

- * Padmavati 雅子先生が Padmavati Healing Arts で教えていらっしゃるワークショップをご紹介します。
- * このワークショップはアメリカ、ニューヨークにあるシヴァナンダヴェーダンタセンターの総監督スワミ・サダシヴァナンダ師の Positive Thinking Workshop をもとにしたものです。詳細やワークショップ参加については直接、Padmavati 雅子先生にご連絡ください。

Padmavati Healing Art •• http://padmavatihealingarts.com/index.php?p=1_3

～Padmavati 雅子先生による～

Positive Thinking Workshop/癒しのヨガ

過去も将来も夢のようなものだ。
今が現実ですべては今ここにある。
パワーも可能性も行動もたった今しかない。
今ここでやり遂げなければ、やり遂げることは出来ない。

後悔はどこかに置いて生きなさい。
今やるべきことと仕事をやりなさい。
それがあなたの知恵になります。
やるべきことをやろうと考えたり、夢を見ながら生きていても何も始まりません。

ジェイムス アレン

*テーマ

- * ヨガ 5つのポイント
- * 元気が出る/エネルギーが湧くコツ
- * 幸せの見つけ方
- * ストレスの解消法
- * 不幸や困難な状況で前向きに生きる方法
- * 職場や学校でみんなと上手につきあう方法
- * 確認とグラティテュード(感謝)

*ヨガ 5つのポイント

- 1.適切な運動(アーサナ)
- 2.適切な呼吸(プラナヤーマ)
- 3.適切な休息(シャヴァーサナ)
- 4.適切なダイエット(菜食)
- 5.ポジティブな思考・瞑想(ディヤーナ)



ヨガは私たちのエネルギーを増加させてくれます。ヨガを規則正しく続けることによって、肉体も精神も強く丈夫になります。ヨガは私たちの精神状態を統制し、集中力をつけて、リラックスや正しい呼吸が出来るようにしてくれます。

呼吸と心は繋がっています。

正しい姿勢で、お腹から息を吸うように習慣づけましょう。鼻を使って呼吸しましょう。正しく呼吸することにより、エネルギー(PRANA / プラーナ / 気)を増加させます。

心と精神、身体をリラックスさせることや適切な睡眠も必要です。菜食、バランスのとれた栄養のある食事、良質の水を取るよう心がけましょう。食べ物は、お腹がすいたときに食べましょう。水も喉が渴いたときに飲みましょう。調理も、食べる時に行いましょう。食べる時は座ってゆっくり楽しんで食べましょう。よく噛んで、命をいただくことに感謝し、そのプラーナを感じましょう。

自己の知識を確立することは、悟りの境地を開くことです。そしてこれは本当の自分を知ること、宇宙はひとつという認識を得ることです。瞑想は、それを認識させてくれます。

*** 元気が出る/エネルギーが湧くコツ**

サンスクリット語でプラーナは英語では Vital energy(日本で言うバイタリティ)です。

このプラーナを、たくさん得ることによって、元気だけでなく、勇気も湧くし気持ちもよくなり、楽しく幸せになります。簡単なことですから、ぜひ実行してみましょう。

空を見上げる / 星空を見上げる / 月の光の下を歩く / 裸足で土の上を歩く / 日光浴 / 海・山・湖・川などの自然にふれる / 雨に打たれる / 早寝早起き(なかなかできない人は5分早く寝て5分早く起きます) / 花を部屋に飾ったり庭に植える / 菜食をする / 食事をゆっくりと食べる / 食べ物を手で食べてみる(プラーナを取り入れることができます) / お水はペットボトルのものを避ける / 掃除をする / 明るい色の服を着る(色には性格があります。出来るだけ暗い色を避けましょう) / 服は肌に優しいコットンやシルクのものにする / 料理は食べる時に調理をして電子レンジを使わないようにする(電子レンジはプラーナを殺してしまいます) / 瞑想をする前にシャワーを浴びる(浄化されます) / 熱すぎないお風呂に入る / 呼吸は正しくゆっくり / 人に触れてプラーナをもらう / 自分を見つめて浄化するためにリラックスする時間を持つ(少なくとも1日に5分~10分)

*** 精神を高めるプラーナ**

お香を焚く / オイルランプやキャンドルを灯す / ヨガの練習と修行

*** プラーナを失ったり、殺してしまう行動(何でもしすぎはよくない)**

運動のしすぎ / 長時間立つこと / 過食 / 心配すること / 話しすぎ / 考えすぎ / 勉強のしすぎ / 性交のしすぎ / テレビやコンピューター、電話、携帯電話、電子レンジの使用

*** プラーナをたくさん持っている人の特徴**

とても健康 / よい睡眠を適度にとり、眠りが早く深い / 若々しい / 目がきれいで澄んでいる(輝

いている) / 肌がきれい / 意志が強い / 人によい影響を与える / 精神が裕福 / 艶やか

* 幸せの見つけ方

あなたは幸せがどこからやってくると思いますか？あなたが幸せに感じたのはいつのことですか？今日ですか？昨日ですか？

何があなたを幸せにしてくれますか？すべての人は幸せになりたいと感じています。

幸せは私たちの本当の姿なのです。

誰もが幸せになりたいけれど、本当に幸せな人は多くはないでしょう。誰かが幸せにしてくれると思っている人も多いでしょう。人や物や、それらが与えてくれるものを喜びだとか幸せだとか思うかもしれませんが。

けれども、本当の幸せは心の中から湧き上ってくるものなのです。

あなたの思考が、経験を通して幸せや不幸をもたらしています。私たちは幸せを選べるのです。

EX ; あなたはチョコレートが大好きです。チョコレートを見ただけで、あなたは幸せになります。それを知ったあなたの親友がチョコレートをプレゼントしてくれました。あなたは幸せですね。それを聞いたあなたの別の親友が夜中にあなたの家にやって来て、同じチョコレートをプレゼントしてくれました。100kgもあり、1年間毎日食べても尽きません。あなたは幸せ？ですか。

この例えはチョコレートが、いつもあなたを幸せに出来るのではないことを証明しています。私たちは幸せになるために、このメカニズムを理解する必要があります。

EX ; 私はカリフォルニアで子供のためのサーフィンの学校で働いていました。そこには、とても裕福な家の子供もいれば労働者階級の子供もいました。ある日裕福な家の子供が大変高価な特注のサーフボードを学校に持って来ました。みんながため息をつくほど美しいボードでした。それを持ってきた子供は誇らしさと嬉しさでとても幸せでした。

ところがこのサーフボードは上級者向けで、この子供はそのボードの上に立つことさえ出来なかったのです。この子供はもう幸せではなくなりました。高価で美しいボードを持っていても、幸せにはなれなかったのです。

これは物が必ずあなたを幸せに出来るわけではないことを証明しています。

だからこそ私たちには瞑想が必要なのです。

瞑想をすることで、いつもは思考や願望が休みなく頭の中をめぐっていることや、本当は、幸せは私たちの自然な本質なのだという真実などが理解できるようになります。

あなたは何者なのか、どこから来たのか、そしてあなたに何が出来るのかということを受け止めながら心の内側を探り出してゆくのです。すぐにはわからなくても、確実に続けていけば変化がわかります。

幸せは、あなたの内側にあります。

幸せは、あなたの心からやって来ます。

あなただけが、あなたを幸せに出来るのです。

幸せはあなた次第です、あなたの手の中にあるのです。

あなたがもし誰かを幸せにしたいのなら、まずはあなたが幸せになりましょう。

幸せになるには、満足をすることです。不満や欲望を多く持つと幸せにはなれません。

あなたの幸せな姿を見て、それによって周りの人も幸せになります。

あなたの幸せなエネルギーによって、周りの人は幸せになるのです。

* ストレスの解消法

* 避けること

喫煙 / 過度の飲酒 / カフェイン / 食べないことや過食 / コンピューターやテレビはほどほどに / 悪口や噂話などのよくない会話 / 寝過ぎ / 他人からもらうストレス / 物事を先に延ばすこと (後まわしにすること)

・他人からもらうストレス=悪口を言っているうちに、ストレスを貰ってしまいます。

また、悪口を言っていると悪いものを引き寄せてしまいます。

* 解消の方法

嫌なことははっきりと断る / 会うと嫌な気持ちになる人はできれば避ける / 嫌な気持ちになる環境から出来る限り抜け出す / やるべきことのリストを作る / 時間の使い方を効率よくする / 問題に背を向けるのではなく解決する努力をする / 相手の意見を聞き自分の気持ちも伝える / 悪いことより良いことに集中する / 完璧主義はやめる / 嫌な気持ちのときは、自分の好きな物事に心を傾ける / 広い心で問題を見つめる / 自分のよくないところを認めて受け入れる / 物事を他の角度から見る / 信頼している人に相談する / 人を許すことを学ぶ

・出来ることから Positive Thinking (前向きに生きること) を実行。

* 不幸や困難な状況で前向きに生きる方法

あなたの持つ思考や考え方の癖に意識を向けてみましょう。病気、災害、別れなど、誰もが不幸な出来事を経験しています。これらの出来事は何かを学ぶために起きます。

何があなたを苦しめるのかを知りましょう。

この世にある真実とは、私たちが1つということです。それが理解できないから、私たちは苦しむのです。

* 悪い言葉を使うのをやめましょう

不可能 / 疲れた / 面倒くさい / 気が重い / 絶対無理 / 死んだ方がまし

その代わりに 全力を尽くします / やって見ます / 頑張ります

- 1) 自分の行動に責任を持ちましょう。困難な状況でも責任を取りましょう。そうでなければ、問題は変わりません。
- 2) 問題が起きた時に人のせいにするのはやめましょう。その悪いエネルギーを溜めこんでしまいます。
- 3) 私たちは、いつでもどんな機会にでも成長出来ます。どんな新しい経験からも人生を学ぶことが出来ます。

出来事は、何かを意図して私たちに伝えようとしています。私たち自身が自分の環境や状況を作

り出しています。今ある状況は、あなた自身が、過去のあなたの思考によって作り上げたものです。状況が私たちを作ったのではありません。

- 4) 私たちはどんなに困難な状況にあっても、前向きに生きることによって状況を変えることが出来ます。そしてこの経験から何かを学ぶことが出来るのです。
- 5) 思考にとらわれてしまう(頭の中が別のことでいっぱい)のではなく、今に生きていることを実感できるように心がけましょう。この現在こそが、私たちの力とかけがえのない財産を作っています。
- 6) これは新しい人生の始まりです。新しい毎日、新しい瞬間、今からあなたの人生で経験することすべてに意識を高めましょう。

* あなたはあなたという自分自身を受け入れてあげましょう

あなた自身を大切にしてください。愛してあげましょう。

あなたの出来ること、得意なことを育て、更に磨きましょう。

あなたの行動には限界があるということを受け入れましょう。=サントーシャ

こうすることで、あなたは更に強くなります。

あなたはあなたであるために、この世に生まれて来たのです。

あなたが幸せになるには、たくさんの努力が必要です。

体を鍛えるのと同じように、心を鍛えましょう。いつも心のトレーニングをしましょう。

あなたは向上しなければいけません。あなたは自分自身を見下げてはいけません。

あなたの親友はあなたであり、あなたの敵もあなた自身なのです。 Bhagavat Gita

もし今のあなたに自由な時間があったら何をしますか？

もしあなたが1年しか生きられないとしたら何をしますか？

あなたの時間の使い方、あなたが人生で何を優先しているのかがわかります。

目標や計画を立ててみましょう。

どんな人間になりたいですか？

どんな仕事に就きたいですか？

どんな人生を生きたいですか？



* リストを作りましょう

あなたは何が出来て、何を与えることが出来るでしょうか？

あなたは今何を持っていますか？

それに対しての感謝のリストを作りましょう。

・この感謝の気持ちが、今あなたが持っているものに対して満足感を与えてくれます。

* 良いことをしましょう

水や資源を節約する / 無駄遣いを避ける / ごみが落ちていたら拾う / 人に親切にする / 食事の前に感謝のお祈りをする / 困っている人を助ける / 募金をする / ボランティアをする / いろいろな講義を受けてみる / 良い本を読む / よい映画を観る / 旅をする / 感謝の気持ちを忘れない / 心を育てる / 確認(自分のよさに気づくこと) / サンカルパを視覚化する(visualization)=望むものを視覚化する)/ 日々の生活を楽しみましょう

* 職場や学校でみんなと上手につき合う方法

* あなたの敵は誰ですか？

あなたの敵はどこにいますか？ 職場ですか？ 学校ですか？ それとも家族の中にいますか？

あなたにとって、敵とは何でしょうか？

本当は、敵はどこにもいないのです。自分で敵だと思い込んでいるのです。あなたが敵視すれば、相手も敵視します。

* どうして私たちはケンカをするのでしょうか？

自然の流れに逆らうことで、そこからストレスが生じます。私たちが抱えるたくさんのストレスからケンカが生じます。

前向きな考え方は、行動に責任を持つことが出来るように変えてくれます。私たちの幸せは私たち次第です。誰の責任でもありません。

私たちはこの世界を創造するために、この世に生まれて来たのです。

* どうしたら悪いエネルギーや悪い思考をもたなくなるのでしょうか？

あなたがほんとうにリラックスしているときはとても幸せでしょう。そんなときは、人に与えることが出来ます。あなたに必要なことは、与える練習をすることです。それを毎日行いましょう。やがてあなたの日課になり、癖になります。

- ・苦手な人がいたら、違う角度から見てください。客観的に、良いところを見ましょう。
- ・他の人に相談して、自分の問題を少し軽くしましょう。我慢するように努力しましょう。
- ・良くない思いは、必ず相手に伝わってしまいます。

良くない感情を持ったら、相手を許してあげましょう。(あなたの思いやりと愛で優しくしてあげましょう。)最初はなかなか難しいのですが、とにかくやってみることで。そして、相手に笑顔で対応してみましょう。これを続けてゆくうちに、相手の態度も変わってくるでしょう。

* 長所と短所

悪い印象も視点を変えると長所になります。

せっかち→仕事が早い / のろま→仕事が慎重で確実 / 短気、怒りっぽい→起こるほど仕事に対して真剣、情熱的 / 優柔不断→誰にでも優しく社交的 / 軽い→明朗快活 / あきっぽい→好奇心旺盛 / うるさい→元気で明るい / おおざっぱ→細かいことにこだわらない / 凝り性→ひとつの物ごとに詳しい / 落ち着きがない→行動的 / 感情的→自分に素直 / 暗い→物事を深く考えている / 上司に怒られた→上司は、あなたは仕事が出来ると思っている。期待している

* 仏様 (Buddah) のお話

ブッダは教えを広めるために、あらゆるところへ行きました。多くの人々がブッダに敬意を持ちましたが、それをよく思わない悪童もいました。その悪童は、ありとあらゆる言葉を使いブッダを侮辱したのです。彼の言葉を聞いた時に、ブッダはにっこりとして言いました。「あなたが言われていることは、とても論理的です。あなたは正しいと思います。」悪童はその言葉を聞いてもっと攻撃的になり、さらに侮辱を続けます。彼が疲れて侮辱をやめた時にブッダは彼に質問をしました。「あなたの家では特別な祝い事などで、友人や親せきの人に贈り物をあげる習慣がありますか？」と。彼は、「もちろん」と答えました。

ブッダは彼に言いました。「もし彼らがあなたの贈り物を拒絶したらどうしますか？」と。

悪童は、「それなら家に持って帰ります」と答えました。ブッダは、更に言いました。「あなたの侮辱は今日の私にとって価値のあるものでした。しかし私には必要ありません。どうかそれを家に持って帰ってください。」



あなたは誰かがあなたを侮辱した時に、それを受け取らずにいることが出来ますか？心の平静さを保つことが出来ますか？

もしも侮辱されたと感じたのなら、それを神様が与えてくれたテストだと思ひましょう。

簡単なことではありませんが、嫌だと感じるのも感じないのも、すべてあなた次第なのです。



誰かがあなたをとて怒らせたなら…その人はあなたの忍耐の先生なのです。

マザーテレサ、ダライラマ

* 私たちに必要なのは耐え忍ぶ訓練です。忍耐は怒りを抑制します。我慢する努力をしましょう。

* 確認とグラティテュード(感謝)

* **アファメーション(確認)** ; 人間の持つ潜在意識に働きかけて、否定形(ネガティブ)を肯定形(ポジティブ)に変えてゆくというものです。

ネガティブな思考が発生したら、何に怒ったり、傷ついたりしているのかをよく考えてみましょう。理由を確認して、悪く考えることをやめましょう。そこから学ぶことが、とても多いのです。あなたがあなたの人生の種をまいているのですから、確認することが大切なのです。

* **グラティテュード(感謝)** ; 自分の持っているものや対人関係、あらゆるものに感謝をしましょう。

* **ヴィジュアルゼーション(視覚化)** ; 自分の夢や願いを、強くイメージします。

怒りや悲しみは、私たちの心を傷つけます。

たとえ悪い状況になっても、あなたが前向きに対応すれば、よい影響を与えてよい方向に切り替えることが出来ます。また、失敗は、自分の人生を見つめ直し、理解するよい機会です。