**自己変革ニュース　2021年 6月**

私はこれまで、何層もの意味を持つあるトピックについて振り返ってきました。（特に）この数年私は、次のトピック「シャーマニック・ヒーリングの教えの核となるのは、古の文化が、その文化独自の創造の歌を、どのように歌うかということである。」について、多くのコラムを書いてきました。シャーマン、ヒーラー、コミュニティーは、（コミュニティーの）人々を助ける存在です。このトピックは、彼らがコミュニティーの人々を助ける上で、創造の歌を歌うことがどのように役立ったか、教えてくれます。彼らは、（人やコミュニティーが抱える）病気や、それ以外の解消する必要のある事柄から、問題を切り離すことを助けてきました。歌はその時、調和やバランスを織り上げるために歌われました。歌うことは、実際には、真の呪文としての働きを持っていました。そして、問題を切り離し、解消し、消滅させ、破壊させる力を持っていました。創造の歌は、思い出し、創造し、織り上げ、育てるために用いられました。また、再生したものを、再びコミュニティーに戻すために歌われました。

私のコラムを長年読んでくださっている読者の皆さんは、私が次のことに完全にときめきを覚えていることをご存じでしょう。（例えば、ある状況から、問題となっていることを）切り離すことが必要な事態がある時。その事態を解決するために、古の文化がどのように創造の歌を用いてきたか。そして次に、（問題を切り離した後に得ることのできた）健康、バランス、調和。これらを、生態系のネットワーク（the web of life）、集団、コミュニティー、（個々の）クライアント、の中に組み込み直すことが必要な時。その健康、バランス、調和の（よい）状態を覚えておくために、創造の歌を歌います。

シャーマンの文化では、歌を創作することは、本当に重要なことです。なぜなら、歌を創作することは、人々に価値を与え、生き方のロードマップを示すものだからです。ご存じのように、私のほとんどの本で、私は次の内容をシェアしてきました。「自分の創造の物語を書くこと、特に愛があなたの創造にどれほど関わっているか、ということについて書くこと。」。無条件の愛は、あなたという存在を創造してくれます。その無条件の愛を、あなたの全ての細胞が吸収すること以上の人生の変化はありません。

そのため、私の中に浮かんだのは、歌や歌の力についての問いです。魔術やヒーリング、または、（ある状況から）壊す必要のあるものを切り離すこと。もしこのようなことのために、大きなパワーと共に歌を歌ったり唱えたりすることを、シャーマンとその文化が用いているとしたら、それは何を意味するでしょうか？その意味するところは、歌には創造したり破壊する力があるということです。このことで私は、一日中自分に歌いかける歌について考えさせられました。音楽を通して、私たちは何を創造しているでしょうか？

私はその歌を聴きますが、その歌に合わせて踊るのも大好きです。自分が踊っている曲の歌詞を聞いている時、次のことを不思議に思い始めました。何度も何度も繰り返し歌われているこれらの歌詞のバイブレーションによって、集団の中で何が創り出されているだろう？あなたは私のワークに新しく入ってきた人ではありません。ですから、このことについて説明する必要はないでしょう。

私が問うたり振り返っていることは、私たちは今日、よりよい生活を創造するために、どのように音楽を用いているか、ということです。私たちは音楽を、自分自身のため、生態系のネットワーク（the web of life）のため、地球のために、どのように用いていますか？

それは、思案しがいのある興味深い質問です。また、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）を行ったり、振り返ったりする価値のある興味深い問題です。というのは、私たちは今、夏至（南半球では冬至）に向かっており、夏至（南半球では冬至）は、この地球上で、周期が変化する時期の一つだからです。夏と冬は、創造と、（切り離すことが必要になったものとを）切り離すための、力強い季節です。

6月20日に、私たちは夏至（南半球では冬至）を喜んで迎えます。夏至（南半球では冬至）は、地球と私たちの人生の周期に、もう一つの変化をもたらしてくれるものです。

夏は、成長と創造を本当に力強く促す季節です。この時期は、あなたが（日々）起きている時や（ぼーっと）空想している時に繰り返し用いている言葉を（正しく用いることができるように）鍛錬する、とてもパワフルな時になりうるものです。あなたが聴いたり歌ったりしている歌の歌詞を振り返りましょう。自分が何を創り出しているか、自分に問いかけましょう。

南半球では、あなたが歌っている歌を振り返ってみたくなるかもしれません。その歌は、あなたの人生と集団から切り離されたり破壊されたりする必要のあるものを、切り離しているでしょうか？

このことは、興味深く、また、本質を明らかにしてくれる（スピリチュアルな）実践だと思います。夏至（南半球では冬至）へと移り変わるこの変化の多い時期に、この実践は、新しい在り方を、あなたの人生と世界にもたらしてくれるでしょう。

より多くの人たちが、これまでとは違う生き方の必要性に目覚めています。この違う生き方には、肉体、精神、感情、スピリチュアルなレベルで、どのように生きるか、ということが含まれています。スピリチュアルな実践を行うことに、ただ集中しているだけで、たとえ実践をしていることすら自分で意識していなくても、私たちはたくさんのことを変えることができます。なぜなら、あなたのすべての言葉、思考、夢想、はあなたのスピリチュアルな実践の一部です。ですから、あなたが出かけている時も、運転している時も、公共交通機関を利用している時も、あなたは絶えずスピリチュアルな実践を行っているということです。あなたはいつも、スピリチュアルな実践を行っているのです。

言葉、思考、夢想していること、創造した歌を歌うこと、無条件の愛を取り入れること。これらについて考える時、私がこれまで書いたことを振り返ってみましょう。shamanic journeyを行い、瞑想し、自然の中で時間を過ごしましょう。それから「このことは自分にとって真実かどうか。」と自分の気持ちを感じ、日々の行動をどのように変えるか、決めましょう。

私たちが自分の歌を歌う時、私たちは自分の道を作り、前進します。

満月は6月24日です。私たちが毎月行っている、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）を創るための、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、輝く光が世界へ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。

<https://www.sandraingerman.com/creatingaweboflight.html>

皆さんの夏至（南半球では冬至）が美しいものになりますようにお祈りします。私たちは、グローバルなシャーマニック・ヒーリングの輪の一員です。その輪の中にある皆さん全員に私は、「この夏至（南半球では冬至）の日に、愛の歌を歌ってほしい。」とお願いしたいです。その歌は、人生、生態系のネットワーク（the web of life）、この輪の全ての人たち、この地球上に生きる全て、地球と地球を構成する全ての要素に向けて、歌ってください。

私たちが夏至（南半球では冬至）を迎える際、こちらが音声レコーディングとなります。このレコーディングの中で、私はこの（シャーマニック・ヒーリングの）輪にいる皆さんを、祭壇に導きます。そこでは、この先ずっと、自分たちのワークをすることができます。ぜひ聞いてください。あなたはきっとそれを好きになるでしょう。

<https://youtu.be/kgOl1NiWFAs>

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、”June[, 2021 Transmutation News](https://www.sandraingerman.com/tnapril2021.html)” のAnnouncementsをご参照ください。

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

Copyright 2021 Sandra Ingerman. All rights reserved.