

～Padmavati 雅子先生による～

## 怒りに打ち勝つ方法・許しのパワーWorkshop

### \* 怒りの定義

イライラする / 不満 / 激しい感情 / 心身の動揺を伴うような感情 / 正当な憤り(憤慨) / 惑わされた心の状態 / 大げさな感情 (小さいことを大きく考えてしまう) / 感情が誇張してしまう  
・私たちは実際には起きていないこと、真実ではないことに苦しめられることが多いのです。真実がわかっているならば、ひどく苦しめられることはないでしょう。

### \* 怒りのデメリット

人に嫌われる / 他の人に避けられる(誰も悪いエネルギーをもらいたくない) / 孤立してしまう / 飲み過ぎや食べ過ぎに繋がる / 身体的・精神的に有害である / 正しい判断が出来なくなる / 楽しむことが出来なくなる  
・怒るたびに私たちは、知らないうちに自分の心を傷つけてしまいます。残念なことに心の傷は見えないのです。

### \* ある子供と父親の話

いつも学校からイライラと怒って帰ってくる子供に父親が言いました。「怒ることは自分のためによくないんだよ。今度、怒ったら、部屋の壁に釘を打ちつけてみなさい。」と。すると、あっという間に数日のうちに部屋の壁が釘だらけになりました。父親は、今度は怒るたびにその釘を抜くようにと言いました。あっという間に今度はすっかり釘が抜け、あとには傷だらけの壁が残りました。父親は言いました。「見てごらん。この壁の傷は、お前が自分の心につけた傷なんだよ。」

・このように私たちは怒りによって、自分で自分の心に釘を打ちつけているのです。

### \* 怒りの抑制(Control of Anger) \* 怒りの操縦 / 取扱い(Management of Anger)

怒った瞬間をキャッチする(サクシババ=傍観者になる練習、自分を見つめる)→認識する→怒りを追い出す

<方法> 話を止める(口を閉じる) / 水を飲む / 外に出る / 深呼吸で怒りを吐き出してしまふ / 気を紛らわすために違うことをする / その相手のことを考えないようにする / 別の人と話をする

### \* その怒りの後の課題

<方法> 忍耐強くなるように心がける / 人に対する期待感を無くす / 見返りを求めない / 瞬間に生きる / もう怒らないと決断する / その時の様子を書き出してみる

・かつて経験したこととある出来事が重なったときに怒りが生じるという思考ルートがあります。どうして怒ってしまうのか、自分で分析してみましょう。それを正すために、自分の思考パターンを書き出してみると自分の思考の癖が見えてきます。

### \* あなたが本当に怒ったとき

自分の発言をコントロールしましょう。意地の悪いことや不快なことは言わないようにしましょう。スイッチを切るイメージで、怒り、不満、文句を減らす努力をしましょう。どうして怒るのか、自分自身に問いかけましょう。



### \* 3種類の真実

真実は3通りあります。自分から見た真実、相手から見た真実、本当の真実。相手から見た真実と自分の真実は違います。そのように、私たちは勘違いや思い違いをしていることが多いのです。

### \* Vritti / ヴリッティ(思考)のメカニズム

渦巻きを意味します。

### \* Vasana / ヴァサーナ

心に残っている印象。何度も繰り返し思い出されます。過去の記憶からの知識が現在の意識と融合してしまいます。

### \* Samskara / サムスカーラ

過去の行動による種。

EX: お菓子を食べる→美味しかったと感じる→そのお菓子を見ただけで、もう一度食べたいと思う。

EX: 旅をする→楽しかったと感じる→写真を見たり思い出したりする→また旅をしたいと思う。

・これが思考の渦(サークル)です。思考のメカニズムです。嫌いな人に対しても、怒りながら何度も繰り返し思い出しているうちに、さらに嫌いになってしまうのです。

・では、どうすればこの渦から逃れることができるでしょうか。

瞑想やサクシババが有効です。誤った思考を取り除くには、瞑想すること、傍観者になることです。瞑想で正しい知識を得ましょう。



### \* どうやってあなたの問題を変える？

\* 問題を明らかにする。問題を変える方法を探す。私たちは皆、感じ方や考え方に独特な癖があることを認識しましょう。どう感じるかは自分次第です。ポジティブに考えるか、ネガティブに考えるかも自分で選んで決めているのです。いつもポジティブに考える訓練をしましょう。

\* グルデブ・シヴァナンダジは、憎しみには愛、恐怖には勇気を持つようにとおっしゃいます。ポジティブな逆の考えに置き換えましょう。

\* 辛抱強く、忍耐を学びましょう。それには心を開いて受け入れることが大切です。

\* 悪い癖を直すようにしましょう。自分の潜在意識を教育しましょう。サンカルパ(決意)や視覚化(ヴィジュアライゼーション)をして、よいイメージを自分の潜在意識に埋め込みましょう。

EX; もしも自分が嫌われていると感じたら、その意識を変えるように、自分は皆に好かれていると思い直します。そして愛されている自分をイメージします。そのイメージを宇宙に解放します。それが潜在意識を変える、ということです。ネガティブなものをポジティブに置き換えるのです。そうすることで、いつのまにか現実でも皆に愛されるようになります。

EX; あなたに意地悪をする人がいたら、その人があなたを大切にしてくれ、優しく接してくれることをイメージしましょう。いつのまにか、それが現実になります。

\* 私たちは情報が氾濫している中に生きています。情報があり過ぎて、何がよくて何がよくないのかわかり辛くなっています。自分の直感を磨きましょう。インターネットは自分の寂しさを埋めるためではなく、情報のひとつとして扱きましょう。あらゆるテクノロジーから離れる時間を作りましょう。自分と向き合う時間や、沈黙や瞑想をする時間を作りましょう。自分の人生の目的は何なのか、自分はどこから来てどこに行くのかを探究しましょう。そうすることであらゆる出来事を消化することができるようになります。

\* 自分の感じ方や態度を変えてみましょう。自分がよくなれば、よい友達が集まってきます。これが引き寄せの法則です。

\* 自分自身が心の目撃者、傍観者になりましょう。客観的に見つめましょう。これをサクシババといいます。あるがままの自分を見つめることで、気づきが起きます。それを受け入れましょう。そして手放していくことを学びましょう。その過程が私たちに浄化してゆきます。



### \* ラージャヨガ(アシュタンガヨガ) / 八支則

①Yama ヤマ 他人や物に対しての精神的に守るべきこと、道徳的基本

Ahimsa アヒムサ 肉体的、精神的な非暴力

Satya サティヤ 誠実であること

Asteya アステーヤ 盗まない、必要以上のものをとらない

Brahmacharya ブラフマチャリヤ 欲望におぼれない、精神的、肉体的な快樂を求めない  
Aparigraha アパリグラハ 物質欲に捕らわれない、貪欲に物に執着しない

②Niyama ニヤマ 自分に対しての精神的に守るべきこと

Shaucha シャウチャ 自分自身の内側と外側(肉体と精神)を常に清潔に保つ

Santosha サントーシャ 必要以上の贅沢をしないで与えられたもので満足する

Tapas タパス 精神修行

Swadhyaya スワディヤーヤ 教典や自分自身に対しての学びを深めて精神を向上させる

Ishvarapranidhana イシュワラプラニダーナ 神への感謝の気持ちをもつ、神への祈念

③Asana アーサナ ヨガのポーズとともに意識を内側へと向けてゆく、瞑想への準備。

④Pranayama プラナーヤーマ 呼吸と体・心を繋げることに意識を向けてゆき活力を与える。

⑤Pratyahara プラティヤーハラ 感覚の制御。外からの刺激に感覚器官が揺れ動かない安定した状態を保つ。

⑥Dharana ダーラナ 集中。完全な自分自身の意識の安定。集中を一点に留め、動かさない。

⑦Dhyana ディヤーナ 瞑想。集中が継続している深い静かな状態。

⑧Samadi サマディー 三昧。至福の喜び。悟りの境地。

\* ラージャヨガとは自分の心や思考をコントロールするヨガです。怒りに打ち勝つ方法のひとつはラージャヨガを行うことです。



\*心を止滅する方法(欲望の破壊、自意識の絶滅=心のコントロール)

考えが生じたら追い払う / 相反する考えで置き換える / ブラフマンへの瞑想をする / 心の傍観者になる / 私は誰かと絶えず探究する

\*怒りに打ち勝つ方法 / 実践

ゲルを持つ / 見返りと期待を減らす / 自己確信(忍耐力を養う。私はこれから自分の傍観者になる、心の広い人間になる(プライドやエゴを小さくする) / 怒ることによってカルマ作ることを知る / 内なる自分の心から学ぶ /

\*怒りに打ち勝つ方法 / 最も高い段階とは？

許すことの大切さを知ることです。許すことで、自分も相手も癒されるのです。それには、ヨガを続けて自分を浄化してゆくことが大切です。

\*もっとも高いヨガの修行とは？

屈辱と暴力に耐えることです。

## 最高のサーダナ

無礼なことや、侮辱・屈辱にも耐えることが最高のサーダナ(修行)だと、ヨガでは考えます。ヨガでは、**周り**と調和をとることを大切にしています。なぜなら、順応し、周囲と調和することが、自分のエゴを失くしていくことだからです。物事は必ず変化していくものですが、その中にあっても、いつも調和をとることが大切です。そして**いつでも最善を尽くすこと、正しい方法で、正しいときに、正しい場所で、正しく行動することが私たちの義務です。**

無礼なことや侮辱的なことにも耐える、ということは、無礼や侮辱に傷つきながら耐えて生きなさい、ということではありません。

人は仕事や家庭などいろいろなコミュニティの中で生きています。さまざまな人がいて、さまざまな考え方があります。いろいろな立場があって、それぞれの人がいろいろなものを背負っています。ですから、さまざまな人が、さまざまな感情を持っています。なかには、嫉妬する人や、否定や非難、悪意を持つ人もいるかもしれないのです。

しかし、真の私たちは、その言葉や態度に何ひとつ傷つくことなく、それを無礼だとか、侮辱だとか思う必要もないのです。それらが真の私たちに影響を与えることは何也不会あります。

ですから、無礼や侮辱的な言葉や態度に振りまわされないように、というのが本当の意味です。

そのときは、自分の心を冷静に見つめるよい機会だと認識しましょう。そしてエゴを発見するのに役立てましょう。なぜなら、エゴに気づいて、それを取り除くことができれば、私たちは自由になれるからなのです。

