

地球の声を聴く集い オンライン版 スクリプト

1. オープニング（小計25分）

1-a. 参加者を集いに迎える（6分）

「地球の声を聴く集い」へようこそ！参加を促す声があなたに届き、あなたの中の何かがその声に「イエス！」と応えてくれたことに感謝しています。さまざまなことが崩壊しつつあり、と同時に進化し変革する可能性に満ちている今という時に走り続けているみなさんが、尊い時間をとって、一旦立ち止まり、地球の声を共に聴こうと集まってくださったことに、感謝します。

私は、XXXさんと一緒に本日進行をつとめさせていただきますXXXと申します。XXXさんにはテクニカルサポートをお願いしております。どうぞよろしくお願いいたします。

簡単に自己紹介させていただきます。

（進行役、テクニカルサポート、自己紹介）

本日はこのXX人で進めさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

今日の集いでは、実際に地球の声に耳を傾けるのですが、その前にいくつか事務連絡しておきたいと思います。

1-b. 今日の予定（2分）

まずは、本日のプログラム概要です。

本日の予定は、

1. オープニング
今日の予定
参加者自己紹介＋チェックイン
グループの「約束事」の確認
2. なぜ今「地球の声を聴く」のか？
3. 地球の声を聴く
聖なる空間を開き、地球と繋がって傾聴する練習
儀式
各自で振り返る時間
メッセージのシェア
4. クロージング

全体でXXX分の予定です。途中お休みありませんので、必要であれば各自とってください。（代替：休みを入れる場合は、そのお知らせをする）
本日の流れについてはよろしいでしょうか？

始める前にいくつかお願いがあります。

- 筆記用具をご用意ください
- プログラムの性質上、耳だけ参加、ながら参加は難しいと思われます。
- なるべくカメラはオンをお願いします。「地球の声を聴く儀式」と「振り返り」の時はオフもOKです。
- やむをえず途中退室する場合は、チャットに記入したりご挨拶いただかなくて結構ですので、ひっそりご退室ください。

1-c. 参加者自己紹介(12分)

それでは、ここからこれからこの集いを一緒に作っていくに当たって、ほんの少しお互いを知る時間をとって行きたいと思います。

(10人以下の場合は全体で、それ以上の場合はブレイクアウト: 3人一組 一人2分)

少人数でひとりづつつながる時間が多く取れるように3人一組のスマールグループでお話いただきます。

- 名前
- どこから
- 自然の中で好きなもの、好きな場所
- この集いに期待すること。なぜ参加しようと思ったのか。

についてお話しください。

では、いってらっしゃい！

(ブレイクアウト開始 2分x3人+2分)

(ブレイクアウト終了)

お帰りなさい！いかがだったでしょう？

(ブレイクアウトの場合「ブレイクアウトグループだったので、残念ながら全員の方と直接お話しする機会は持てませんでした。」)

ここでお互いを見渡し、今日ここに地球の声を聴くために共に集まった皆さんと繋がってみましょう(少し間をとる)。そして、今日ここに集まることを可能にしてくれた人や事柄に感謝して、一緒に3回深呼吸しましょう。

これが今日一緒に旅をする仲間です。ここに集まってくださってありがとうございます！どうぞよろしくお願いします。

1-d. グループの「約束事」を確認する(5分)

これからの時間をよりよく過ごすために、いくつかの約束事を確認して行きたいと思います。まずは、私たちの方からいくつか提案させていただきます。

- お互いの話す時間に配慮する: 通常あまり人前で話さない方はいつもより発言するようにしてください。よく発言する方はいつもよりちょっと引いて他の方に話すスペースを譲りましょう。
- 心も意識も開いて聴く: これまでしてこなかったような方法で地球の声を聞いたり、地球と関係を持ったりすることを受け入れましょう。未知のこと、思いがけなかったこと、それから太古の在り方なども受け入れましょう。
- 身体的なニーズがあれば、各自自由にそれを満たす。立ち上がったたり、横になったり、伸びをしたり、水を飲んだり、小休止をしたりして下さって結構です。
- さまざまな感情が出てきても受け入れる。
- 「いやちょっと違う」と思っても、とにかくやってみることをお勧めします。でも無理はしないでください。
- ここで話したことは集いの外で話さない

他に何か加えたい事柄はありますか？

参加者の同意を得る

この約束事に同意いただけるでしょうか？

同意いただけるようでしたら手を上げて(ズームの手でも画面上でも構いません)いただけますか？

2. なぜ今「地球の声を聴く」のか？(小計38分)

今日は「地球の声を聴く」ためにお集まりいただいているのですが、なぜそれが今重要なんでしょう？ 皆さんそれぞれの想いがあったからこそ、今日はご参加くださっているのだと思います。まずは、私たちの想いをシェアさせていただいて、さらには私たちのインスピレーションの源であるアルカンさんのお話をきき、そのあと皆さんのシェアの時間も持ちたいと思います。

2-a ファシリテーターのなぜ(3分)

(各ファシリテーターがなぜこの集いに意義を感じているのかシェアする)

2-b-1 アルカンさんのなぜ(10分)

このプログラムが作られたインスピレーションの源にアルカン・ルシュワラさんの教えがあります。

アルカン・ルシュワラさんはペルーのアンデス山脈に暮らす先住民族にルーツをもち、現在はヒーラーや儀式のリーダーとしてペルーと米国のスピリチュアルコミュニティ両方で活動されています。人間と地球の関係性をテーマにした本をいくつも書かれていて、最も新しい本『The Spirit of the Glacier Speaks – Ancestral Teachings of the Andean World for the Time of Natural Disorder(氷河の精霊は語る-自然災害の時代に向けたアンデス世界の先祖伝来の教え)』では、地球がさまざまな形で悲鳴を上げているかのように感じられる今をどうとらえ、私たちは何をしたらいいのか書かれています。

昨年末のインタビューで、アルカンさんは、人類と地球がさまざまな危機を体験している今、立ち止まって地球の声を聴くことの重要性を語っています。そこからのメッセージをビデオとスライドで紹介したいと思います。

(スライド1)

わたしたちは今どこにいるのか？

人類は、人間が絶対的な存在で、すべてを決定し、コントロールする特権を持っている、と信じるようになりました。アルカンさんはこれを「人類至上主義 (Human Supremacy)」と言います。しかし、この考え方は、自然だけでなく、人類にも大きなダメージを与えているのです。これこそが、わたしたちが直面している最大の危機なのです。

(スライド2)

今、私たちに何が求められているのですか？

「人類本来の姿を思い出す時だ」とアルカンさんは言います。私たちは、地球や宇宙との関係の中から得た叡智を持っていますが、それらを忘れてしまい、人類が何か間違ったものであるかのように感じています。私たちは、すべての生命の幸福のために、人類の責任と生命との「相互に恩恵を与え合う尊い関係性 (Sacred Reciprocity)」を取り戻す時なのです。

(スライド3ービデオ)4:24

ここで、4分くらいの短い動画をご覧ください。

(スライド4)

アルカンさんは「地球は、私たちに再びメッセージを送っていますが、ひとり一人異なったメッセージを送っています。なので、ひとり一人が地球の声に耳を傾け、一緒にそれらをまとめる必要があります」

す。」と言います。誰か一人がヒーローや救世主になれるわけではないのです。そういう考えを捨て、一緒に進めて行く必要があるのです。

2-b-2 アルカンさんのメッセージをうけてシェア(11分)

(スモールグループ)3人一組、一人2分

みなさんには、アルカンさんのメッセージがどう響いたでしょうか？感想をスモールグループでシェアしていきたいと思います。

「アルカンさんのメッセージを聞いて何を感じましたか？」

全体シェア(数人)

2-c. シェア:あなたのなぜ(14分)

さて、今度は皆さんご自身に引きつけて考えてみたいと思います。今日は、「地球の声を聴く」ために集まってくださっている訳ですが、ご自分の「地球の声を聴く」意味を持って参加された方もいらっしゃる、そうでない方もいらっしゃると思います。アルカンさんのお話を聞いた今、みなさん自身にとって「地球の声を聴く」意味をどう感じられているか、お話しいただく時間をとりたいと思います。

スモールグループ(3人一組、一人2分)

3人一組、一人2分ずつ、

「あなたにとって今「地球の声を聴く」意味は何ですか？」

全体シェア

ありがとうございました。みなさん全員の声を聞きたいところですが、この場では、一人か二人の方から、グループでどんなお話があったかお聞かせ下さい。

(もしふさわしければ、アルカンさんのメッセージに触れる→場に合わせてアレンジする:

アルカンさんのメッセージは、この危機の時代を人類を含むすべてのいのちが生き延び、幸せに生きていくためには

- 人間が他の全ての種の上にたち、地球を全て支配する存在はやめる必要がある
 - 昔は、人間が地球の一部で、人間同士のみならず人間以外の全ての命とお互いに与えあい支え合っていた。そういう存在を取り戻さなければいけない。
 - いま、地球はいろいろなメッセージを私たちの届けていて、それに耳を傾けたなら、その在り方を思い出すことができる。今どうしたらいいか聞こえてくる。
 - 地球のメッセージはひとり一人に異なるものが届けられている。だから、それらを合わせることが大切で、そのためには、人類のコミュニティで地球の声を聴く必要がある。
- と言っています。)

アルカンさんのメッセージにくわえ、皆さんの思いをシェアしていただいて、地球に耳を傾ける気持ちをあたらしにしていただけただけではないでしょうか。実際に私たちが地球や命の声に耳を傾けたら、何が聞こえてくるでしょう？何を思い出し、何を感じ、何が見えてくるでしょう？ぜひ一緒にやってみましょう。

3. 地球の声を聴く(小計60分)

3-a-1. プロセスの説明(5分)

ここから「地球の声を聴く時間」に入っていきます。

地球の声に耳を傾ける時、地球は私たちに寄り添い、私たちも地球に寄り添い、お互いに想いあうことができます。

私たちはその時間を「儀式」と呼んでいます。ここであえて「儀式」というのは、ちょっと日常から離れ、大いなるものとつながるような…例えば、神社の鳥居をくぐったり教会に入った時、お仏壇の鐘を鳴らした時や除夜の鐘を聴いた時などに感じる、空気感が変わってそこに自分も馴染んでいく、そんな時間をイメージしてのことです。

具体的にはここから4つのステップがあります。

まず最初に、いつもとは違うチャンネルをオープンして深く聴く練習をします。

そのあと、鐘の音を合図に儀式をスタートします。ここではカメラをオフにしても結構です。

鐘の音と自然の音に続いて、こちらからいくつか言葉をかけさせていただきます。それに従って地球の声を聞いていただいてもいいですし、全く気に留めず自由に傾聴していただいても結構です。そのあとは誘導も自然の音もなく、静寂の中で地球の声に耳を傾ける時間が12-13分続きます。

何の音もない中で耳を傾けるのは、長く感じるかもしれません。半分ぐらい時間がたったところで、一言ふたことお声がけをさせていただきますが、そのまま続けてください。

儀式終了の時間がきたら、また鐘を鳴らします。そこから各自の振り返りの時間に入ります。その時、簡単に進め方を説明します。ここは、5-6分の予定です。

最後に、受け取ったことのシェアをします。シェアはしたいことだけでOKです。パスしていただいても構いません。

始める前に何か確認しておきたいことはありますか？

3-a-2. 聖なる空間を開いて、地球と繋がって傾聴する練習(8分)

それではまず、聖なる空間を開いて、地球と繋がって傾聴する練習から始めたいと思います。

目を閉じるか下に向け、意識を内面に向けてください。今ここにあなたの体を感じてみましょう。あなたの重力を抱きしめるように受け止め、「ここがあなたの居場所ですよ」とも言うように、あなたと繋がり、あなたを抱いている母なる大地を感じてみましょう

その大地には、木々が育っています。あなたの脇の中に木々が見えるでしょうか。木々は太陽の恵みを受け、光合成をして自分の栄養を作ると同時に、酸素を大気中に送り出しています。木も呼吸しているのです。

その酸素が風に乗り、空気に混ざってあなたに届きました。あなた吸う息は木の呼吸とこうして繋がっているのです。そしてあなたの吐く息は木々に二酸化炭素を送っています。木々はその二酸化炭素を受け取っているのをイメージしてみましょう、なんだか木々と私たちは繋がっているように感じませんか？そんなことを思い浮かべながら、いくつかゆっくり息をしてみてください。

(数秒おく)

それではここで、いつもと少し違った回路(チャンネル)を開いて地球の声を聴く練習をしていきます。地球に繋がってその声を聴くことは、誰もが持って生まれた資質です。慣れていない方でも、練習すれば誰でもできるようになります。

あなたの周りの音に意識を向けてください。遠くの音、近くの音、どんな音がしていますか？次に、耳だけでなく体全体で聴いてみましょう。心を開いてください。体も開いてください。リラックスして、あなたの頭のとっぺんから、足の裏まで全部オープンにします。気持ちも、感覚もオープンにしてください。あなたを取り巻いている地球のエネルギーの動きを感じることはできますか？あなたの全てが、語りかけてくるものを受け取っています。何を受け取っているのでしょうか？それはどんな感じがしますか？何も感じなくても、それもまたメッセージです。

(数秒時間を置く)

ではそろそろ、ご自分の体に意識を戻し、一度この場に戻ってきてください。深呼吸をして、ご自分のペースで目を開けてカメラをオフにした方はオンにしてください。ありがとうございました。

3-a-3. 地球の声を聴く儀式(15分)

練習はいかがだったでしょうか？ここで一緒に一回大きく深呼吸しましょう。

ここからいよいよ儀式に移ります。練習でやったように、心も意識も気持ちも開いて、音、思いつき、アイデアや目に浮かんできた絵など、様々な形で立ち現れてくることを全て受け取りましょう。

これから鐘を鳴らします。その音が儀式の始まりです。
では始めます。

(テク: 鐘＋自然の音)

(その後ナレーションに移行)

- 目を閉じるか視線を下へ向けてください。地球との繋がりを感じて今一度大きく深呼吸してください。
- 地球があなたに寄り添っているところを想像してみてください。あなたの体は母なる地球の表面にあり、地球があなたに手を差し伸ばしています。あなたの下にあるのは、ただの石や岩ではありません。生きている命の繋がり、あなたを愛している知性がそこにはあるのです。地球はあなたの体の延長であり、そこに境目はありません。地球と私たちが一つであることを感じましょう。
- 地球は私たちをサポートしようと、さまざまなメッセージを送っています。心を静め受け取る用意をしましょう。地球のメッセージは、感情や感覚としてくるかもしれないし、絵や音、匂いや思いつきとして届くかもしれません。そこに立ち上がってくること全てを受け入れてください。
- 何も届かないこともあります。辛抱強く、全てにオープンであってください。今何もないようでも集いの後で気づくこともあるかもしれません。全てはおこるべくして起こります。

- 心の中で、まず最初に地球に感謝の気持ちを伝えましょう。そして、「何か私に伝えたいことはありますか？」とたずねてみてください。ここから静寂の時間になります。どうぞじっくりと耳を傾けてください。

(半分の時間がたったら)雑念が沸いたり、意識がどこかへ飛んでしまったら、呼吸に意識を戻し、またご自分を開いて傾聴してください。地球があなたに伝えようとしているのは何ですか？

(ファシリ: 鐘を鳴らす)

これで儀式を終了します。

母なる地球に感謝して、ご自分のペースでゆっくりこの場に戻って来てください。

3-b. 一人で振り返る時間(5分)

ここから約5~6分間、儀式の空気感を保ったまま、地球から受け取ったメッセージを文章や絵にしてみてください。頭で整理して書くのではなく、出てくるままに書いたり絵にしたりしてください。

(テク:スクリーン&サウンドシェア「屋久島の音と画像」を流す)

3-c. メッセージのシェア(20分)

(スモールグループ: 受け取ったメッセージのシェア、3人ひと組、一人3分ずつ)

地球の声を聞いた体験を、スモールグループでシェアします。

何を受け取りましたか？何を感じましたか？ 一人3分ずつ、シェアしてください。

全てをシェアする必要はありません。自分のシェアしたいと感じただけで結構です。報告というよりはそこに立ち上がってくることをシェアしてください。

(時間に余裕がある場合は、新しいグループで複数ラウンドのシェアをする)

(全体)

ありがとうございました。

ここで少しグループ全体で振り返りたいと思います。

みなさんのメッセージが他の方にも見えるように、受け取ったメッセージのエッセンスを一言ふたこと、チャットに書いください。

(数分とる)

だいたい書いていただいたので、チャットの上の方から読む時間を2分ほどとりましょう。

(グループ全体で振り返る)

4. クロージング+チェックアウト(小計20分)

そろそろ終わりの時間が近づいてきました。

余韻に浸りながら、最後のスモールグループを持ちたいと思います

「地球にこのような形で耳を傾ける体験はいかがでしたか？」

8分ほど、フリートークでご自由にお話してください。(4人一組、8分)

(全体に戻る。シェアなし。)

(パチャママの話)

本日のプログラムのベースになっているのは、米国のパチャママ・アライアンスが作った「Earth Listening Circle」というプログラムです。人類の地球上での在り方が「絶対的な存在」から「全ての命と相互に恩恵を与え合う尊いもの」へと移行する一助になれば、という願いで作られています。今日は、それを日本におけるパートナー団体のセブン・ジェネレーションズが日本向けにアレンジしたものを提供させていただきました。

パチャママ・アライアンスは世界各地に呼びかけ、同じような集いの中から立ち上がってきたメッセージを集めています。もしよかったら、ご自身が受け取ったメッセージをこちらのフォームに記入してください。そのためのリンクはこちらです。

(テク:アンケートへのリンクをはる)

また、今回は私たちが、「立ち止まって耳を傾ける場を持つことが大切だ」と思ってお誘いさせていただきました。もし、あなたにもそれが響いて、このような場を開いてみたいと思われるようでしたら、ぜひやってみることをお勧めします。そのために必要なマニュアル、スクリプト、音源等はセブン・ジェネレーションズが用意します。やってみたいと思われる方は、アンケートに回答欄がありますし、セブン・ジェネレーションズまでご連絡くださってもOKです。(テク:SGのメルアドをはる)

セブン・ジェネレーションズのことをお知りになりたい場合は、こちらのホームページをご覧ください。

<https://sevengenerations.or.jp/>

また、アルカンさんのインタビューの全内容もこちらからご覧いただけます。

https://sevengenerations.or.jp/2024/03/20/resilienceandpossibility_arkan/

(一言チェックアウト)10分

最後に、みなさんから一言ずつみなさんが今感じられている言葉をいただいて、チェックアウトしたいと思います。

(各自のチェックアウト)

本日は「地球の声を聴く」時間をご一緒させていただきまして、たいへんありがとうございました。みなさんとここに集まってこの時間を持てたことに、そして全てを可能にしてくれる地球に感謝の気持ちを捧げたいと思います。忙しい日常の中で一寸足を止めて地球の声を聴くことから何かを感じていただけたら嬉しく思います。こういったことがみなさんの日々の生活の一部になり、人類が大きな転換期を乗り越える一助となれば、なお幸いです。本日は、本当にありがとうございました。

合計時間:143分