



photo by Junko

Hari Om! 11月19日(土)に Dr. プレム・マサンド(医師・ラージャヨガ瞑想指導者)講演会にマキ先生と大きいあっこちゃんと(私は小さいあっこです(^v^))3人で行ってきました。「セルフエンパワーメントで対応力を身につける!!」というテーマです。なんだかおもしろそうなテーマです。わくわくしました。

主催は NPO 法人ブラーマ・クマリス。共催は、公益財団法人オイスカです。ブラーマ・クマリスは国籍、人種、性別、文化を超えて人間誰もが持っているスピリチュアリティを育て、自分自身を向上させることで世界をより良いものにしてゆくことを目的としています。オイスカは主に食糧危機に苦しむ人たちのために日本から技術者を派遣して農業技術の普及や、植林を推進して地球に緑をもたらす環境保全活動等を行っています。ブラーマ・クマリスもオイスカも方法は違いますが、ともに世界をよりよいものにしてゆくために活動しています。オイスカ業務執行理事の方からのメッセージが読まれました。「私たちは多くの困難を抱えています。多くの方が大なり小なり不安を抱えています。また一方でそうした不安をやわらげ、よりよい社会の実現を目指して活動している人たちもいます。そして私たちひとりひとりの意識の持ち方が大切です。自身を高め、社会貢献活動ができますように」というようなことをおっしゃっていたのが心に残りました。

Dr. プレム・マサンド講演会 : 「セルフエンパワーメントで対応力を身につける!!」

*** 早く変化し続ける世界の中で生き延びるための方法や投資の仕方を考えましょう。***

*** アップル社の創設者、スティーブ・ジョブズから学んだこと ***

* スティーブ・ジョブズはすい臓がんという否定的な状況にあっても毎日会社に行きました。そして彼は毎日自分に言い続けました。「今日が最後の日なんだ。この人生最後の日には私は何をしたいのだろうか」と。そう思うことで、私たちは自分の持っている資源を 100%活用することができます。選択したものが正しいことであればそれを信じましょう。自分の仕事に対して誇りと愛を感じましょう。

* 商品売るのではなくて夢を売りましょう。夢とはこの製品から何を得るか、どんな利益が得られるかということです。

*** 生と死、生まれ変わりのサイクル ***

人生には必ず生と死があります。死とは生まれ変わることです。それらは周期的な動きになっています。

人生の中で最大の恐れは「死」です。死とは周期的なプロセスだと考えることで死へ恐れが減っていきます。

* 不確実性 *

生きていながらのもうひとつの恐れは「これから一体何がおこるのだろう」という不確実性です。それが不安と恐れをもたらします。けれども神が私たちの運命をすべて印刷してくれるとしたら、もっとストレスを感じるでしょう。例えばプリントを見て「今日あなたは上司と喧嘩する」「今日あなたは妻や娘と喧嘩する」と書いてあったら朝からストレスを感じるでしょう。ですから神は不確実な行き先がわからない状態をつくり出してくださるのです。このドラマは完全に先のことはわかりませんよ。ですから、何かよいことがおこったら楽しいですね。また、よくないことが起こっても楽しんでみましょう。

* TEAM *

周囲のひとりひとりとマッチ (match) することが大切です。誰もがそれぞれの TEAM を持っています。「T」 thought = 考え 「E」 emotion = 感情 「A」 attitude = 態度 「M」 memory = 記憶
誰かと交流するときは、相手の TEAM と交流していると考えます。もし自分の記憶が否定的であったり、自分の TEAM の中に怒りをいっぱい蓄えていたら、それが人に伝わり、周期的な動きを作ります。**大切なことは、たとえ否定的なことがあっても、感情と記憶が肯定的であるべきです。**その否定的な TEAM は私たちの身体に影響を与えます。**体というのは心の生産物です。**今では癌や糖尿病等が普通のこととなり、世界で4番目に多い疾患は鬱病です。鬱病はもうすぐ世界の大きな問題となるでしょう。インドでもなんの理由もないのに鬱病になる人が増えています。お金があつて家があつて仕事もあります、それでも人々は鬱状態になるのです。それは、エネルギーのレベルが変化しているからです。ですから、**TEAM を肯定的でパワフルに保つこと(前向きで力強く保つこと)がとても大切になってきます。**

EXERCISE1: 両手を上げて「I am powerful ! (私はパワフルだ!)」と言ってみましょう。

EXERCISE2: 右手を上げ、愛を持って自分の肩を叩いてみましょう。

人生の中で何が起こってもすべて内側からの反映です。仕事場で何が起こったとしても、それは内側の TEAM の反映です。ですから、あなたはあなたが考えたとおりの人になってゆきます。できると考えればできるのです。**内側の TEAM を正すことが大切です。**そして、あなたがポジティブな TEAM をつくることで、人に力を与えることができます。

* 「喜び」と「痛み」 *

人生は心電図のようです。心電図が平らになると死が訪れます。生きるために心臓は UP DOWN をするので。人生も同じです。UP DOWN があります。もし問題がなくて何も感じない毎日だったら、あなたは生きていないということになるでしょう。私たちの心は「痛み」と「喜び」で動きます。「痛み」があればこそ、喜びを深く感じることができます。

* 時間を与える *

人々はいつも忙しく、人生の中でたくさんのことを抱えています。頭の中にたくさんのファイルが開いています。頭の中でたくさんのファイルが開いたままだと、混乱して正しい判断ができなくなるでしょう。

EXAMPLE:

街で子供たちが遊んでいました。高級車がそこを通ると、突然車に石が当たりました。車の持ち主は子供に言いました。「なんでこの高級車に傷をつけたのだ！」子供は答えました。「ごめんなさい。僕の弟が近くにいたのです。彼はそこで転んで車椅子を倒してしまいました。僕は車椅子を起すことができなくて助けてくれる人を待っていたのです。でも車はやって来ては去ってゆきますが、誰も止まってはくれないのです。ですから、助けて、という意味で車に石を投げたのです。」その人はメッセージを受け取りました。その子供を手助けして、その後も車を直しませんでした。そして、その車についての傷を見ると、いつも思いました。「神が私の注意を引くために石を投げなくてはならないくらいに人生を早く走ってはいけない」何か起きた時は「人生を早く走り過ぎていたのだ」というメッセージです。自分に投資をするということは「自分に時間を与える」ということなのです。自分や家族に時間を与えることです。自分自身とよい時間を過ごすことです。これが自分自身に投資をするということです。

* 直感 *

自分が自由な状態でゆったりしているとき、直感がやってきます。メッセージがあなたのところにやってきます。直感を大切にしましょう。人生で大きな問題が2つあります。ひとつは、考えないで行動すること。もうひとつは行動しないで考え続けることです。人生にはなんの保証もありませんが、可能性を信じて行動しましょう。人生では、今この瞬間に決定し、行動することが必要とされます。

* 瞑想 *

瞑想とは心を現在に引き戻すことです。心がまだわからない未来に飛んでゆくと、恐れがやってきます。心が過去に飛んでゆくと、罪悪感や後悔がやってきます。未来に対する不安や恐れと、過去への後悔や罪悪感があらゆる問題をつくり出しています。ですから、大切なのは、現在に生きる、ということです。

EXERCISE3: 心をここに持ってきて、右手を上げて自分の心にこう言います。「私は自分を愛しています。I LOVE MYSELF すべて大丈夫だよ」

* セルフエンパワーメント(自己実現をめざし、強化してゆく姿勢) *

自分に愛を持つことが大切です。自分に対しても否定的な気持ちを持たないようにしましょう。いつも自分に愛を持って受け入れることができれば、エンパワーメントが始まります。自分を受け入れてちゃんと評価しましょう。自分を含むすべての人を尊重しましょう。私たちはみんなが元々不完全で、ユニークな存在です。ひとりひとりが異なっています。他の人たちの、不完全性を受け入れましょう。

EXERCISE4: 「左手に自分の弱さを見ます。そして右手にあなたのよい性質を見ます。それから左手の上に右手を重ねます」そうすると、よい性質を見ることができるでしょう。自分自身をエンパワーメントしたかったら、よい性質を増やしましょう。そうすれば否定的な性質はだんだんと減ってゆくでしょう。

目覚めたら毎朝、心に言います。「今日は新しい日だ。今日は素晴らしい美しい日だ。今日を楽しもう」自分のよい性質を伸ばせば、否定的な性質はどんどん小さくなってゆきます。エンパワーメントというのは、

あなたが自分の人生のマスターになるということです。

EXERCISE5: 右手を握って言いましょう。「私は自分の人生のマスターだ」呼吸とともに、否定的な性質を息の中にのせて吐き出します。否定的な記憶を全部消しましょう。川に流してしまいます。流れなさい、流れなさい、全部が流れています。握っておかないことです。否定的なものを持っていると体に貯蓄されてしまうので、よい気持ちを持って流してしましましょう。

EXERCISE6: 楽しい曲(EXAMPLE: 幸せなら手を叩こう)に合わせて否定的なものを流します。(流すまねをする)

* 笑う *

チャーリーチャップリンが言っています。「この世界で何ひとつ永遠のものはない。問題でさえ永遠ではないよ。いつか去ってゆくよ」ですから問題が来たときにはいつでも問題を笑いましょう。チャンスがやって来たと思って笑いましょう。すると問題は去ってゆきます。病気さえも去ってゆきます。



photo by Junko

* 質問 *

Q1. 「他の人に対する悪い記憶に対してどう対応したらよいでしょう？」

感情や記憶は成長とともに潜在意識の中に入ってゆきます。肯定的なものも否定的なものも両方が潜在意識の中に入ってゆきます。これらの記憶を消し去ることはできません。けれども肯定的な記憶に置き換えることはできます。もし毎日肯定的なよいものを加えていったら、すでに記憶されている否定的なものの活動性が弱くなってゆきます。もうひとつの方法は、よい願いを送ることです。よい波動を送ることです。悪い印象を与えた人に対してよい気持ちを送ることです。そうすると彼らからの衝撃が減ってゆきます。

Q2. 「いつも自分をこれでよい、と認めてしまったら成長を止めてしまうのではないのでしょうか？」

与えられていることが何であろうと、今この瞬間、自分を受け入れます。そこから自分を改善してゆきます。自分を受け入れるということは、成長を止めることではありません。今この状態で肯定し、否定的なものを取り除いてゆきましょう。誰もが成長したいのです。そして得意な分野で自分を活かしてゆきましょう。

Q3. 「私は決断すべきことを先延ばしにしています。どうしたら向き合うことが出来るのでしょうか？」

決断を先に延ばしてしまうのは、どこかに恐れがあるからです。それでも人生では決意をしなくてはならないのです。絶対に 100%というのはいりえないでしょう。ですから私たちは論理的な考え方と直感の両方が必要です。論理的な考えが決断を下したり、直感が答えを出すときがあります。ですから、間違えるときもあります。けれども決めないよりはよいでしょう。間違えから学ぶこともあります。アインシュタインは間

違った決断の経験から学んだ、と言っています。

まだ起こっていないことを想像して本当のこのように思うのが恐れです。私たちの心は恐れをとて大きくしてしまいます。これらの否定的な瞬間を肯定的な瞬間に置き換えてゆけばよいのです。毎日自分に言いましょ。「すべては大丈夫だよ。私は powerful だ」これが潜在意識の中に記憶されます。すると潜在意識が私たちを助けます。その判断が正しいかどうかは体が感じます。間違っただ決断をしたときは腸が収縮します。心臓が不規則になります。その決断をやめて考え直しなさい、ということです。問題がやって来たときはいつでも朝早く起きてただ座って瞑想をしてください。その時その瞬間に正しい答えがやってくるでしょう。

Q4. 「よくないことが起きて楽しむことができるようになるにはどういう訓練が必要ですか？」

否定的な気持ちが続くと私たちは傷つきます。否定的なものが広がると、抑鬱がやってきます。ですからそれをやめなくてははいけません。否定的な考えになったときは、肯定的な考えをつくり出しましょ。否定的な考え方をすると、体の中に否定的なものを分泌してしまいます。ポジティブに変えてゆきましょ。自分自身によい時間を与えてゆきましょ。静かな時間を与えてゆきましょ。するとあらゆることがわかってきます。心がコントロールできるようになるでしょう。あなたは自分の考えた通りのあなたになります。それぞれの方法で心を静かにしましょ。何をするときも気づき (awareness) を持つてすることを瞑想と呼びます。行うことのひとつひとつを全部自覚することです。自覚を持つて行いましょ。それが気づきになります。そうすると何が正しいか、正しくないかが、わかるでしょう。



photo by Junko

Dr. プレム・マサンドの誘導で瞑想もしました。自然に帰ってゆくような、肩の力が抜けてゆくような、とても豊かで気持ちのよい瞑想でした。Dr. プレム・マサンドはお話のとおり、前に進み続けているとてもパワフルな人という印象を受けました。明るく元気なものを受け取りました。Dr. の語り口を文章にするのが少し難しかったので、多くの人に伝わりやすいようになりに言葉を選んで書きました。とてもよいお話だったので、読んだ方の心にすうっと入ってゆくことを願っています(^v^)

笑っているとき私たちはとても幸せです。どんなことも楽しむ目で(面白がって)見てみると、嫌なことではなくなります。どんなことも笑い飛ばして生きてゆきましょ(^v^)

三谷幸喜監督がおっしゃっていました。「笑いには希望がある」と。笑うと、とても明るい気持ちになります。マキ先生も合宿やクリスマスプレゼントレッスン等でラフターヨガを体験させてくれます。インド研修でジョシマートからバドリナートへと出発する朝にもみんなでラフターヨガをしました(^v^) 笑いはとても大切です。笑いでいろんなものを吹き飛ばしてゆきましょ。これからもみんなでいっぱい、いっぱい笑って生きてゆきましょ(^v^)

Om Shanti