**自己変革ニュース　2020年12月**　　　　　　　印刷用画面のダウンロード

私たちは確実に新年に向かって進んでいます。私はあえて来年の予測をすることはしないでしょう。Facebookのある投稿に返信していたところ、私の指が勝手にこの文章をタイプしていました。

「あなたの内面が成長する時、外の世界はより小さく見えるようです。」。今はまさに、あなたの内面がより大きく成長する時です。それは、本物の狂気からあなたの注意を少しでも引き離すのに役立ちます。

11月にファイルを探していたところ、以前書いた自己変革ニュースの中に、今年1年を締めくくるのに最適なメッセージを見つけました。以下が私の書いたものです。

自己変革ニュース2017年10月

私たちは、嵐、火事そして地震による影響を受けているすべての生命に心に寄せ続けています。私たちは、その全ての生命の内に、神聖な力を見続けます。その神聖な力の内には、変化の中で舵取りをするためのツールが宿されています。そして、これらの壊滅的な出来事で亡くなったすべての生命のために、彼らの存在が地球に恵みをもたらしたことに感謝し、その魂の家路がスムーズで優美な旅になるよう願いましょう。

私たち（シャーマニック・ヒーリングを実践する者）のワークの鍵の1つは、天候を変えようとしないこと。そして母なる自然をコントロールできると感じている人間に加担しないこと。これを覚えておいてください。そのかわりに、私たちはスピリチュアルなワークを行い、すべての生命を敬い尊ぶ人生を生きることが必要です。そうすると互恵主義の原則にしたがって、地球は（私たちがするのと）同じように反応します。

それは2017年9月、シフトネットワーク（The Shift Network）のテレカンファレンスで行われたコースで教えていた時のことです。あるセッションで私は、エゴ（ego）の目を通してではなく、私たちを助けるスピリット（helping spirit）の目を通して世界を見るために、スピリットと一体になる方法を教えました。私が、スピリットと一つになる方法をデモンストレーションしている時に、女神イシス（Isis）が来てくださいました。私はその前に、イシスにお願いをしていました。コースの参加者に、生きる苦しみ（suffering）について話してください、と。なぜなら、多くの友人と生徒たちは、たくさんの生きる苦しみと、人間がお互いや全ての生命に向けた心貧しい行いを見つめて、希望を失い、行き詰っているように見えたからです。様々なスピリチュアルなメソッドの実践家たちは、希望を失い、どこに焦点を当てればいいのか、わからなくなっていました。

イシスからのメッセージは力強いものだと感じたので、私はこのメッセージを皆さん全員と共有したいと思いました。このメッセージが、皆さんにいくらかでも語りかけ、心の琴線に触れるのではないかと思ったからです。彼女のメッセージの核心の部分だけをシェアします：

「たくさんの惑星と次元があります。そこには学びと進化のために肉体を持ったスピリットがいます。

この地球であなたは愛、光、そして喜び（joy）を経験するために生まれました。しかし、最初に苦しみを経験し、それからその次元を超えて、あなたの内なる（外ではなく）愛と喜び（joy）の感覚のある次元に到達できるようになる、という学びがありました。実は、喜び（joy）は正確なバイブレーションではなく、スピリットが感じている至福（bliss）が本当のバイブレーションなのです。

皆さんの世界では、あなた自身が学んでいる教師を含む（スピリチュアリティーについての）教師たちが、あなたの心を愛のスピリットに向けて開くように促します。

しかし、この教えは、あなたがつながるように求められている心のレベルとしては正しくありません。

なぜなら、あなたの物質界の心（physical heart）が焦点をあてているのは、単にあなたのエゴの一部のみです。そして、多くの皆さんが、生きる苦しみを見たり経験することで、魂が進化するほど、思いやりの気持ちが拡がっていきます。それはあなたの人間性を深くします。しかし、あなたはまだ、苦しみのエネルギー、バイブレーション、周波数にとらわれていて、そのエネルギーを世界に与えてしまっています。その苦しみのエネルギーが運ばれることによって、非常に多くの人が病気になりつつあります。

皆さんは、現在、文字通り、または、喩えると、心の殻がご自身の内面の最も深いところまでパックリ割れたような状態です。そこには、あなたが学ぶことのできる全ての知識と知恵が待っています。皆さんがご自身の人間性により深く触れる時に、そこから学ぶことができます。

物質界の心の後ろに、スピリチュアな心があります。スピリチュアルな心につながるために、ご自身の内面をそれほど深く旅する必要はありません。スピリチュアルな心については多くの教祖、神秘主義者、そしてスピリチュアルな教師たちによって話されています。

そして、このスピリチュアルな心－それは、宇宙の源（Source）、喜び（joy）、至福（bliss）、全ての生命に対する無条件の愛、と一つです。この心の創造には、苦しみはありません。この心は、至福（bliss）を知っており、無条件の愛を知っており、地球上で生きる苦しみを経験することはありません。

夢の国（The Land of Dreams：Sandraさんの説く、考えや夢が現実になる場所）の中では、何百万ものエゴが、地球上で繰り返し繰り返し作られている幻想を見ることがあることを、私は知っています。

この場所を出て、進化したスピリチュアルな存在が、喜びと愛を世界に届けるために夢見る場所に移りましょう。

あなたはエゴに囚われています。あなたのエゴを超えて、（同じ現実でも）スピリチュアルな心のある次元の現実に超越しましょう。そのスピリチュアルな心は、永遠の喜び、至福、無条件の愛、そして宇宙の源（Source）の光だけを経験しています。

あなたは地球上で、新しい時代と新しい進化の中にあります。あなたの現在の役割を、やりがいのある人生へとつなげましょう。スピリチュアルに目覚めた存在としての生活に足を踏み入れてください。あなたがより高いバイブレーションと周波数から「行動」する必要がある時なのに、（まだ）自分のバイブレーションと周波数を上げようとすることに時間を割き続けていませんか？

私はあなたを腕に抱き、あなたが知っていることより、もっと多くの選択肢があると伝えます。あなたはより高い意識レベルにシフトすることができます。」

今月は、シャーマニズム音楽や瞑想音楽を聴いたり、自然の中でもっと時間を過ごしたりしましょう。物質界の心のすぐ後ろに隠れているスピリチュアルな心へと旅することを想像してみましょう。

そこは神聖な愛、光、そして至福が発される場所です。あなたの心の重荷をスピリチュアルな心に運び込みましょう。そして、その重荷がどれほど速く光へと変化し、さらに根本的に変容していくか、経験してください。

（シャーマニック・ヒーリングの）変容（transfiguration）のワークを行って、スピリチュアルな心から光を放ちなさい。あなたの心が、全ての存在のために純粋な無条件の愛を発するような、愛の存在になりなさい。

自己変革ニュースの過去の号では、夢の国（Land of Dreams）へ旅するエクササイズをシェアしてきました。これについては、私の著書 「光の中を歩く：シャーマン的な生き方で毎日の生活に活力を与える（原題 “Walking in Light：The Daily Empowerment of Shamanic Life”）」にも書いています。

皆さんは、シャーマニック・ジャーニー（shamanic journey. シャーマニズムにおいてジャーニーとか、シャーマンの旅とも呼ばれる）や瞑想の際、夢の国（Land of Dreams）に連れて行ってほしい、とお願いすることができます。そこは、進化したスピリチュアル・コミュニティーで、世界中から集まった人々が、この地球のために、最もポジティブで美しく、畏敬の念を引き起こすことを経験できるよう夢を描くことのみに焦点をあてています。

この夢見る人々の輪の中であなたの場所を確保して、あなたのワークをしてください。

12月21日は冬至。ご自身の内面から成長するための多くの教えと機会があります。

冬至には公園やお気に入りの土地に出かけましょう。すべての感覚を開いて、自然の美しさを取り入れてください。ご自身の愛情を、いのちに向けてください。それは、地球そしてガイアと共にある自然の作り出した完璧な存在です。（ガイア：地球全体を一つの生命体と捉えるガイア理論での地球の呼び名。Gaia）

あなたが地球に横たわっているとき、あなたの鼓動が、何十億年もの歴史のある地球という名のあなたの家とつながっている、と想像してください。その感覚を体の奥深くで感じましょう。私がこのワークをするとき、この古（いにしえ）からのつながりの深さは、私の心の理解を超えるほど深いものだと感じます。

あなたの周りにある、風（wind）やそよ風（gentle breeze）を感じてください。風があなたの頬にキスをするとき、私たちが空気と呼んでいる、この地球上で最初の生命体との関係の深さを感じましょう。

何十億年という年月を刻んだこの存在が、あなたの頬にキスしたり、あなたの髪の毛とたわむれるために立ち寄ってくれたのです。

あなたが水のある場所にいる場合は、足や手を水に浸して、原始の海につながることを想像してください。何十億年もの前から存在するこの古の存在が、あなたにメッセージを持っていることがあるので、気づいてください。あなたが水の近くにいない場合は、shamanic journeyまたは瞑想で行うことができます。

それから、太陽、月、星の力を吸収します-それらが、全ての生命をどれだけ長く照らし続けてくれたか考えてください。そしてそれらは今、あなたを照らしています。母なる地球の奥深くで燃えている古の火の情熱を感じてください。この強力な古の火の情熱に見合うほど、あなたの内なる情熱の火は燃えていますか？

私たちが生きているこの現実の世界は、永遠に続いてきたものであるということを本当に深く考えてみましょう。私たちが地球に居住している時間はほんの短い時間なのです。

まず最初に、あなたと四元素（土、火、空気、水）との関係の力、この（四元素という）古の存在が私たちに与える愛とサポートを十分に感じてください。もしあなたが細胞レベルの気づきに心を開き、四元素（土、火、空気、水）とのつながりを感じるならば、それは私たちが心で理解できることを本当に超えていることがわかるでしょう。

ここで、なぜあなたはこの地球上に存在しているのかを考えてみましょう。あなたがこの地球上に存在しているのはほんの短い時間です。この地球上での時間をどのように過ごしたいですか？そして、ガイアでのあなたの人生の足跡を明るくするために、簡単に起こせる人生の変化を一つ考えてみてください。

すべての生命を愛しましょう。あなたのことで許される必要のあることは何でも許しましょう。太古からの四元素（土、火、空気、水）とのつながりに敬意を払い、あなたの先祖と地球に住んでいた古の存在にも敬意を払いましょう。私たちが今見ている生命のすべての段階は、地球の歴史の中でその全てのことが、すでに何度も経験されてきたことです。

古の存在があなたに伝える物語を想像してみてください。あなたがライフスタイルで簡単に変えることができて、時間とともに前向きな変化につながるようなことは何か、彼らに尋ねてください。

これはあなたがガイアに与えることができる最高の贈り物です。そして、あなたが四元素（土、火、空気、水）と古の存在の愛を喜んで受け入れる時、それはあなたが自分自身とすべての生命に贈り物をしているのと同じことなのです。

皆さまが素晴らしい冬至または夏至を迎えられることをお祈りしています。

満月は12月29日です。これは私たちが、大きなコミュニティーとして共に迎える聖なる時間です。望まないエネルギーを手放すために、このコミュニティーに光と愛をあふれさせましょう。これは、暗闇の中で座る時間ではありません。私たちは前進し続けなければなりません。

立ち上がって、ドラムを叩いて、ラトル（rattle）を振って、踊り、そして歌いましょう。みなさんの心の内にある星のきらめきへと旅をしましょう。そして、その心の内なる星を、空で最も明るい星のように輝かせましょう。

もしあなたが ‟The Transmutation News”（自己変革ニュース）の新しい読者である場合には、このホームページの ‟Creating A Human Web of Light”（人間の内なる知恵の光でできたネットワーク）のページもどうぞお読みください。

先月も書きましたが、私は、現在のフォーマットで自己変革ニュースを書き続けます。 そして、コラムは多くの言語に翻訳されています。それはとてもやさしい心で行われています。  
  
毎月私からのギフトとして、シャーマニック・ジャーニーか、ガイド付きの儀式を、前もってレコーディングします。秘書のシルビア・エドワーズ（Sylvia Edwards）はZoomによるレコーディングの提供に同意をしています。リンクがお知らせされるでしょう。  
  
時が熟しましたら、私の認定したシャーマニック・ヒーリングの教師の方々を招待して、ギフトをレコーディングします。この教師の方々の情報は、[www.shamanicteachers.com](http://www.shamanicteachers.com/)　に掲載されています。彼らはすばらしいので、みなさんに紹介したいと思います。したがって、ある時点で私たちは（彼らと）ローテーションをすることになります。しかし、（しばらくは）私がほとんどのレコーディングを担当します。  
  
まとめると、毎月、シャーマニック・ジャーニーまたは、儀式を1つ、レコーディングしてお届けする、ということです。  
  
それから、わくわくするニュースがあります。それは、私とシルビアは、私たちのこのグローバルサークルのためだけに新しいFacebookグループを始めました。Facebookグループの名前は‟Shamans Are Gardeners of Energy（シャーマンはエネルギーの庭師）”です。もしあなたがこのコラムをこれまでずっと読んでくださっていたら、ご存知でしょう。”The Ancient Ones”（古｟いにしえ｠の存在たち）が、この‟Shamans Are Gardeners of Energy（シャーマンはエネルギーの庭師）”というコンセプトを私と共有してくれ、それが私の大好きなティーチングの内容になったことを。 (The Ancient Onesとは、サンドラさんがコンタクトするスピリチュアルガイドのグループの一つ)。  
  
このFacebookグループに参加したいときにはこちらのリンク[https://www.facebook.com/groups/991720834662313/](about:blank) をクリックしてください。  
  
参加するのための質問があります。答えには“Transfiguration”と入力してください。（Transfiguration：変容という意味で、サンドラさんの重要なティーチングの一つでもあります。）  
  
このFacebookグループは、私のメーリングリストに登録されている方、つまり、このシャーマニック・ヒーリングの輪に入られている方のみが参加できます。  
  
この新しいFacebookグループ「シャーマンはエネルギーの庭師」は、深い尊敬、祈り、無条件の愛と光を、人の集合体と自然に満たすことに焦点を当てています。光は、私たちが（ヒーリングのために）共にワークできるものの中で、最も高い周波数を持っています。  
  
もしあなたの投稿が前向きな姿勢、名誉、敬意を反映していない場合、それは削除されます。私たちがもし、「こう生きたい」という願いが同じ人たちと、同じ意識の中にどっぷり身を置いたら、私たちのこのサークルには何が起きるでしょうか？騒音の中で迷子になりたいですか？それとも、別の選択肢や別の生き方を経験したいですか？  
  
私は（シャーマニック・ヒーリングの）力強いワークを一緒に行ったり、共有できるフォーマット（Facebookグループ）があることにとてもわくわくしています。

一年の終わりを迎え、私はアシスタントのシルビア・エドワーズに感謝の意を表します。彼女は、私の仕事を世の中に出す仕事をずっと手助けしてくれています！彼女はまさに、この地球の宝です。シルビアはいつも、ポジティブで、人に感銘を与え、神聖な空間にいる方法を知っています。

どうか私とご一緒に、シルビアと翻訳を担当する方々へ、彼らの心やさしい奉仕活動に、感謝を捧げてください。翻訳にはたくさんの時間と努力が費やされています。彼らを、愛と光で抱きしめましょう。

Petr Němčanský - チェコ語

Carole Laplante - フランス語

Catherine Meyer - フランス語

Bea Salgado – フランス語

Barbara Gramlich - ドイツ語

Astrid Johnen - ドイツ語

Nello Ceccon -イタリア語

Flavia Cavallaro - イタリア語

Miha Masuda – 日本語

Ai Suzuki – 日本語

Els de Graaff – オランダ語

Sandra Koning – オランダ語

Sofia Frazoa – ポルトガル語

Tatiana Starikova – ロシア語

Ines Fermoso - スペイン語

Lena Anderheim – スウェーデン語

Simin Uysal - トルコ語

お知らせ

私はまだ毎週のポッドキャスト「シャーマンの洞窟（TheShamansCave）」でレニー・バリボー（Renee Baribeau）と仕事をするのが大好きです。 www.ShamansTV.com　に登録して参加してください。

私の本やオーディオプログラムを購入したり他の人に紹介して、私の仕事を支援してください。それらは私たちをとても助けます。「光の中を歩く（Walking in Light）と「セレモニーの本（The Book of Ceremony）は、私たちが道を踏み外さないように助けるツールでいっぱいです！

https://www.sandraingerman.com/bookscds.html

私たちが今生きているこの時代のために、私は敬愛しているシャーマニック・ヒーリングの教師たちが提供しているワークショップの情報をシェアします。私はこれらの申し出の豊かさを皆さんにお知らせしたかったのです。

（コロナ禍のために）ソーシャル・ディスタンスが必要なこの例外的な時期に、私がトレーニングした教師やプラクティショナーたちが、バーチャル・サークルやコースを、これまで以上に提供しています。

サークルへのリンクはこちらです。 https://www.shamanicteachers.com/shamanic-circles/

オンラインコースへのリンクはこちら。https://www.shamanicteachers.com/online-telephone-workshops/

私はリトリートセンターでワークショップを教えることが、本当に恋しいです。今年は、皆さんが会場に集まって参加するワークショップで教えたいと思っていました。しかし、それが不可能なのは明らかです。

数年前、私はお気に入りのオンラインコースをずっと教えていました。これは自然との強い関係を築くためのコースでした。私はもう一度このコースを教えることを決意しました。今回はこれまでとは違った方法でコースを教えます。前回、私たちは主に自然界の存在たちと共に、愛と光を発することに焦点をあてました。

今回のコースでは、自然界の存在と四元素（土、火、空気、水）から学ぶことに焦点をあてます。コミュニティーで共に暮らし働く方法。私たちみんなが内面でつながる方法。そして私たちはどのように地球のケアができるのか。人間と自然の間の調和を生み出すために、私たちができる簡単な方法について学びます。人間の経験する病気は、私たちが地球を育んでいない、または地球によって育まれていないことを示しています。これをどのように修正しますか？

もちろん、コミュニティーとのつながりを維持するために、活気のあるFacebookを用意します。より強いコミュニティーを作るというのは、このコースのテーマになります。私のオンラインコースの強みは、私たちが作り上げるコミュニティーが、すべての人に一体感を与えることができるということです。

自然の言葉を学ぶことによって、私たちは生き残る方法を学びます。自然の言葉と私たち同士のつながりを学ぶのに、人間の文化は何千年もかかりました。私たちは互いを思いやる関係をしっかりと築かなければなりません。

ライフスタイルを変えることなしに、生態系のネットワーク（the web of life）の全ての存在のための前向きな変化が起こるはずがありません。何万年もの間、シャーマンと神秘主義者は、真の変化と変容のために力強い癒しの儀式を行う道を照らしてきました。

しかし、私たちは前向きな変化をもたらすために、集中力を上げ、人生の焦点を合わせ、そして心をより鍛錬しなければなりません。古の存在は、私たちがこれを行うことができると言います。しかし、今日の世界では、生活のスピードは、多くのストレスと注意散漫な心の状態を生み出すレベルまで増加しています。注意散漫な状態で、すばらしいスピリチュアルなワーク（work）をすることはできません。

シャーマニック・ジャーニーを行う何千もの人々が、さまざまな自然界の種（しゅ）のところへ行き、メッセージを受け続けています。そのメッセージは、私たち人間がより高次の存在へと成長し進化する時、その種から私たちに向ける思いやりがあるということです。それは驚くべきことです。

複数の種とコミュニケーションをとることによって、私たちは、次のことを学ぶ能力を培います：現在の変化に適応する方法。自然界のすべての存在を尊び敬うこと。必要に応じてライフスタイルを変化させること。地球に奉仕するための儀式をデザインする方法。

この7週間のコースでは、生命体とコミュニケーションするワークに焦点をあてます。この生命体は、私たちを助けるために、たくさんの方法を提供してくれます。そして各週のセミナーで、深刻な懸念が生じている地球上の場所のために、様々な癒しの儀式（ceremony）を行います。

地球上の自然の存在、例えば水や空気の中にある存在とコミュニケーションを取ること。同時に、四元素（土、火、空気、水）そのものとコミュニケーションを取ること。これらとのコミュニケーションは、深い知恵をもたらします。同時に、このコミュニケーションは、深く大切なつながりがもたらす喜びに満たされています。

また、子供たちがそのワークをできるようにする方法も含めてお伝えします。

もちろん申し込みするための情報をお送りするのですが、とりあえず、ご関心がある方は、予定を空けておいてください。 この7週間のコースは2021年2月2日から始まります。

Copyright 2020 Sandra Ingerman. All rights reserved.