

^{スペース}
神聖な空間を創る： 一度、外の世界で現実にあなたの「神聖な空間」を創れば、それはあなたのマインドの中に生き、あなたがどこにいても、いつでも使えるのだということを知っておくことが大切です。 またその空間を物理的に飾れなくても、時間が経つにつれ、心の中の神聖な空間は装飾できることを知ってください。マインドがすべてです。

自然との深いつながりは、私たちの生命にとっての呼吸と同様、この世界における健康と幸福に不可欠です。 自然は私たちの存在の一部なのです。 自然とのつながりを失うと、自然が持っている広大な知性や、人生に対するより深い理解、無限の創造性、エネルギーの貯蔵庫、そして何よりも限らない愛から、自分を切り離すことになります。

古代の文明において、また現代に生きる先住民族の多くは、自然とその中に見出されるすべての知性と調和して生きています。 直線的で機械的な、還元主義的思考から離れ、よりハートを中心としたホリスティックな認識へと移行していくことによって、私たちは自然との繋がりを取り戻そうとしています。 そうなれば、私たちの想像を超えて個人の生活が豊かになっていくだけでなく、無数の環境および社会問題の解決策が手にはいることでしょう。 ただ、私たちが求めるだけでいいのです。

あなた自身の神聖な空間を創ることは、「スピリチュアルな滋養をずっと受けとっていたい」という非常に人間的な必要性の表現なのです。 自宅でも、職場でも、旅行中のホテルの部屋などの第 3 の場所でも、このように創られた、自分の周囲の環境を意図的に選択できるスペースからは、誰もが恩恵をうけることができます。

あなたの神聖な空間は、たった一つのオブジェ、たとえば彫像や彫刻などが置かれているだけの場所のこともあるでしょう。 または、あなたが特別に選んだ場所にしつらえた個人的な祭壇や、部屋全体、庭全部があなたの神聖な場所かもしれません。あるいは、あなたにとって、特別に意味深い家具や品物、装飾が施された家全部が神聖なのかもしれません。

毎日、悟りへのコミットメントで更新されるスペースを創りましょう。 あなたを自身の内面へと導き、感覚意識と気づきを拡大する場所です。

あなたにとって「聖なる」または「スピリチュアル」という言葉の意味を定義することから始めましょう

「神は細部に宿る」と言われるように、あなたの住まいや仕事場の空間は、あなたの
スピリチュアリティ
霊性をより日常生活の一部にすることができます。 日常のスペースを整えることは、結局、中心意識を保ち、グラウンディングして幸せを感じることに大いに役立つのです。

「何が神聖か」についての定義は、指紋のようにそれぞれ個人的なものです。しかし指紋と違って、聖なるものに関するあなたの考えや表現は、時間とともに進化し変化する可能性があります。

聖なる空間から何を望むかを決める

聖域づくりをスタートする前に、あなたが何を探究しているのかを考え、それをどのように使いたいのかを決めてください。

あなたは何を求めていますか。

- ・瞑想と祈りのために自分だけの聖域を創りたいのか、それとも単に静かな反省の場所を求めているのでしょうか。
- ・家にいる間、静寂を見つけないのですか。
- ・あなたが家を離れているとき、自宅の聖なる空間を視覚化して、同じ安らかな気持ちを呼び起こしたいのでしょうか。
- ・他の人々とつながるために、または儀式や祭式のために共有するスペースを創りますか。
- ・家族の一人一人が自発的に関わり貢献しながら絶えず進化していく家族の祭壇を共に創りますか。
- ・特別な場所で、家族といつも共に過ごす時間を通して親密さを深めたいのでしょうか？

あなたが愛するものの中にインスピレーションを発見する

あなたの神聖な空間は、自分だけの個人的なものにしましょう。味わい、音、匂い、見た目が自分にとって心地よいものを選んでください。あなたにエネルギーやインスピレーションを与え、瞑想の儀式やヨガ、祈りや他の聖な実践に入ることを助ける品物やオブジェを選びましょう。

聖なる空間をどこに創るべきでしょうか？

自宅ではスクリーンやカーテンのような間仕切りとなるものを使って、神聖な空間がより落ち着いてリラックスできる自分の場所だと感じられるように創りましょう。

単一の^{オブジェ}物はあなたのスピリチュアルな意識を高め、あなたにとっての聖なるものとの繋がりを深めることができます。聖なる部屋は、より深い自分自身へと、あなたを招待することでしょう。

あなたは自分のための神聖な空間を創ることができます：

- ・自分の目に入る場所に創る—あなたのベッド、机、ソファやキッチンテーブルの向かい側のスペースなど
- ・部屋の一部を利用する—一つのオブジェを飾る、またアレンジメントや祭壇などをしつらえる
- ・部屋ならどこでも良い—部屋全体ではなくても、部屋の隅を利用する（竹の屏風や障子が理想的な空間を作る）、クローゼットでも良い
- ・人里離れた場所—特に瞑想のために準備した予備室や寝室の隅のスペースなど
- ・庭—自然の声を必要としている時に戸外で

聖なる空間にどのようなアイテムを置くべきでしょうか。

あなたの個人的なスペースです。必要なら壁を壊しましょう。何があなたに語りかけ、あなたを刺激し、あなたを動かしますか？

- ・ 記念の品物：あなたにとって意味深い所有物
- ・ お守り：平和と安全の象徴
- ・ ビジュアルアート：自分自身や友人が描いたアート、有名な作品のポストカードなど
- ・ 愛する人や特別な場所の写真
- ・ 像：神聖で守護のエネルギーを持つ伝統的なシンボル
- ・ 特別な場所からの思い出の石や貝殻
- ・ キャンドルとお香
- ・ 色、光、質感、布地、カーペット、鏡、噴水、チャイム
- ・ 植物、花や他の生物
- ・ 楽器や落ち着く環境音楽のお気に入りの CD
- ・ 易经、タロット、ルーン文字などの個人占いツール
- ・ 聖なる文献や叡智の言葉などスピリチュアルなすべてのテキスト

自分の直感パワーを使う

あなたが都市、郊外、または田舎で生活しているのか、住んでいるのが広大な土地のある家なのか、ワンルームマンションにかかわらず、自分をシンプルに省みたり、伝統的な瞑想をしたり、儀式やセレモニーをするための特別な場所を創ることができます。

「それはすべて、何かを美しくしたいという私の内なる願望から始まる」

「家の中の神聖な空間をできうる限り、快適にしたい。雑誌の写真に触発されるかもしれないし、映画の何かが私の考えの引き金になるかもしれない。そのために家具を探しにいたり、家具の配置を入れ替えたりする。それはただ起きます。」

このスペースは自分のものであることを忘れないでください。あなたのハートの望みを大切にするのはです。直感を信頼して、どこに置くか、何を置くのか、使い方も直感に示してもらいましょう。そして、どのような聖域になっていくのかを見てください。

儀式を使いあなたの神聖な空間にパワーを与える（セクション4で詳しく取り上げます）

感情、思考、言葉、行動を組み合わせた儀式は、人間体験をしているスピリチュアルな存在であるあなたのピュアな感情を深く組み込むための強力な方法です。

季節の儀式—季節を祝福し記念する：

- 季節の移り変わりの時
- 太陽、月、または星の動き
- あらゆるものに関する終わり始まり
- 記念日と特別な行事

特定の1回限りのイベント：

- 新しい場所を清めたり、既存の場所のエネルギーを変える儀式
- 人間関係や成功を祝うための儀式
- 重要な決定または変更を明確にするためのもの
- 人生のあらゆる側面において、より意識的に全存在に関わるための儀式