

第13回 望む人生を創造する原動力 ～信じる勇気を育てる

セルフコンパッション体感講座



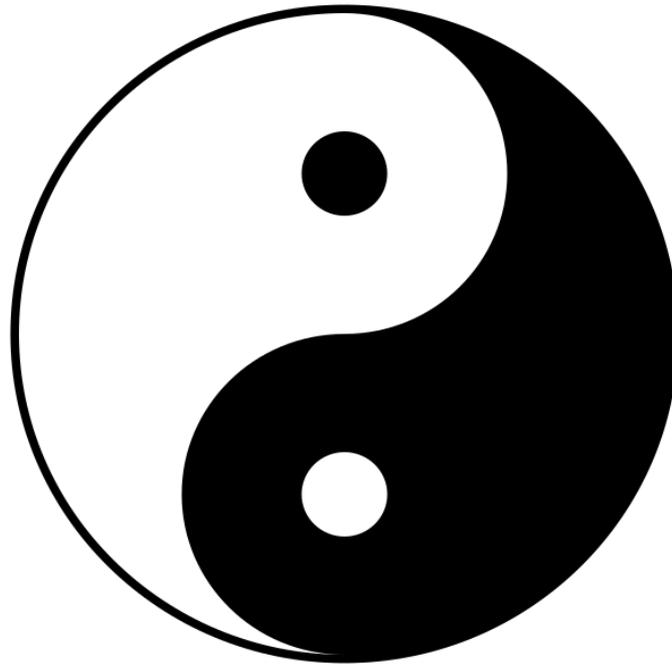
慈悲と勇気は表裏一体

自分の可能性や
素晴らしさを信じる

信じて行動する

望む未来を創造する

勇気を出す練習



押し殺した感情に気づいて
本来の自分を受け入れる

不安や怖れを感じている自分
を深く理解する

**自分への思いやりを
育てる練習**

**【両方セット】で自分のものにした時
現状を突き抜けて、本当に望むステージに行ける**

- 何かを怖れて生きている人は、いつまでもフルに「生きる」ことができない
- 自分を信じることに挑戦して、勇気を出す練習をしなければ、いつも何かに怯え、大変そうなことから逃げるようになる
- 新しいステージに行くのは、誰でも怖い。葛藤がある。そこを突き抜けられるかどうかは、「自分を信じる勇気」を出せるかどうか

【古い自分】から【新しい自分】へシフトするには、勇気がいる

親・文化・自分のセルフイメージに制限されて生きづらい

でも、この制限の枠の外に出るのは怖すぎる！

今まで抑圧してきた本心に気づく

どんな思いも受け入れる
本来の自分を生きることが自分らしさだと体感で分かってくる

今までの「古い自分」の枠から出る

自分の目で、耳で、手足で、自分の人生を生きる
自分の本心に従って生きる

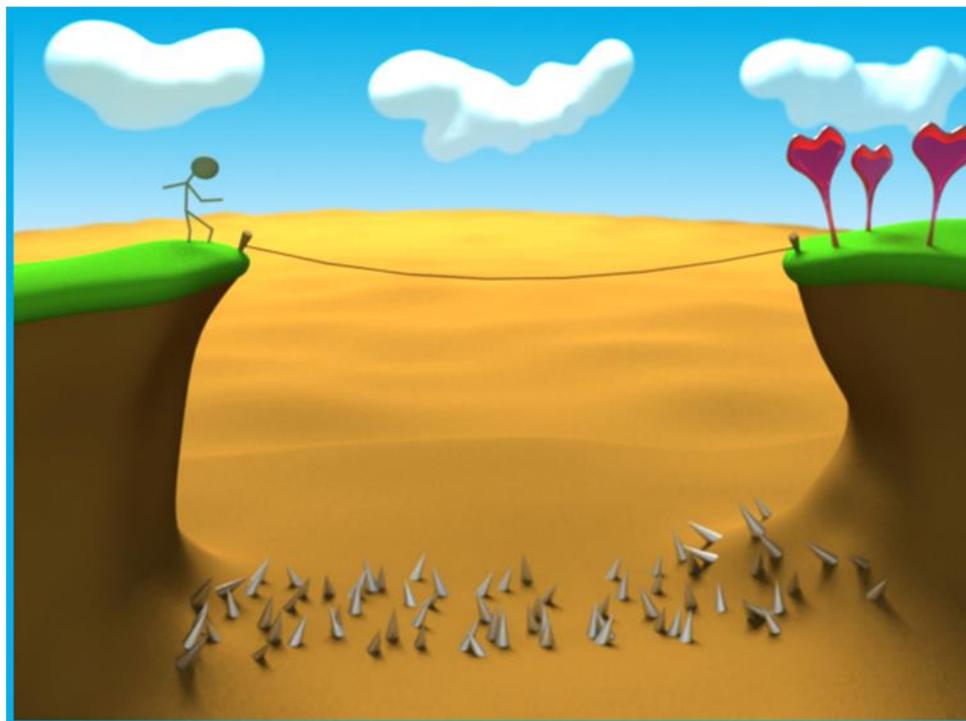
今の自分

怖れ

自己否定

周りの期待

責任



ありのままの自分

自分でいることが嬉しい

自信

心の解放

人生の大前提を変える

- 2つの前提:「怖れ」と「信頼」
- 何を前提にしているかで、同じことでも感じ方、見える世界がまったく変わる
- **信じる勇気を出す練習をする意義は、人生の前提を、根っこから変えるため**
- 「ない」「ダメ」⇒「ある」「大丈夫」へ

勇気は恐怖に【あえて】向き合う意志

ネルソンマンデラ

I learned that courage was not the absence of fear, but the triumph over it. The brave man is not he who does not feel afraid, but he who conquers that fear.

勇気は、怖れないことじゃなくて、怖れに打ち勝つこと



- 勇気は恐怖にあえて向き合う意志
- 「あえて」というのは、自分を疑う心と、自分を信じようとする心がぶつかったとき、「信じる勇気」を「選び取る」ということ
- 信じる勇気を選び取って、前に進むこと

幸せをつかむために必要なのは 生・命・力！

同じハイキングでも、体力があれば楽しめるけど、体力ないとしんどい



- 勇気の実践の意義は
 - 自分自身を、信頼の方向へ、希望の方向へ、向けていくクセをつける
 - 新鮮なエネルギー、生命力を、常に自分の中から汲み出していくため
- 生命力が弱ければ、心は、悲哀や感傷、絶望、あきらめに覆われ、愚痴も多くなり、表情も声も暗くなる
- 生命力があれば、困難も吹き飛ばして、さらなる前進へのキッカケにすることができる

あなたは、あなたが思ってるより、 ずっとすごい

- Holism (全体性) のコンセプトを考え出した、
南アフリカの哲学者スマッツ

「宇宙の最深部の傾向性として、宇宙は、個々の”最善”なものに役に立とうとする傾向がある」

- 宇宙全体が、「生きとし生けるものを成長させよう、向上させよう」という慈悲のリズムを奏でている

生命は常により大きな全体に向かう

- 生命の淵底には、葛藤や対立を包み込んで、より大きなものに統合し、調和をもたらす慈悲の力が、力強く脈動している
- 自分の中に、今の自分を超える、より大きな自分が、すでに潜んでいる、ということ



- 百聞は一見に如かず～見ることができ、初めて信じることもできることもあるけど、
- 目に見えない可能性は、信じて初めて、見ることができる

セルフコンパッションの目的

- 今の自分を超える、より大きな自分を引き出していくこと
- 小手先の悩み解決ではなく、悩みを乗り越え、望む人生を創造できる自分をつくるのが、セルフコンパッションの目的
- 自分の中から、今の自分を超える新鮮なエネルギーを常に汲み出していけると、人生に行き詰まりがない

あなたが、あなたを満たし、励ます
あなたが、あなたの可能性を目覚めさせていく
あなたがあなたを超える
これがセルフコンパッションの奥義



新しい【勇気の声】を育てる

- 【古い世界】を手放し、【新しい世界】の扉を開こうとする時、必ず葛藤がある
- Potential Space(すべてが混在する心のスペース)から、突破口が生まれる
- 葛藤の中で進んだり怯んだりを繰り返す中で、「怖いけど、新しい世界に行きたい！」という勇気と望みが、どんどん大きくなる



© Niji Eytberg Woodruff

新しい脳回路をつくるようなもの



何度も、勇気の声を選び取ることで、勇気の道ができる！

3つの勇気

1. 決める勇気
2. 怖くても行動する勇気
3. 粘り強く取り組む勇気



1. 決める勇気

自分は

このままで価値がある
もともと素晴らしい
すでに力(可能性)がある
大切にされる存在だ
もう十分にある

ってことを信じてみる

2. 怖くても行動する勇気

- 行動に移せて、初めて自分を信じていると言える
- 行動がなければ、現実は変わらない
- 行動することで、自分への信頼が深まる
- より深まった信頼は、もっと行動したいという動機につながる

3. 粘り強く取り組む勇気



- 自分への信頼は、忍耐力となって現れる
- 「もう無理」と思った時に、一歩踏み出すクセをつける
- 自転車に乗る練習と同じように、セルフ・コンパッションは何度も練習して、だんだんと自分の一部になる
- 粘り強く取り組む忍耐力、勇気があって、初めて自分への慈愛は深まる

小さな種の中に大木の要素が 全部入っている

- 慈愛の声は、最初は小さな声
- 小さな声は、「種」みたいなもの
- 種は小さいけれど、その中に、大木になるすべての要素が含まれている
- 同じように、小さな声の積み重ねが、自分自身の基底部を信頼の方向へ、希望の方向へ、慈愛の方向へと変えていっている



無理に「できる」と 思わなくてもいい

- 現在できていないことに対して、「～できる」とアファirmーション(断言)すると、プレッシャーに感じる場合がある
- 「ちゃんとやらなくちゃ」と思うクセのある人は、「～しなければならない」という禁止令として受け取ってしまうから

信じる方向に自分を向けていく

- 「～できる」とアファメーション(断言)する前に、
「～してもよい」とパーミッション(許可)する
- 「そうかもな～」
- 「そういうことにしてみるか～」

ゆるく始めてOK(^^)

自分の心に、まず、その可能性を描く

自分の心に思い描けないことは、実現できません
からね！