

ポジティブ思考(Positive Thinking)と瞑想

心は体という乗り物を操る知的な運転手と考えることができます。運転手がいつも冷静に判断して運転することで、はじめて目的地に着くことができます。

(ポジティブ思考と瞑想という形で)人生という旅の目的地への行き方を理解できるように訓練することが重要です。ポジティブ思考によって勇気、愛情、満足などの心躍る感情が生まれ、恐怖、怒り、嫉妬などのネガティブな衝動にとって代わります。そして瞑想を実践することで、心は波のない湖面のように静まり、内面の安らぎ(すべての思考が止まってはじめて見出される湖底の宝物)へと導かれていきます。

* ポジティブ思考 *

日常生活での内面的な強さを維持するためには、ポジティブ思考の素地をつくり、生き方の理想を持つ必要があります。それができるかどうかは、さまざまなタイプの思考が及ぼす影響の違いをきちんと理解するかどうかにかかっています。ネガティブ思考の破壊的な影響を自覚することが必要不可欠です。

ヨーガのポーズ、優れた呼吸法、リラクゼーション法だけでなく、瞑想を定期的に行う事で、ふさわしい「理想」を見つけて維持する内面的能力が刺激されます。

ポジティブ思考と瞑想はヨーガの基本5原則の1つです。筋力が体のエクササイズで鍛えられるのと同様に、精神力は心のエクササイズで鍛えることができます。

* 互いに引き寄せる思考 *

類は友を呼びます。似たような考えの人は互いを引き付けあう傾向があります。人は何か新しいものを求めて、いろいろな所へと長い間、旅をすることがあります。

しかし人は無意識のうちに、自分の思考と似ている思考や状況を自分に引き寄せます。ネガティブな思考を持てば、他の人からのネガティブな思考を引き寄せます。心が良い方向に向いていれば、他の人の良い思考を引き寄せます。自分の考えを決められるのは、他でもない自分であるのと同様に、誰や何を引き付けるかは、まったく自分次第なのです。そのことをはっきりと認識する必要があります。思考の性質は自分に責任があり、どのように発展させていくかという選択も自分次第なのです。

日々の生活の中で困難に直面したら、それを障害ではなく努力目標だと考え、忍耐と勇気をもって立ち向かいましょう。思考という人生を変えることのできる最強のパワーをポジティブに高めていきましょう。ポジティブ思考や瞑想は、自らの新しいパターンを生み出す原動力となります。

心がポジティブな思考で満たされていない限り、深遠な瞑想に到達することはできません。ネガティブな思考を抱えていると、心が動揺して落ち着かず、行動も乱れてバランスを崩します。

心配や恐怖の思考は、自分だけではなく周囲の人たちにも害を及ぼします。それは生命の根源にも悪影響を与え、私たちの中にある調和、能力、生命力、活力を破壊します。

それと反対の思考である快活さ、喜び、勇気は、私たちを癒し、落ち着かせてくれます。そして能力を向上させ、精神的パワーを強化してくれます。

ポジティブ思考の方法を学び実践することで、思考は安定し、調和の普遍的原則に従って最大限に生きる自信を与えてくれます。そして、自分が持っているものはすべて他人と分かち合おうとする努力と、世界の平和と調和に発展していきます。

人生の目的は何かと尋ねると、幸福と平和と満足と答える人がほとんどです。多くの人が外界の物や出来事に幸福を求め、必死になります。それではその望みがかなったらどうなるのでしょうか？一時的な幸福は得られるでしょう。一時的には安心して、心が落ち着き、満足します。

しかし、その新しい“何か”にもすぐに飽きて興味を失い、再び幸福探しが始まります。私たちの多くは生き方を頻繁に変化させ、そのたびに手に入れるものも変わります。

そして何年も変化を求め続けた結果、自分が求める永遠に続く幸福は、外界から得ることはできない、ということに気づきはじめます。真の幸福は自分の中にだけ存在し、外界に対する自分の取り組み方や姿勢から生じるものであって、外界から得られるものではない、ということを理解しなければなりません。

ヨーガが私たちに教えてくれるのは、思考こそが人生の成功と幸福の裏に隠れている真の原因である、ということです。

私たちの生活や経験は、私たち自身の思考の結果です。現在がどのような状況であろうと、何を成し遂げようと、すべて思考がもたらした結果なのです。

初めはこのことを受け入れられないかもしれませんが、心の奥底を探求するうちにそれが真実だとわかります。

自分が思えばそのとおりの自分になれます。自分が強い人間だと思えば強くなれます。自分が弱い人間だと思えば弱くなります。善か悪か、味方か敵か、それは自分の心の中にだけあります。私たちは自分の想像から喜びや苦痛を生み出します。それらの性質は対象物

から生じたのではなく、心の受け止め方にあります。ある人にとっては喜びでも、別の人には悲しみなのです。

思考はすべての行動の源で、人生を築いている原材料です。思考は人格を形作り、人生をコントロールします。思考は他人にも影響を及ぼします。

私たちが学ぶべきことは、思考の性質は自分に責任があり、思考をどのように発展させるかは自分で選択できる、ということです。私たちは自分の人生の作者です。私たちは思考という、人生を変えることのできる最も強大なパワーを持っています。思考は世界で最もクリエイティブなパワーで、思考のパワーの中にある可能性を理解したとき、個人の霊的な成長が始まります。

思考は繰り返すことで強くなり、思考が強くなれば行動に表れ、現実のものとなるということを理解し実践することで、心が解放され、生きる喜びにつながります。

あらゆる霊的な教えの中で、心をポジティブにするための最も重要な練習のひとつが、欲望を減らす努力をすることです。欲望そのものに害はありませんが、想像力や思考のパワーによって強化します。欲望はさらなる欲望を生み、心はいつまでも満足できずに貪欲になります。欲望は欲求不満と怒りの原因となり、調和を乱して憎悪をもたらすこともあります。

心に欲望が表れて、それが非生産的なものだったら、心を別のものに向ける練習をしましょう。欲望とは欠乏した状態です。すべての欲望は愛されたいという欲望から生まれます。長い間物足りなさを感じていると、この空虚感を外部のもの、つまり物質、食物、人間関係などで埋めようとして、心を傾ける対象を変えて、自分の心の中にある愛の源と再度つながる努力をしましょう。

ポジティブ思考は単なる精神鍛錬ではなく、必要不可欠なものです。ネガティブな思考を根絶してポジティブな思考を育むための努力が必要です。

グルデブ・シヴァナンダや多くの精神指導者がおっしゃっています。高いビジョンを持って、全ての創造物はひとつであるということを自覚して、人生は倫理的、献身的に生きるものだと理解しましょう。そして、真剣に取り組んでいくことによって、自分の人生も世界をも変えていくことができるでしょう。

引用：スワミ・シヴァナンダの瞑想をきわめる
シヴァナンダヨーガ・ヴェーダーンタ・センター編
産調出版