



Shanti 通信 (No.26)



by AYAKO SHIRAI

2018年11月18日(日)、丸岡教室にてサットサンガが行われました。今回のテーマは前回(Shanti 通信 No.25)に引き続き「ポジティブ思考」です。秋にはリトリートがありましたので、サットサンガとして集まるのは約5ヶ月ぶりです。前回はマキ・ユングハイム先生の指導で「ポジティブ思考はトレーニングで身につく」ということを学びましたので、今回はそのトレーニングの復習として、リフレーミング(思考を入れ替える)を皆で出し合うことからスタートしました。

- 例えば ◎退屈だ → 気楽だ、たっぷり時間がある
◎口が悪い人だ → 正直な人だ、筋が通っている人だ
◎短気な人だ → やることが早い、情熱的な人だ
◎ピンチ → チャンスだ など

前回の学びで、理解はしていても、実践をしていない、練習をしていないと言葉が頭に浮かんで来ません。ポジティブであることの良し悪しではなく、実生活で役に立つ、楽になるためのツールとして捉えることが大切です。持って生まれた性格には関係なく、練習により身につける、変えられることを改めて学びました。

思考を置き換える → 行動する → 出来た！ → 自分で得た最高の喜びになる → 自信につながる
→ 成長できる という上昇スパイラルになると良いですね！

ポジティブ思考は熱くなり興奮するイメージがありますが、そうではなく、「落ちついて冷静になること、客観的に自分のことを見られることが、ヨガ的なポジティブ思考」です。ここまでが前回の復習となります。今回はさらに、「怒りやイライラ(最たるネガティブ思考)を鎮めるためには？」というテーマに進みました。

◎問題から逃げ出しても解決にはならない

思考は大きくなりパワーを得ます。ネガティブ思考がパワーを持つと、怒りやイライラになります。そうならないためには、どうしたら良いでしょうか？

- * 問題から逃げ出しても解決にはならないので、向き合うしかありません。
- * 立ち向かうためには、問題の困難さという**印象**ではなく、問題となっている**事実**を受け止めて観察しましょう。

- * 白黒ははっきりさせるのではなくグレーゾーンを認めると、楽になるそうです。
- * 自分でコントロールできるものとできないものを区別し、できないものについて(例えば天気など)は、そのまま受け入れます。

◎脳科学的な根拠はどうでしょう？

マキ先生が脳科学の先生の講演会で聴いた内容が、実にポジティブ思考の必要性を裏付けるものだったそうです。

- * 前頭葉の役割は、思考、学習、注意、意欲、情動、創造など高いレベルの精神機能のコントロールです。高等な動物であるほど前頭葉が発達し、人間が人間らしくあるのはそのおかげで、オーケストラに例えると指揮者の働きをしているそうです。
ところが、加齢により、衰えが始まるのは前頭葉からで、50歳くらいから萎縮が始まるそうです。
- * しかし、機能低下を訓練によって再生することが可能で、脳トレによって脳を鍛える必要があるそうです。
- * 脳には十分な休養が必要なので睡眠(熟睡)が大切と聞き、マキ先生はヨガをしている人ならば瞑想によって、さらに脳を休ませられる！と閃いたそうです。
- * **嬉しい時**と**楽しい時**だけに A10神経(後頭葉から前頭葉に向かって線路のようにある神経経路)が活性化するので、この神経経路を発達させることが前頭葉の活性化のために必須だそうです。
すると、ハッピーホルモンであるドーパミンも分泌される→さらにポジティブになる
- * 不快な時はストレス反応を引き起こす扁桃体が暴走する→さらにネガティブが大きくなる

このように脳のメカニズムを知ることで、いかにポジティブ思考が大切かが理解でき、一層、ヨガを実践していくことの意義が深まるとマキ先生は確信し、この真実を皆さんとシェアしたいと思ったそうです。

ネガティブなことからポジティブなことを見つける力が大切、ポジティブを見つける力も鍛えるとポンポンと浮かんでくるが、衰えないようにするためには、アウトプット(書く、読む、話す)ことが大切だそうです。

- * 外からの刺激に対しての自分の感情や思考は、実は自分が選択していることを忘れないようにしましょう。
- * 自分が選択した感情だと自覚することで、その感情をある程度コントロールできるようになります。

◎心の動きのプロセスは？

五感からの情報が入る→それを認識する→それを快、不快、どちらでもないに分類する→思考が生まれる
→感情が生まれる→行動や言葉が生まれる ↑この時点で、ネガティブな感情が増幅しない練習をする！
そのためには？

思考に気づく→イライラした時はまず止まる→ なぜイライラしたのか本心を探る→ 怒る以外の思考を考える
→イライラパターンを書き残しておく

同じことに対しても、以前とは反応の仕方が変わると自分の体と心が楽になるそうです。実践していきましょう。

ヒロ先生のお話

前回のシャンティ通信に書いた内容から、さらに深い内容のお話をしてくださいました。

「困った時こそが絶好のチャンス、人生は考え方、受け止め方で決まり、問題と思った時こそが絶好のチャンスと捉えましょう。問題は幸せの鍵です。私たちには、必ず問題を克服できる力が身についています。練習、訓練、習慣が大切です。みんな自分の世界にいる、隣の人からは見えない世界に住んで、勝手に自分の世界を作り出してしまっている。そうならないためには、正しくヨガを学び、真実を見る必要があります。」というお話をしてくださいました。【詳しくは参考資料のページから**ポジティブ思考を深めるためのさらなるヒントの3ページ目**です。

<http://shantiyogaclub.com/2018positiveno2.pdf> 】

全盲のみみこさんが「目が見えなくなっただけに見えるようになったものが増えた。リアルに見えるわけではないけれど、別の見えるものが感じられる。風が当たるだけで道がわかる。」とか「キラキラしたもの、音は広がりそのもの」というようなお話をしてくださり、とても印象に残りました。

古事記からのワンポイントレッスンは、今回もヨガと通じるものがありました。大国主命が、兄弟である八十神たちと因幡の国まで、姫をお嫁にもらうために旅をした「袋背負いの心」という文章からです。大国主命は八十神たちに頼まれ、荷物を全て1人で運びます。良い行いをして目立ったことで、大国主命が嫁をもらうことになり、嫉妬をした八十神たちに2度も殺されてしまいます。母親に生き返らせてもらいますが、母親は嫉妬をした八十神たちを咎めるのではなく、大国主命に今度は殺されないようにしなさいと諭します。それぞれが役割を果たすことで全体がある、1人が全部を背負い込むことは望ましくないという教えでした。その後、神様たちは、それぞれの役割を果たすことができたそうです。それぞれの役割を『受け日持ち』と呼ぶそうです。



終わりに

今回は、前回のポジティブ思考習得の学びから、日々、それなりにポジティブ思考の練習をしているつもりでした。ですが、口に出そうとすると、言葉がポンポンと浮かんでこないのです。つまり、アウトプットが足りないのだと実感しました。これからは自分の感情をコントロールして思考をポジティブに変えるところから、一歩進んで、家族や周りの人にポジティブな言葉をもっと伝えて、ポジティブを広げていきたいと思いました。 ♥白井綾子