**自己変革ニュース　2021年7月**　　　　印刷用画面のダウンロード

私はついに、サバティカル（sabbatical）を取ります。私は何年間もこのサバティカルを取ろうとしてきました。私は霊的に生まれ変わるために、（2021年）7月と8月にお休みし、自然の中で過ごします。私は、この2か月間、インターネットから完全に離れます。

私がEメールに返信したり、Facebookに参加することは全くありません。私たちの（Facebookグループである）Shamans Are Gardeners of Energy（シャーマンはエネルギーの庭師）が、私たちの学びの輪（\*）を鼓舞し続けることを私は知っています。私たちが創り出しているポジティブなエネルギーもまた、集合的意識全体に影響を与えています。

今月は、私が以前よく話していたある物語をシェアします。この物語はとても人の心を動かすものです。この教えを実際に行動に移そうとするとき、私たちの多くが、より深いスピリチュアルな実践を必要とします。

何年も前、私の生徒の一人がワークショップでとても素晴らしい話をしました。おそらく2000年代初頭のことです。(米国の)サンタフェに、主流ではない分野を扱う一軒の本屋があります。そこでは、多くの地元の人々が、本、占いカード、あらゆるスピリチュアルなものを見て回るのが大好きです。ですからその本屋は、人々が (商品を) 見に来るだけでなく、同じ志を持つ人たちと話をするために集まる場所でもあります。

ある日、レジのそばに人が集まっていました。一人の女性はチベット仏教の尼僧さんで、驚くほどの素晴らしい愛を放ち、その笑顔は、人の人生を、何が起こっていたとしても明るくすることができるほどのものでした。

彼女は、サンタフェの多くの人によく知られている人物の一人です。書店の人々は、この尼僧さんが中国の刑務所で拷問されたことを知っていました。そして、彼女が解放されたとき、チベット人の人口がかなり多いサンタフェに移動しました。

誰かがこの美しい魂に、「すべての経験の後、あなたはどうしてそんなに多くの光、愛、喜びを、自分を通して流すことができるのでしょうか。」と尋ねました。

彼女は、「マントラが私を変えるまで、一日中そのマントラを繰り返し繰り返し唱えました。」と答えました。 （そして、そのマントラがどのようなものか）彼女は話してくれました：

「全てのことよ、ありがとう。私は（起きたことに）何の不満もありません。」

この物語がどれだけケイト・バシャ（Kate Vasha）の心に響いたのか、私は常に覚えています。ケイトは私の友人の一人であり、生徒でもあります。彼女は、私の「地球のための薬（Medicine for the Earth）」と「スピリチュアルな光のヒーリング（Healing with Spiritual Light）」のトレーニングで、水の実験を行うお手伝いをしてくれました。ケイトが、これらの癒しと寛容な言葉を繰り返しつつ、（walking meditation｟歩く瞑想｠をしながら）歩き回っていたことを覚えています。 彼女がこれらの言葉を唱えつつ（歩く瞑想をしながら）歩き回っていた時、彼女の目にはいつもきらめきがありました。 何年も前から自己変革ニュースを読んでいる読者の中には、ケイトのことを覚えている人がいると思います。

では、今月のあなたのマントラは何ですか？あなたの人生に平和をもたらすために、あなたの心からどのような言葉を紡ぐことができますか？

私たちは皆、そのような平和を目指して努力しています。

私たちのFacebook グループ「シャーマンはエネルギーの庭師（“Shamans are Gardens of Energy“）」にある教えの一つをシェアしましょう。私はいつも、シャーマニック・ヒーリングの実践者たちが、(人々が安心できるような) 場を整え、愛と光を集合的意識に与えるために立ち上がるというビジョンを持っていました。それは、私たちが「リレー競走」と呼んでいるようなもので、そこでは誰もがワークする機会があり、また、必要なときに人々が休む機会を得ることもできます。

シルビアさんと私が創設したこのFacebookグループは、リレー競走のようだと感じました。人を鼓舞するためにやってきた人たちもあれば、このページから離れて休んだり、投稿から (エネルギーを) 与えられることが必要な人もいます。

（このFacebookグループを創設した時の）最初のわくわく感がどのようなものであったか見るのは私にとって興味深いことです。ですが、それはまるで、人々が疲れすぎた状態になりつつある壮大なイベントを見ているようなものです。新しいツール、新しい道、ニュースの兆候を見つけ続けるために、私たち全員が交代で人々を鼓舞したら、何が起きるだろう、と考えます。私たちは疲れ果てた時代にあります。ですので、スピリチュアルなワークを行うことができる人たちが、そのワークを行うことは大切です。また、休む必要のある人たちが、新しい夢を見るために時間を割き、次のステップに関する情報を受け取ることも大切です。 あなたが投稿した素晴らしい自然の写真ですら、私たち全員に休息の場を与えてくれます。

満月は7月24日です。人間の内なる知恵の光でできたネットワーク（a human web of light）を創り出すためのシャーマニック・ヒーリングの儀式。この儀式で音を活用することについて探求し、自分たちのスピリチュアルな実践に取り入れましょう。‟Om”（聖音オーム）という音は、創造主が創る原初の音で、全てのマントラが含まれます。音、歌、鼻歌とワークしましょう。この時代に、あなたの最も深い場所から、輝く光が世界に向けて放たれること。それをサポートすると思うことを行いましょう。

この自己変革ニュース（‟The Transmutation News”）を初めてお読みになる場合は、ホームページの「人間の内なる知恵の光でできたネットワークを創る」（“Creating A Human Web of Light”）をお読みください。

今月は、[www.shamanicteachers.com](http://www.shamanicteachers.com)に掲載されている素晴らしい教師の1人が、美しい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）を導きます。マラ・ビショップ（Mara Bishop）は1990年代初頭から私と一緒にワークをしています。彼女のワークは見事です。彼女は私が知っている最高のコミュニケーターの一人であり、とても地に足のついた存在です。彼女と一緒にいると、あなたはただ安心しているでしょう。また、マンツーマンで教えることを通して、彼女が生徒たちと深く関わっていることにも感謝しています。

マラの写真を少しでもお見せできたらいいのに、と思います。 彼女は本当にとても美しい魂であり、深いワークをしています。彼女は人生の困難を通して成長し、今では内なる知恵を得た女性です。

今月Maraが提供してくださったのはこちらです。

「野草の生えている草原で行う（シャーマニック・ヒーリングの）セレモニー（‟Wildflower Meadow Ceremony“）」

このシャーマニック・ヒーリングのセレモニーでは、私たちが自分自身をどのような者だと考えているか、その思い込みの格子の枠を解き放ちます。そうすることで、私たちは自然に成長して、自分が本来なるように運命づけられている者になることができます。

こちらがYouTubeのリンクです。 [https://youtu.be/piQ6E8eXoco](about:blank)

\* シャーマニズムのワークショップは、生徒が先生を囲むように輪になって行われることが多いため、このような表現をしています。

お知らせ：

（訳者註）

この「お知らせ」では、サンドラ・インガーマンさんや、サンドラさんとつながりのあるシャーマニック・ヒーリングの教師の方々などの活動の案内をしています。活動とは、ワークショップ、講演、出版等です。基本的には英語での活動をお知らせしています。関心のある方は、以下のリンクにアクセスし、‟July, 2021 Transmutation News” のAnnouncementsをご参照ください。

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

Copyright 2021 Sandra Ingerman. All rights reserved.