



Shanti 通信 (No.25)



By AYAKO SHIRAI

2018年6月17日(日)、丸岡教室にてサットサンガが行われました。

今回のテーマは「ポジティブ思考」です。梅雨の合間の晴れの日、いつもより多い40名余りの方が集まって部屋は熱気に包まれましたが、ぎゅうぎゅうになっても窮屈な感じがなく、優しいエネルギーに包まれた感じになるのが、シャンティヨガクラブの集まりです。

マキ先生の「ポジティブ思考(Positive Thinking)は、心のトレーニングです」という言葉から始まりました。

正しいポジティブ思考を学ぶことで、ネガティブな方に引きずられる自分を責めるのは間違いであることに気づきました。なぜなら、それではさらにネガティブ思考が強まってしまうのです。

また「ネガティブ思考と戦うのではなく、単にポジティブな考えと取り替えます」という言葉に、私は「ネガティブなことを口にしてはいけない」と口先だけでポジティブな言葉を発していたのでは、と気づきました。言葉だけでなく、思考を取り替えることが大切です。

さて、ポジティブ思考とはどういうトレーニングでしょうか？

心理学などの分野でも、認知行動療法(受け入れて分析をする)、NLPコミュニケーション能力法、リフレーミング(思考を入れ替える)など、同じような考え方、物事の捉え方をするメソッドがあります。

リフレーミングの例としては

- ◎失敗した → 良い勉強になった
- ◎忙しい → 充実している
- ◎困ったなあ → おもしろくなりそう
- ◎淋しい → 自由だ マキ先生流に、最後に「うん！良かった！」とつぶやいてみる

ヨガスートラでも、第2章33～34節にプラティパクシャ・バーヴァナ(心に否定的な思いが沸き起こってきたら、反対の前向きな思いを育む)という手法が記載されています。

では、ポジティブ思考を身につけた人とは、どのような人でしょうか？

- ◎逆境を成長のチャンスとして喜ぶ

- ◎与えることを損と思わない
- ◎他の人の力を借りれば不可能はなくなると思う
- ◎決心する(いつまでも悩んでいない)
- ◎失敗したらまたやる(失敗は成功のもとと理解する)
- ◎自分が望んでいることを他の人にしてあげる
- ◎思い込みだけで行動せず冷静に考える
- ◎ポジティブ思考の仲間を持つ
- ◎考える時間(瞑想の時間＝ポジティブな思考が出てくる)を設ける
- ◎人間関係において無駄はないと思う(問題解決の糸口が見つかると捉える)
- ◎何をしても前向きに取り組む
- ◎困難は、自分の成長を助けると捉える

マキ先生いわく、**心理学的には、ポジティブとネガティブは表裏一体のもので、どちらがダメでどちらが正しいというものではありません。**思考は「ネガティブはダメだ」と否定するほど、逆にパワーが強まるという性質があります。ですから、結果的に「たら」「れば」という言い訳が出てくるのです。

大切なのは、ネガティブ思考を押さえ込んでストレスを増大させるのではなく、ネガティブな思考を受け入れて分析することです。自分は今落ち込んでいる、怒っている、妬んでいる、、、そうした感情を客観的に認識し、その感情の大元を冷静に分析します。

まずは『思考の法則』を正しく理解し、思考の取り替えの練習を繰り返していくことが大切です。

「ポジティブな人＝熱血系」というイメージからは遠いかもしれませんが、これが本物のポジティブなのです。

つまりネガティブな辛い感情、悲しい感情を抑え込むのではなく、考えの方向、思考のエネルギーを向ける方向を変えることが大切だそうです。ネガティブな思考が出たらその思考から離れ、ポジティブな思考と取り替えます。ポジティブ思考を自分にとって自然なものにするには努力が必要ですが、これは**思考の取り替えトレーニング**で身につけることができます

- ◎ダメだ → こうしたらもっと良くなる
- ◎疲れた → 今日も1日頑張った、など
- ◎気づいてチェンジする、実践の時がやって来たと捉える(千晴さん)
- ◎今の幸せに気づいて感謝をし、自然に身をまかせる(きよみ先生) という、お話もありました。

いろいろな立場の人に、共通して行えることは？

- ◎朝起きた時に、生きていることに感謝、笑顔で起きる、笑う(サイレント笑いでOK!)、口角を上げる
- 偽物の笑いでも脳は本当の笑いとは区別できなく、8秒以上笑い続ければ笑いの効果が出るそうです(ラフターヨ

ガを学びましょう)。マキ先生は、枕元に手鏡を置いておき、朝、目覚めると仰向けに寝たまま、自分の顔を見てひと笑いしてから1日をスタートされるそうですよ！

シヴァナンダ・ヨガ・ヴェーダーンタ・センターの創立者ヴィシュヌ・デヴァナンダ師は、身体を自動車に例え、
5つの基本原理として、明確にヨガの目的を示されたそうです。

- ① 適切な運動(アーサナ)は車体
- ② 適切な呼吸(プラナーヤマ)はバッテリー
- ③ 適切な休養(シャヴァーサナ)は冷却装置
- ④ 適切な食事はガソリン
- ⑤ **ポジティブ思考・瞑想(ディヤーナ)**は冷静に判断する運転手

ひろ先生のお話

困難は自分に与えられたチャンス、常に自分のことを考えてくれる守護神がいて、今必要な成長するための課題を与えてくれています。辛いとか嫌なことと捉えるのではなく、修行として与えられているので、チャンスと捉えて、楽しんで与えられた課題をクリアしていきましょう。チャレンジすれば必ずクリアできる課題が与えられます。逃げていると、また同じような課題が与えられます。ラジャス(活動)的ではなく、サットワ(純粹)的なポジティブが本当のポジティブ思考です。瞑想はサットワで、ポジティブな行いです。

瞑想の効果として、ストレス解消。疲れにくい体になる。集中力がつく。平常心が養われる。仕事の効率が上がる。直感力がつく。シンクロニシティが起こりやすくなる。願いが叶いやすくなる等々、実生活で役に立つ効果が多々あります。



また、いつものように皆で唱えるキルタンも気持ちが洗われ清々しく、古事記からのワンポイントレッスンも有意義でした。古事記では、瞑想のようなことを「みたましずめ」と表現するようで、心にすっと入ってきた言葉です。

終わりに

今回は、テーマを伺った時からとても楽しみにしていました。私自身、ヨガと出会ってからは、困難も与えられているのだと前向きに捉えられるようになることが増えたものの、ふとネガティブなスパイラルへ引きずられていくと落ち込んでしまうこともあり、しっかりとポジティブ思考を学びたいと思ったのです。

『ポジティブ思考はトレーニングで身につく』というマキ先生の言葉にほっとしました。これから私もまだ変わることができる、と。そして、毎朝、起きたら鏡に向かってにっこり笑顔を向けることからスタートしています。

拙い文章ですが、いま困難に直面している方々にも、少しでもメッセージになることをお届けしたいと思いました

♥ 白井綾子