の人にインスピレーションを与えてください

# 5 週目

感謝の気持ちで、  
生命の流れとともに在る



## 感謝の気持ちで、生命の流れとともに在る

私たちの肉体は、地球や宇宙と全く同じ粒子でできています。私たちの肉体は、空気、水、太陽、食物、土壌、鉱物、植物、他の動物なしには存在できません。私たち肉体の存続は、自然の調和、地球の調和にかかっているのです。

肉体的な観点から見れば、私たちは「自然」の一部であり、「地球」の一部とさえ言えます。それゆえ、「自然」に対して行なっていることは、自分に対して行なっていることと同じことなのです。

宇宙は、全体が相互につながった状態で機能しています。それは、地球における自然界の中でも見られます。すべてのものは、他のすべてのものに依存しています。肉体を持つ人間も同じです。私たちは、地球という惑星と、その調和のとれた「生命の流れ」に依存して生かされているのです。

私たちは、いま極めて重要な環境保護の活動を行なうと同時に、私たちの心や思いを通して、自分自身が自然と一つにつながっていることを自覚することが大切です。そのためにも、自然とのコミュニケーションを図る必要があります。今週は、この点に注目してみましょう。

---

## 29 日目

## 読書コーナー

次の文章を読んで、考えてみてください

20世紀、ほとんどの人類が、他のあらゆる生きものよりも「人間」の存在が大切であるという考え方で生きてきました。また同時に、個人においても、「自分」が他のすべてのものより優先されてきました。「自分」こそがすべてであったのでした。何より大事なのは、まず「自分」が大丈夫かであり、「自分」が安全で傷つかないかであり、「自分」が満足でき心地よいかであり、その他のことはさほど意味をなさなかったのです。このような自己中心的な生き方は、私たち人類のみが生あるものという考え方に基づいたものでした。海や山、大地や川は生命(いのち)なきもののようにみなされてきたのでした。そして、動物や植物は生はあっても、意志も感情も持たないものとされ、私たちが自由に支配できるものと考えられてきたのです。

今、私たちの周りを見回してみると、そのような考え方の結果を、至るところで見ることが出来ます。自然のバランスは崩れかけ、さまざまな動植物の種が絶滅しつつあります。まさに、地球が傷ついていると言えるのです。人類が課してきたその重荷により、大自然は喘ぎ、乾き、痛んでいるのです。

21世紀、地球が健全な形で存続するためには、人類は大きく意識を変えてゆかなければなりません。私たちの思考と地球の間には、深い関わりがあることに、私たち1人1人が気づく必要があるのです。私たちの病みし惑星を蘇らせるためには、私たち1人1人が地球の生きとし生けるものすべてに対して、深い感謝を捧げる必要があるのです。そうすることによって、私たちは地球に癒しのエネルギーを吹き込むことが出来るのです。

私たちの愛すべき地球に向けられる感謝の言葉、感謝の想い、感謝の行為…そのような感謝の心を持つことにより私たちの生き方は大きく変わってゆき、そして地球そのものも自らを癒す力を取り戻してゆくのです。

私たちがこのことを深く考え、気づくことによって、私たちを育むすべてのものに対する感謝の想いが湧き上がり、日に日に心が幸福に満たされてゆくことを願っております。そして、私たちが地球上の生きとし生けるものすべてと1つであるという意識を深めてゆくにつれ、私たちはお互いに愛し合うこと、慈しみ合うこと、尊重し合うことの大切さをより深く理解できるようになるのではないかと思います。

# 30 日目

## 自然への感謝

今日は、自然への感謝の言葉を綴ったマンダラを作成します。  
地球や自然のあらゆる要素に対する感謝の気持ちを自由に表現してください。

特定の自然に焦点を当ててもいいし、自然のすべてに感謝してもいいでしょう。

マンダラの言葉の例： \_\_\_\_\_

自然への感謝、地球への感謝、海への感謝、山への感謝、食べ物への感謝、空気への感謝、水への感謝、植物への感謝、動物への感謝、鉱物への感謝、太陽への感謝、肉体への感謝、天象への感謝・・・。

マンダラの書き方と使い方のガイダンスについては、2日目を参照ください。

書きながら、心を感謝でいっぱいにして、その感謝の気持ちを書く言葉にひびかせてください。

完成したマンダラは、どこかに飾って、自然への感謝の気持ちを身のまわりにひびかせてください。

自由にシェアし、他の人にインスピレーションを与えてください



## 31日目

## 私たちの言葉 - 流れの中のバイブレーション

自然には、一瞬一瞬、貴重な生命の恵みが溢れています。それは、当たり前すぎて、私たちは気にも留めていません。

今日は、大切な「生命の贈り物」に注目してみましょう。感謝の気持ちを伝えることで、それらを認識します。私たちの言葉は音であり、周囲に影響を与える波動です。私たちが発した言葉は、周りの波動と共鳴します。私たちの言葉は、コミュニケーション、つながり、調和のための重要なツールなのです。

呼吸する時は、呼吸が生命そのものであることを感じてしてください。新鮮な空気がなければ、私たちは生きてゆけないのです。私たちが呼吸しているのは生命そのものですから、呼吸する一息一息に空気への感謝の気持ちを伝えましょう。

水を飲む時は、その水が生命そのものであることを感じてください。きれいな水がなければ、私たちは生きてゆけないのです。私たちが飲む水の一滴一滴に感謝の気持ちを伝えてください。私たちが飲む水は、生命そのものだからです。

私たちを生かしてくれているすべての野菜、果物、動物に感謝の気持ちを伝えましょう。それらは私たちの生存のために自らの生命を捧げているのです。なんと素晴らしい贈り物なのでしょう。動物や植物、そしてすべての食べ物に感謝の気持ちを伝えましょう。それらはあなたが受け取っている「生命」そのものなのですから。

暑い夏の日には木陰を作ってくれる木に感謝しましょう。鳥にはその美しい歌声に、太陽にはその暖かさに、風には葉っぱを揺らして楽しませてくれることに、花にはその美しさで心を開く香りに、夜空にはその深遠さと不思議さに、それぞれ感謝を送りましょう。

自分の周りにあるものに本当に注意を払えば、一日中、感謝の気持ちで過ごすことが出来ます。それを意識して、声に出してみてください

## 32 日目

## 意識的な食事

「私たちは、食べ物を噛む時、あるいは食べ物を見つめる時に、意識することが出来る。その食べ物を生み出すために集まった材料や要素を見ることが出来るからである」  
---ティク・ナット・ハン

食べることは、ゆっくりとした時間を過ごし、今この瞬間をより深く味わう機会となります。しかし、私たちは食事中に急いだり、複数の物事をしたりすることがよくあります。

食事の前には、たとえば、植物の受粉を行ったミツバチ、食材を育てた農家、水や日光、食材を店に運んだトラックの運転手や燃料、食材を購入して調理する人など、食材が食卓に並ぶまでのプロセスや生命の連鎖に思いを馳せてみましょう。

目の前のお皿の上で、たくさんの人・生き物の関係性を目の当たりにすれば、おのずから感謝の気持ちが湧き上がってくるはずです。今日は、それを感じて感謝の気持ちを表現してみてください。





## 33 日目

## 自然の音

今日は、可能であれば、自然の中に出かけてゆき、自然の音に浸ってみてください。外出できない場合は、ヘッドフォンで自然の音を聞いてみましょう。

聴覚障害のある方は、聴覚以外の感覚を使うことができます。あなた自身の自然な方法で、自然と共鳴する様子を感じてください。自然界とその音は、私たちの心をリラックスさせ、リフレッシュさせる効果があります。その波動に身を任せ、深い感謝の気持ちを心にひびかせてください。

風にそよぐ草や枝の音、小鳥のさえずり、柔らかい草や落ち葉の絨毯を踏みしめる足音、爽やかな波の音や川、滝、雨の音など、些細なことにも感謝の気持ちを込めて、自然の音に耳を傾けてください。

家でシャワーを浴びる時にも、心地よい水の音や、水が身体を洗ったりマッサージしたりするときの爽快感を感じてください。

今日は、自然からの贈り物を発見し、心からの感謝の気持ちを抱く日です。



## 34 日目

人と違うこと、独創的であること、自分自身であること

あなた独自のクリエイティブな方法で、自然への感謝の気持ちを表現しましょう。

絵を描いたり、歌や詩を作ったり、楽器を演奏したり、ダンスをしたり、調和を表現する数式を作ったり、と自由にやってみてください。あなたの心にひびく方法や媒体を使って、宇宙とあなたの心と身体をつなぐものなら何でも構いません。



自由にシェアし、他の人にインスピレーションを与えてください

## 35 日目

## 振り返り

今日は、今週のテーマ「感謝の気持ちで、生命の流れとともに在る」について振り返り、考えてみましょう。



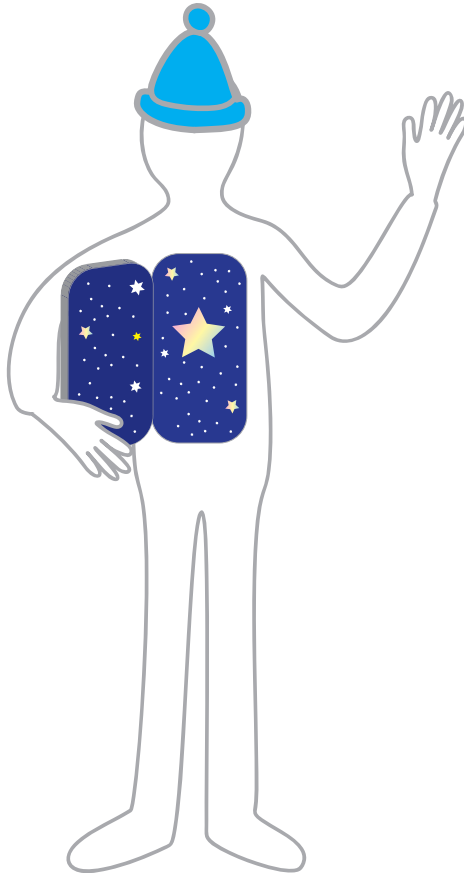
あなたの心を内省的な状態にするためのあなた独自の儀式を行なってください。

今週、あなたはどんな宝物を見つけられましたか？

自由にシェアし、他の人にインスピレーションを与えてください

# 6 週目

## 内なる生命の流れ - ディバイン・スパーク



## 内なる生命の流れ - ディバイン・スパーク

私たちは、生命の流れそのものです。この惑星での創造的な活動に必要な乗り物である肉体に存在する、明るく輝く宇宙的存在「ディバイン・スパーク」なのです。

私たちは、神秘的で、芸術的で、科学的で、深遠で、精神的な宇宙が表現した存在であり、生命の流れを運び、物質的世界でその流れを継続させているのです。

今週は、この心の状態、「内なる生命の流れ - ディバイン・スパーク」を意識しながら過ごしてみましょう。

その意識が日常生活を通して、私たちをどう導いてくれるか観察してみましょう。

---

## 36 日目

## 読書コーナー

次の文章を読んで、考えてみてください

もしあなたが1滴の海水の中に本質を知り得たならば、あなたは海の本質を知ることになるでしょう。

同じことが宇宙にも言えます。あなたがもし宇宙の本質を知りたいければ、すべての銀河に行ってすべての星を調べ回る必要はありません。自分の中にある宇宙を知ればいいのです。自分の心を見つめつづけ、それによって真の自分を知ること成功した時、あなたは宇宙をも知ることになります。かつまた、宇宙を知ると言うことは、全人類を知ることと同じなのです。

この究極の真実を自分の心に写し出し、その姿を現わし始めたならば、そこには以前と全く違った自分、宇宙と一体となった光り輝く自己の存在が見えてきます。

そして、その姿を見た他の人が、「私は今、宇宙を見た!」と思わず思わせるほどの宇宙そのものの自分がそこに存在しているのです。その境地に達するまで、私たちは日頃コツコツと本来の自分との一体感を取り戻す実践を続けてゆくことが大切なのであります。

## 37 日目

## 内なる生命の流れ - ディバイン・スパーク

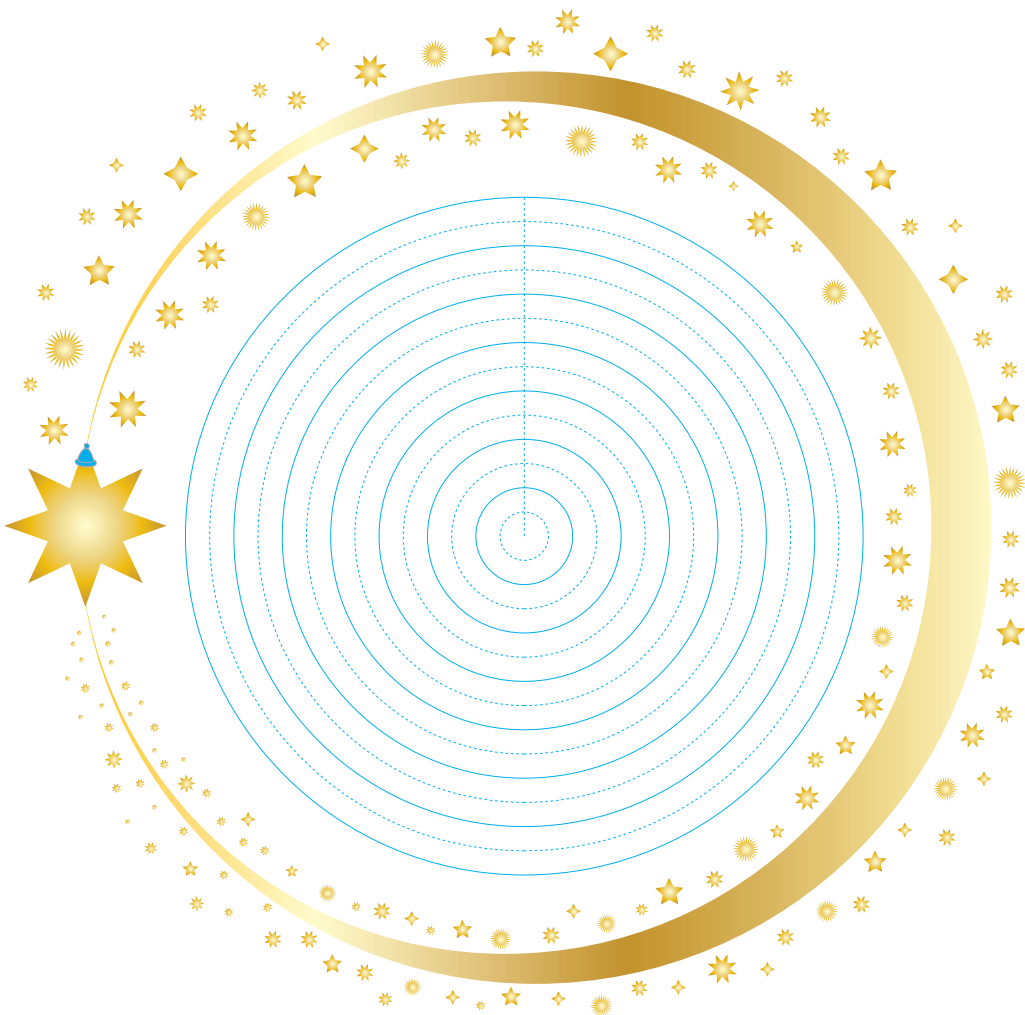
今日は、上の言葉を使ったマンダラを書き、私たちの究極の真実を表現してみましょう。

同じような意味の言葉で、あなたの心にひびくものがあれば、どうぞ自由に使ってください。例えば、「私は神聖な存在である」や「私は明るく輝く光の存在です」と書いてもいいでしょう。

ポイントは、私たちが私たちの真実の姿である、明るく輝く神聖なる意識を表現することです。

マンダラの書き方と使い方のガイダンスについては、2日目をご参照ください。

自由にシェアし、他の人にインスピレーションを与えてください





## 38 日目

## 内なる輝きを確認する

「神聖な光は、常に人間の中にあり、感覚と理解に現われるのだが、人間はそれを拒絶している」  
--- ジョルダナーノ・ブルーノ

私たち一人一人の中には、神の輝きがあります。その神聖な輝きを放つためには、まずその存在を認めることが必要です。今日は、自分を鏡で見て、言い聞かせてみてください。

「私は神聖な存在であり、神聖な輝きを放っています」と。

最初は自分のことを神と呼ぶのは恥ずかしかったり、あるいは、少し罪悪感を抱いたりするかもしれませんが、しかし、その言葉が身にしみてくるまで、何度でも繰り返してください。私たち一人一人の中には、確かに神の輝きがあるのです。そして私たちは、それに「ハイ」と肯定するだけでよいのです。



## 39 日目

## 私たちの言葉 - 流れの中のバイブレーション

今日は、言葉を通して、日常生活の中で神聖な輝きのバイブレーションを顕在化させることに焦点を当ててみましょう。

前述したように、言葉は生きた波動であり、まさに生きています。言葉を使うことで、私たちはすべてを生き生きとさせることができます。今日は、あなた自身の神聖な輝きを自覚することに焦点を当ててみましょう。

あなたが何らかの不調和を経験したり、あなたの周りで何か不調和が起こっているのを見たりする時は、いつでも次のように考えたり、言葉にしてみてください。

「私は、ディバイン・スパーク（神聖なる輝く存在）で  
そのものである」と。

自分が古い心や行動習慣に陥っていると気づいた時にも、同じようにしてみてください。

また、あなたが人と一緒にいる時、話す前にまず自身の神聖な輝きを認め、それを顕在化させるようにしましょう。話す時は、出来るだけポジティブな言葉を使いましょう。

そして、他の人にインスピレーションを与えられる存在になりましょう。一日中、意識的に神聖な輝きを放てるように心掛けます。

もしかしたら、今日、あなたのサポートを必要としている人がいて、その人が調和の流れに立ち戻る手助けが出来るかもしれません。

## 40 日目

## 自分の中にある神聖な輝きを探す

今日は、自分の中にある神聖な輝きに耳を傾けることに集中してみます。可能なら、リラックスできる音楽を聴きながら、深呼吸してみましょう。

まず、身体と心をリラックスさせます。

そして、自分の内側に深く入り込みます。

自分の内に存在する明るい光、つまり神の輝きを探します。

静寂の中で探してみましよう。呼びかけてもいいかもしれません。

最も深い内なる声からの返事に耳を傾けてください。

何かを強制したり、期待したりしないでください。

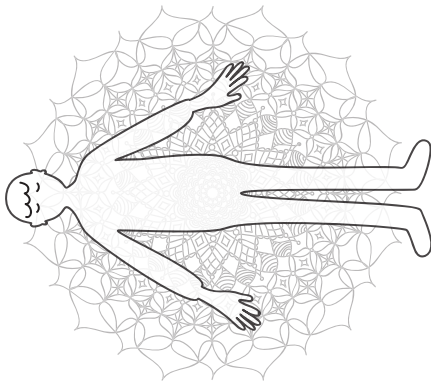
ただそれをサポートし、すべてが起こるのに任せます。

おのずから顕在化させるのです。

内なる自己は、完璧なタイミングを持っています。

それがあなたの意識に流れるようにしましょう。

完全なる自由の中で。



## 41日目

人と違うこと、独創的であること、自分自身であること

あなた自身の独創的で創造的な方法で、あなたの神聖な輝きを表現してください。

絵を描いたり、歌や詩を書いたり、楽器を演奏したり、ダンスをしたり、調和のとれた数学の方程式を作ったり、自由にやってみてください。あなたの心に響く方法や媒体を使って、宇宙とあなたの心と身体をつなぐあらゆるものを表現してください。



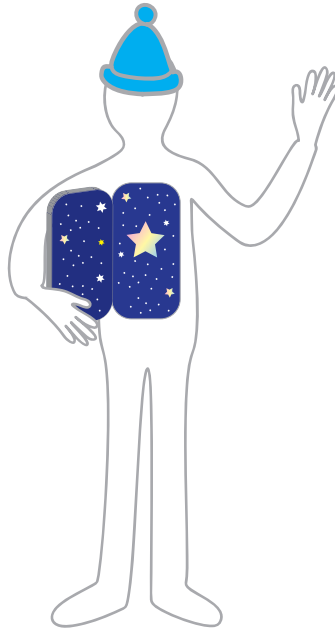
Bee Divine

自由にシェアし、他の人にインスピレーションを与えてください

## 42 日目

## 振り返り

今日は、今週のテーマ「内なる生命の流れ - ディバイン・スパーク(神聖なる意識)」について振り返り、考えてみましょう。



あなたの心を内省的な状態にするためのあなた独自の儀式を行なってください。

今週、あなたはどんな宝物を見つけられましたか？

自由にシェアし、他の人にインスピレーションを与えてください

7週目

生命の流れ - 人類は一つ



## 生命の流れ - 人類は一つ

一人一人の人間は、神の輝きそのものです。無限なる生命の流れです。私たちは、統合された生命の流れとしてここに存在しています。このことを人類が認識することは非常に重要です。人類の未来は、その気づきにかかっています。もし私たち一人一人が真の自れに気づかなければ、私たち自身にとっても、この地球上のすべての生命にとっても、それは大きな痛手となります。

生命とその流れに気づかないことが、人間が地獄と呼ぶものを作り出します。一方、私たちの気づきは、人々が天国と呼ぶもの、パラダイスを作り出します。だからこそ私たちはすべて生命そのものであり、神の輝きであるという事実を認識することが大切なのです。この認識こそが、ユニティ(団結)とワンネス(一体性)への唯一の入り口です。

ご承知のように、すべては消えてゆく過程で現われます。生命の流れの真実を人類に理解いただくためには、いかなる力も使うこともできません。それは、一人一人の心の中から自然に湧き出てくるものでなければなりません。

私たちに出来ることは、人間のうちに存在する神聖な輝きを引き出すことであり、そのような理解が出来るよう人々をサポートすることです。

私たちの心をすべての人に開き、過去を捨て、すべての人の中にある神聖な輝きを信じるのが、前に進むための唯一の方法です。これが今週の焦点となります。

---

## 43 日目

## 読書コーナー

次の文章を読んで、考えてみてください

人間は誰も、1人で生きられるものでも、1人で生きているのでもないのです。1つ1つの部分が集まって全体を構成している、いわばパズルの一片であります。どの1片が欠けても完全なる形には決してならないのです。

すべての人がお互いの多様性を認め、お互いに助け合い、理解し合い、分かち合っこそ、それぞれの生命を全うすることが出来るのです。従って、自分のことのみを考えて生きることは、自分のためならず、であるのです。出来る限り、人のこと、人類のことを念頭においていきるべきであるのです。

人間は、元は1つ、ワンネスだからであります。生命として1つに結ばれ、切り離すことは出来ないのです。異なる言語、異なる文化、異なる宗教、異なる理念、心情で生きているにせよ、人間の生命は何1つ違っていません。人種、民族、国による違いも決してないのです。たとえテロリストであっても、全人類1人1人の生命の重さ、貴さ、尊厳の大切さは誰1人変わらないのです。

そもそも、この宇宙にあらゆる対立、悪なるものなど存在しないのです。すべての対立は、人類の心の中にのみ存在しているものであり、悪とは、限りなく限りなく、果てしなく低い善の現われであり、真理からほど遠く、完全なる光を体験していない心の中の影なのです。

それゆえ、真理に目醒めた人々から、闇に覆われ堅く閉ざされた彼らの心の中に、魂に光を送ることが最も大切なのです。愛と思いやりのひびき、慈しみのエネルギーを放ち続けるのであります。



# 44日目

## 人類は神聖な存在である

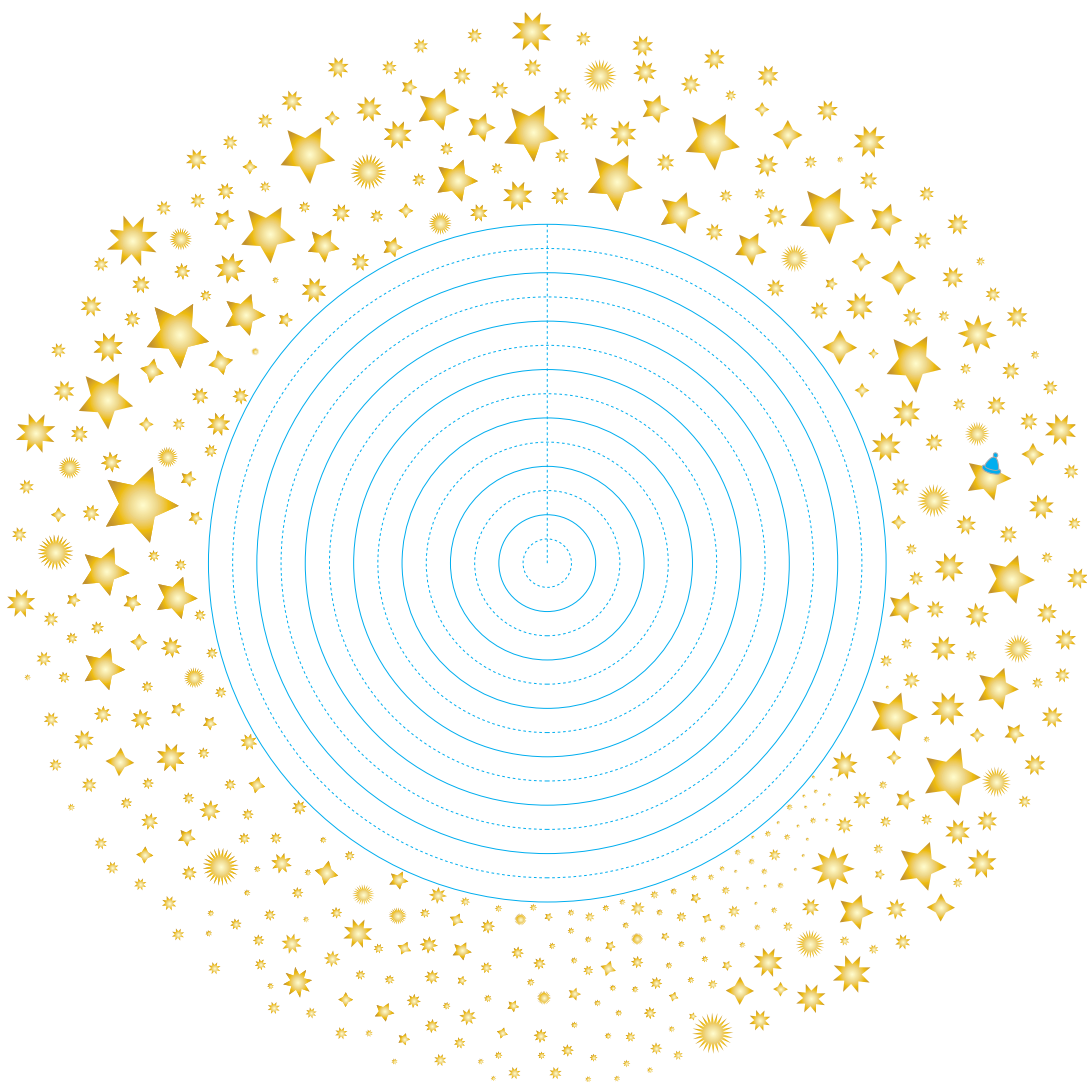
今日は、上の言葉で満たされたマンダラを作成します。

必要に応じて、次のような言葉を使ってもいいでしょう。

「人類は明るい光」、「人類は一つ」など、自分の心にひびく他の言葉を使っても構いません。このマンダラを書く上での主なポイントは、人類一人一人は神聖な存在である、という普遍的な意識にあります。

マンダラの書き方と使い方のガイダンスについては、2日目をご参照ください。

自由にシェアし、他の人にインスピレーションを与えてください



# 45 日目

## 隠された宝石

「重要なのは、何を見るかではなく、どう見るかである」

--- ヘンリー・デイヴィッド・ソロー

私たちの内なる神聖な輝きは、私たち独自のものです。私たちの中には、それが鮮やかに輝いている人もいれば、まだそれを表わしていない人もいます。

今日、あなたの配偶者、同僚、近所の人など、あなたが接する人を新たな視点から見て、その人の特別なところを考えてみてください。

そして、その人のどこが素晴らしいか、尊敬できるかを本人に伝えてみてください。または、心の中でそのように思い、彼らに感謝します。そうすると、その日一日が楽しくなるだけでなく、その人との間にキラキラしたつながりが生まれることでしょう。

世の中にはたくさんの隠れた宝石があります。最大かつ最も価値のある宝物は、じつは私たちの目と鼻の先にあり、発掘されるのを待っています。

それを見つける地図を手にした私たちは、どこにその宝があるのか、どこを探ればいいのか、いまは知っているのです。



# 46 日目

## 「聞く」と「聴く」

日本語には、「聞く」と「聴く」という漢字があります。どちらも「きく」と発音します。

一つ目の漢字「聞」は、門(両手)の中の耳を表わしており、耳を澄ますことを意味しています。

二つ目の漢字「聴」は、耳、目、心を表わしています。こちらは、心を通して耳と目の両方で聞くという意味です。

面白いことに、英語でもheart(ハート、心)には、hear(聞く)とear(耳)の両方が含まれており、心で聞くことの大切さを表わしています。これは普遍的なことです。

聴覚障害のある方は、心で聴くことがとても上手です。彼らは、目と心だけで「聞く」ことができるのです。これはすごいことです。

今日は、上の二つの方法でいろいろな人の話を聞き、または聴いて、その時の意識の違いを確かめてみてください。あなたは、人とどのくらい深くつながっていますか?自分と他の人との間に、どれだけの生命の流れがありますか?

心で聴くことで、生命の流れはよりスムーズになり、多くのことが見えたり、聞こえたりするようになるでしょう。

# 47 日目

## 私たちの言葉 - 流れの中のバイブレーション

今日は、あなたが誰を見ようと、誰に会おうと、真の自分自身を思い出し、あなたという神の輝き、生命に満ちた存在を心に留めるようにしてください。

他人の表面的な言葉や行動に注意を払わないでください。その人の内なる生命にのみに注目するのです。

もし、ネガティブなニュースを目にしたら、こう考えたり、言ったりしてください。「人間は本来、神聖な存在である」と。

そして、他の人の言動の中にポジティブな側面を見つけ、それを褒めるようにしてみましょう。その人がどれだけ素晴らしいかを伝えるのです。たとえそれが小さなことであっても、その人がした良い行いに感謝しましょう。

そうすることで、ネガティブな創造につながるネガティブな判断から遠ざかることができます。またそうするたびに、他の人がどんどん輝いてゆくのが分かるでしょう。

自分を導くと同時に、人類を導くことが出来るとは、なんと素晴らしい方法なのでしょう。

今日は、自分を輝かせ、また他の人が輝くのを手助けする日です。

# 48 日目

人と違うこと、独創的であること、自分自身であること

あなた自身の独創的で創造的な方法で、未来の自分を表現してみましょ

自由に絵を描いたり、歌や詩を書いたり、楽器を演奏したり、ダンスをしたり、調和のとれた数学的な方程式を作ったりしてください。あなたの心に響く方法や媒体を使って、宇宙とあなたの心と身体をつなぐものなら何でもいいです。



自由にシェアし、他の人にインスピレーションを与えてください

# 49 日目

## 振り返り

今日は、今週のテーマ「生命の流れ - 人類は一つ」について振り返り、考えてみましょう。



あなたの心を内省的な状態にするためのあなた独自の儀式を行なってください。

今週、あなたはどんな宝物を見つけられましたか？

自由にシェアし、他の人にインスピレーションを与えてください

# エピローグ

さて、49日間の「生命の流れ」の旅をお楽しみいただきましたでしょうか。

49日間の旅の中で、いくつかのインスピレーションを見つけていただいたら幸いです。

このワークブックに掲載されているツール(方法)は、いつでも気軽に日々の生活の中で使っていただけるものです。

私たちの願いは、一人一人が意識的に自分の中にある普遍的な生命の源につながり、生命の流れに同調して生きられるようになること、この世界に大きなバランスと調和をもたらすことです。

最後になりましたが、未来に向けて創造的で惜しみない貢献をされている皆様に、人類を代表し、心から感謝の意を表したいと思います。

皆さんの贈り物は、この世の金やダイヤモンドよりもはるかに貴重なものであり、どんな値段のあるものよりも価値のあるものです。

生命の流れの中より、感謝を込めて。







