

目覚めた人

ソニア・ショケット
宇佐和通訳

になる

4つのステージ

The Power of Your Spirit

目見めた人 The Power of Your Spirit になる 4つのステージ

ソニア・ショケット 宇佐和通訳



著者略歴

ソニア・ショケット

(Sonia Choquette)

デンバー大学、ソルボンヌ大学卒業。アメリカ・ホリスティック神学研究所以て形而上学博士号取得。作家、ヒーラー、スピリチュアル・ティーチャー。『第六感』『あなたのガイドに願ひましょう』『自分を愛するたましいのレッスン』(以上ダイヤモンド社)など多数のベストセラーがある。本書は著者渾身の最新作。シカゴ在住。

訳者略歴

宇佐和通

(うさ・わつう)

1962年東京都生まれ。東京国際大学商学部卒。米国南オレゴン大学にてビジネスコース終了。ホテル、商社、通信社での勤務を経て、翻訳家・ノンフィクション作家として独立。訳書に『天使と歩むライトワーカーの道』『ロスト・シンボル』の秘密がわかる33のカギ』(いずれもソフトバンク クリエイティブ刊)など多数。

目覚めた人になる4つのステージ

2011年12月7日 初版第1刷発行

著者	ソニア・ショケット
訳者	宇佐和通
発行者	新田光敏
発行所	ソフトバンク クリエイティブ株式会社 〒106-0032 東京都港区六本木 2-4-5 Tel 03-5549-1201 (営業部)
装幀	斉藤よしのぶ
DTP	アーティザンカンパニー株式会社
印刷・製本	中央精版印刷株式会社

落丁本、乱丁本は小社営業部にてお取り替えいたします。

定価は、カバーに記載されています。

本書の内容に関するご質問等は、小社学芸書籍編集部まで必ず書面にてお願いいたします。

すべての命の聖なる源である聖霊に。

人間に対して絶えることなく発せられる愛の光に感謝し、

わたしが果たすべき役割が形となった本書を謙虚な気持ちで捧げます。

人生という贈り物を与えてくれてありがとうございます。

イントロダクション 6

本書の使い方 16

第1章 実践の大切さ 21

第2章

ステージ1  あなたのスピリットに気づく 29

終わりにき緊急事態 36

行き止まり 50

兄からの電話 64

巡礼の旅 81

目覚めた人になる 4つのステージ

目次

第3章

ステージ2 あなたのスピリットを発見する

101

コミットする恐れ

105

直観に従う

121

ディズニースタンドよりも素晴らしい

137

癒しのバーチャルツアー

152

第4章

自分だけの祭壇を作る

171

祭壇をどこに置くか

175

祭壇に何を置くか

177

祭壇に近づく

180

「6方向の力」を活用する

183

心のなかの聖地

192

第5章

ステージ3 あなたのス。ピリットに委ねる 195

タブラを叩く 200

秘めた死の願望 214

熾烈な闘い 233

死に委ねる 247

第6章

ステージ4 ス。ピリットとともにフロアに入る 261

はにかみ屋の変身 267

引き潮 279

エミリーの奇跡 292

巡り巡った贈り物 309

変容を遂げたス。ヒリチュアルな存在に勧める日々の実践

324

あとがき

328

訳者あとがき

332

イントロダクション

「純粹な論理は魂を過去の遺跡にしてしまう」

アントワヌ・ド・サン＝テグジュペリ

数カ月前のある日のことです。数百人の観客に向けて行ったワークショップを終えたあと、わたしは泊まっているサンディエゴのホテルの部屋に戻りました。とても疲れていて、一刻も早くリラクセスしたかったので、ルームサービスを頼んで、オンデマンドの映画を見ることにしました。軽めで、笑える映画を探し、*My Life in Ruins*（『マイ・ビッグ・フット・ドリーム』）というロマンティックコメディに決めました。

映画は十分楽しめたのですが、主人公のジョージアという女性のつらい生き方が強く印象に残りました。彼女は、ギリシャに住むギリシャ系アメリカ人女性です。不満でいっぱいの日々を送っていて、決して幸せではありません。友人たちは、「ケフィ」（ギリシャ語で「スピリット」の意味）をなくしてしまったからだと言います。何をやってもうまくい

かず、みじめな生き方をしていいる明らかな理由は、「ケファイ」を失ってしまったからでした。さらに悪いことに、ジョージアが置かれた状況は、誰によっても、何によっても変わりません。魔法の源泉である自分の「ケファイ」を取り戻せるのは、ジョージア自身だけです。「ケファイ」を取り戻さなければ、ジョージアは創造性とは無縁の、色あせた世界にとられ、おそらくは誰からも愛されないまま人生を終えてしまいます。自分の内側のきらめきを見いだし、人生にフロー（何かに対して完全に集中し、うまくいっている状態）を取り戻せるのは、ジョージアだけです。

ハリウッド映画らしく、このお話もハッピーエンドを迎えます。スピリットとの絆きずなを取り戻したジョージアは、人生が深い意味と笑い、そして愛に満ちていることに気づきます。この夜、わたしは心温まり、幸せな気持ちで眠りに就くことができました。たとえ映画のキャラクターであっても、また一人、自分のスピリットを見つけた人を知ることができたからです。これでまた一人、悲惨な思いをする人が世界から減りました。やった！

この映画を見て、新たに思った思いがあります。それは、スピリットとの絆を見失ってしまふのはそう珍しいことではない、という事実です。実際、スピリットとつながっていない状態は、多くの現代人にとって共通の悩みかもしれません。過去35年間にわたって直観に基づくカウンセリングを生業としてきたわたしは、多くの人々に対して物事を教えてき

ました。こうした体験を通じ、スピリットとの絆を忘れてしまった人たちともしばしば顔を合わせてきたのです。わたしは、クライアントと一对一のセッションや、多くの生徒が集まるクラスを通じ、世界中の人々と親密な関係を築いています。その過程で、驚くほど愛らしく、寛容で優しいのに、自分というものを失い、幻滅と無力感にさいなまれている人々と常に顔を合わせます。こうした人には共通点があります。心のなかでは、別の生き方があるという事実を理解しているのです。

「聖なる自己」と再びつながる

困難に立ち向かい、克服したい。失望しても、取り乱さないでいたい。内なる力、そして創造的表現とつながりたい。いつも目的を持ち、ワクワクしていたい。そして、直観的な叡智に導かれながら人生を送りたい。わたしたちすべてが、こうしたものを望んでいます。わたしたちは、もっともっと自分から物事を起こし、恐れとの感情とは無縁なまま過ごしたいのです。思うがまま笑い、大きな声で歌い、踊りたいのです。心を大きく開きたいのです。恐れを忘れ、何が起きようと揺るがない本当の安らぎを見つかけたいのです。もっと簡単に言いましょう。ジョージアのように「ケフィ」を取り戻し、スピリットとの絆を

元どおりにしたいのです。

スピリチュアリティに目覚めるための大きな突破口を求めているも、聖なる自己(自分のなかの神聖な部分)を知り、自分に宿る直観の才能を明らかにしようとしているも、真摯な態度で気持ちを固める人は多くありません。天からの贈り物を手に入れたいことに違いはないのですが、そのために必要な具体的行動が伴わないのです。だからその場で止まってしまい、いつまでも同じ状態であり続けます。そして、求める気持ちがどんどん萎えていきます。自分自身に力を持つというのは、ニューヨークのマディソン街でのウィンドウショッピングに似ています。目の前にある、信じられないような可能性をうっとり見つめているのに、自分のものであるとは言えない。そんな状態です。

行き詰まり感や不満が生まれる原因は、方法論にあると思います。エネルギーに満ちた変容は、知的手段によってのみもたらされると思い込んでしまう人があまりにも多いのです。人間がよく犯す過ちがあります。何かを知るだけでは、それと一体化して自分の一部とすることはできないのです。言葉を換えましょう。わたしたち人間には、スピリットが宿す力について多くの「知識」があります。でも、その力を実際に「体験」してはいません。そして、スピリットが宿す力を実際に体験するという行為は、知性(エゴ)を通じて実現することはできません。深い思いを込めながら、日々の生活のなかで実践していくし

か方法はないのです。

人間にとって最も頼りになる、永続的な力。それがスピリットに宿る力です。わたしたちは、自分の外の世界を思いどおりにすることはできません。しかし、スピリットの力があれば、自分の内側で、安らぎと満足をもたらししてくれる目的感覚を生み出すことができます。外の世界で何が起こっているようにと、一切関係ありません。

スピリットとの絆を育み、自分という存在のすべてをスピリットに委ねなければ、真の幸せを得ることはできません。そうしなければ、ジャングルのなかで行くべき道が見つけられず、位置もわからないまま迷ってしまうのと同じです。真の意味での生まれ故郷に帰るための道筋を知る手がかりがない……そういうときの精神状態は、わたしたちの多くが日々感じるストレスや恐れ、そして疲労と酷似しています。

わたしたちは従属的で、二元性を基にしており、エゴを認識の頼りとする犠牲者になってしまいました。自分が宿す力を他人に譲ることに慣れてしまいました。そうすることを強いられることもあります。ただし、譲った力が行使されるのは、わたしたちに、です。わたしたちは、およそ想像できるかぎりの方法で誤った方向へ導かれ、誤った方法を押し付けられ、誤った信念体系を細胞のなかに受け入れ、DNAにまで刷り込んでしまったのです。わたしたちは、本来の自分とは別物であると信じ込まされてきました。聖なるもの

によって与えられた創造力ではなく、「愛されるに値しない」とか、「価値がない」とか、あるいは、「必要とされていない」など、教えられたことだけを信じるようになりました。愛を感じ、成功を手に入れるために誰かに服従する、汚れた不完全な存在と確信するようになってしまったのです。

スピリットの力が介在しない人生での、終わりのないストレス、そして自分のなかで生じる混沌は、心と身体の機能停止を起こし、事故にさえつながりかねません。スピリットの喪失が絶望と依存症、病気をもたらすと強く思います。最悪の結果は、スピリットがきらめきを放つ創造性との乖離かいりでしょう。

純粹な創造的表現が欠如した人生には、意味も目的もありません。こういう生き方をする人々には、自分の気をそらし、空虚感をなくすため、ネガティブな選択をする傾向が否めません。行き着く先が破壊的行動や感情であれ、事故や病気の頻発であれ、仕事上の行き詰まりや慢性的な失業であれ、あるいは怒りの感情の爆発や社会的ひきこもりであれ、ほかの人々を巻き込んでいくのも時間の問題です。すべての道は、複雑に絡み合っています。わたしたち人間は、一人ひとりが互いにつながり合っているのです、一人の不幸が、やがてはすべての人間に影響を与えることになります。だからこそ、スピリットの絆は個人だけでなく、家族や社会を軸にして考えてもきわめて重要なのです。

エゴを超えてスピリットを追い求めることで、自分という存在に深く根差した、揺るぎない安全の感覚が生まれます。自分は守られ、安全な状態にあるという感覚が精神をリラックスさせ、肉体を楽にして、心を大きく開かせるのです。スピリットとつながっていれば、自信を取り戻し、不安を手放し、なんでも自分の思いどおりにコントロールしたいという願望から自由になれます。多くのものを肩から下ろすことで、直観力（スピリットが上げる声）を実際に感じ取ることができます。初めのうちは、あまりにも希薄なものに思えるかもしれませんが。ストレスがあるときには、まったく感じられないでしょう。人生の舵取りを直観に任せれば、あなたは自分という存在の最も深い部分にある真実とつながり、自分がなんであるかを思い出すに違いありません。あなたは、神の意志によって創造された、完全に美しく、足りないものは何ひとつない存在なのです。

スピリットの導きに従えば、他人の思いではなく、自分の本質と自尊心を基準に据えることができるようになります。あなたは、自分という存在がなんであるか知っています。そしてあなたは、ありのままの姿で自由を得て、ほかの人々のありのままの姿も体験できます。誰の許可も得る必要はありません。

真の意味での自己認識は、あなたの周囲の人々にも変容をもたらしします。あなたがかわり合うすべての人々は、あなたの真の姿をエネルギーを通じて感じ取り、自分が安全で

あることがわかるので、何かにつけて同意を求める態度はなくなります。そして、心と心のつながりが生まれます。何かを成し遂げるための権限を奪い合い、争う必要はもうありません。本当の力は、自分の内側からわき上がってくるからです。これまでの自分に染み付いている、争いごとが起きるパターンや言動も、捨て去ることができます。スピリットの導きにより、意識が今よりも高くなり、思いやりを抱きながら、ほかの人々をよりクリアに見ることができるようになります。恐れ of 感情が生まれるのはスピリットを失うことが原因であるという事実を理解できるようになるので、他人が無意識にとってしまうネガティブな行動も気にならなくなるでしょう。心にスピリットを宿していれば、暗く重い雲となつてのしかかる守りの気持ちと疑念もなくなります。フィルターを通して人生を見ることが少なくなり、より明るく、より美しい日々を送ることができます。

自分の手で書店の棚から取り出したにせよ、ほかの方法であつたにせよ、本書を手にしたという事実は、あなたが心の一番深いところでスピリットとつながりたいと思つていることを顕著に表しています。今この瞬間が、あなたにとっての心躍る転機です。あなたがスピリットを探し求めるように、スピリットもまた、あなたを探し求めています。スピリットは、あなたが必要とする自分本来の力を取り戻せるよう、大きな声を上げています。あなた自身、そして世界も、あなたという存在を通じて、あなたが本来備えている力が発

揮されることを必要としているのです。

先へと続く道

ただし、本当の自分への回帰は、決して簡単な道のりではありません。長い旅の途中で何回も困難に直面し、恐れと正面から対峙し、自分が信じるものを受け入れなければならぬ場面を迎えるでしょう。しかしあなたには、肉体を持って生きている間に、聖なる存在として生まれ変わるための大きな変化を伴う体験のチャンスを与えられたのです。

そのプロセスは4つのステージから成ります。それぞれのステージが、次のステージに進むために必要であり、次の段階へとつながっています。ひとつひとつのステージをこなすのに必要な時間は、思いの強さと勇氣、そして意志力によって異なります。ただし、ひとつだけ覚えておいてほしいことがあります。これから始まるスピリットの旅は個人的体験であり、あなたの内側で起きるものです。自分のペースを守ることが大切です。誰かの競争ではありません。人生における大切な体験はいくつかあるでしょう。それと同じように、「そこにたどり着く」ことが、癒しとポジティブな変化をもたらしてくれるのです。今世か来世かはわかりませんが、人間は誰もがこのプロセスを一巡します。