



マリアの引き出し マインドフィットネス



Mary`s Secret Drawer
MindFitness



LINEにご登録ありがとうございます。

そして、秘密のマインドフィットネスクラブへようこそ！

ファシリテーターの國領 眞帆です。

ほんの偶然から生まれた、マリアさんから皆さんへ、より良く生きるためのメッセージ

Instagram ”Maria seid you” をご覧になっていただいととても嬉しいです。

このLINEグループは、その世界、そのことを、もっと深く知りたいという、リクエストから立ち上がりました。

人は皆、見えない存在に見守られ、導かれています。

それを、神なのか、仏とするか、守護霊や天使、宇宙、万物。なんとするかはその人次第ですが、これこそが、“自然” です。

誰に習わなくても、鳥や、魚の群れが一斉に同じ行動を取るのも、植物が季節に従うのも、見えない自然の力であり、それすなわち、**私達を守り導くものの力**です。

しかし、文明という物質に埋もれるような今の私達は、あまりにも、その力から乖離してしまいました。

つまり、貴方が、悩んだり、生きることに苦悩を感じるのは、私達が“自然” ではないからです。

社会で、「人生はこういうものです」と、教え込まれたことに自分を合わせている「ひずみ」です。

私はメンタリストでもあります、その前にキャンドルを制作するアーティストです。

アーティストというものは、平均的な生き方を拒否した存在ともいえますから、人生なかなかハード(笑)

その分、毎日が、頭(社会常識)の声と、心(願い)を聴き合わせ、ズレを解消していく日常です。そして、その精神が、深い部分に到達した時に、イメージや ”言葉“ が降りてきて、作品に具現化されるちょっと、説明し難い世界です。

私がマリアと対話するきっかけになったエピソードは、最後にお話しするとして、

私達が、この世界に生まれて、存在しているのは、自分を知って、大切にして、幸せになるためです。

マリアは母の眼差しで、常に見守り、子である人類が、幸せになることを望み、導く象徴です。

私自身が、日々、助けられ、道を示されているように、

この混乱の時代に幸せになるための、私達が、本来の自然な存在に立ち返るための、お話しをさせて下さい。 マリアの言葉と共に。



悩みとは何かを知ることが始めの一步 悩みとは幸せになるためのサイン



人間の感情は、多くても100ほどもないということが、科学的に立証されています。

つまり、存在する人間の数だけ、性格や性質はありますが、それは、基本的な感情の無数の組み合わせというだけで、根本的には、人は皆同じだと言えます。つまり、悩みは人類に設定された、**現状改善装置** ということです。

人の悩みはほぼ同じで、大きく分けると二つしかない

- * 存在の危機 (人間関係・自己価値・社会的居場所＝個としての承認)
- * 生存の危機 (お金・仕事・病気)

全ての苦悩はここからバリエーションが付いたものです。
このバリエーションはその人が育っていく環境の中で、
家庭や学校、社会で傷ついた経験から生まれる、個々のストーリーです。

こうして見ると、そのストーリーはどうすれば、
この生命の二大危機を乗り越えられるか？！
という、問いかけがされているように思いませんか？

かつてはマリアも

蔑まれ、虐げられ、追い立てら
れた 無力な一人の女だった

よって、様々な悩みや苦悩のケースが存在しても、上記に上げた二つの区分に行き着き、
マリアがシングルマザー同様に、イエスを生んだ、2000年前の遥か遠く、文化も民族も違う
ユダヤの民の悩みと、今の私達の悩み、苦悩は、全くもって同じということを見れば答えが解ります。

人類が悩み、苦悩する理由は、
ヒトは生きるためにここに存在し、**(より良く生きる＝幸せになる)**
その存在としての意味、役割を見出す **(自分を知る)**
その自分の**真実を理解**するためである。

《ヒトの悩みの始まりは、社会の始まりとともに発生した》 悩みが発生する構造

悩みの始まりは、人間がコミュニティを形成し始めた時から発生していることが歴史から確認できます。

社会とは、自然の摂理とは異なり、人間の作り上げた「**概念**」で出来上がったものです。
ヒトという、本来、自然の一部であるはずの生き物が、
自分たちの摂理とは違う「**概念**」を基軸に生きるならば、無理が生じるのは当然のことで、
それこそが **「悩み=苦悩」の正体**。

◎私達が、「当たり前」と思い込んでいるものは、実は当たり前ではない。
と、気付くだけで悩みの多くは解消されていく。

このテキストの最後でそれに気付く、最初のステップをお伝えしますが、それをより上手く使うために、
まず、**悩みに巻き込まれない、重要なポイント**を知っておきましょう

ココ大事！

ポイントその一

〈メンタルが健全でなくなる理由は一つしかない〉

それは「**自己否定**」です。

現代において、多様性とか、承認欲求、といったキーワードが良くとりあげられているのは、ここに起因しています。

とりわけ、「自己肯定**感**」ということがクローズアップされていますが、自己肯定は、「感」でも、頑張っ**て**肯定しようとしても、逆効果になってしまうことが、ほとんど理解されていません。

もし、貴方が悩みを抱えているなら、絶対にやってはいけないことは、

- ①自分にダメ出し ②無理にポジティブに捉える

特に厳禁

は②の **ポジティブシンキング**

何故なら、それは、「嘘」で事実を塗り固めることだからです！

これをやってしまうと、悩みをより深く、捉えにくいところに押込めて、解決を困難にさせ、問題を長引かせます。 **悩んでいるということは、良くなるチャンス！！** という**事実を知りましょう！**

⑨ 落ち込んでいるのに、大丈夫！な訳ないのです。

⑩ 悩みの大小を他者と比べるのも無意味です。

病気が、その病気と患部を認識、確定しない限り、治療できないのと同じです。

まず、悩みを抱えている。落ち込んでいる。上手くいってない。

それを、**認識するならば、ベクトルは改善に向く**のです。

⑪ 「**承認欲求**」 これも、要注意トラップのひとつです。

人気とか、地位、お金。 そういったものでは、絶対に貴方の悩みは解消されません。

一時、悩みが解消されたように感じて、私達の住む世界は、呼吸と同じで、満ちては欠ける、引いては寄せる、波の法則で動いているので、

本質的なもので満たされていない、虚無なものは、より深い苦悩を生んでしまうということを知っていて欲しいと思います。

何を選ぶかは、あくまで、貴方が選択することではありますが、

たった一つの、人生のクオリティをフェイクにしてしまうなんて、もったいないと思うのです。



私達はなぜ自己否定してしまうのか



答えは歴史にあり とは、良く言われますが、

その言葉に違わず、現代は、マリアが生きた古代イスラエルと極めて似通った社会構造です。
(征服したローマと一部の権力者との二重支配・重税、貧困、非自由、生きる希望が持ちにくい)

私達は、生まれてからずっと、「常識」や「道徳」いわゆる「概念」を基準として生きることを

自己選択無しに、自動的にチョイスさせられています。

勉強が出来ないとダメ 運動が出来なくてもダメ 皆と仲良くないとダメ 人と同じじゃなきゃダメ
お金がないとダメ 仕事が出来ないとダメ 間違えたらダメ 失敗したらダメ 明るくなきゃダメ
美しくなきゃダメ ダメ地獄...

つまり、「常識」= **正しくなきゃダメ**

◎ほとんどの方が、この**基準を無意識に絶対としていて、ここから外れることを恐れています。**
外れたら、生きて行けないくらいに思っていると言っても過言ではありません。

簡単な言い方をすれば、

正しいか、正しくないか 善か 悪か ポジティブか ネガティブか

0 か10 かの選択しかない状態で、これを "**二極思考**" と言います。

いずれにしても、後者は全て**排除すべきもの**。 **あってはならないもの** となっています。

つまり、**あなたの考えや想いが、そこに合わなければ、否定せざるを得ないことになっているのがわかりますか？**

では、質問です

「常識」～ でないとダメ は、本当に常識なのですか？

あなたが、自分を痛めつけてまで従うべきものですか？！



社会的常識とは、国家という巨大化したコミュニティで、人民の統率をとるために
価値観をを均一化するために**造られた基準**であり、

今はそう思い込んでいても、本来は、**貴方自身の価値基準では決してない**ということです。

ここにひとつづつ気付いていき、「自分を知る」ことが、

苦悩を解消していく最初で、一番大きな一歩です。

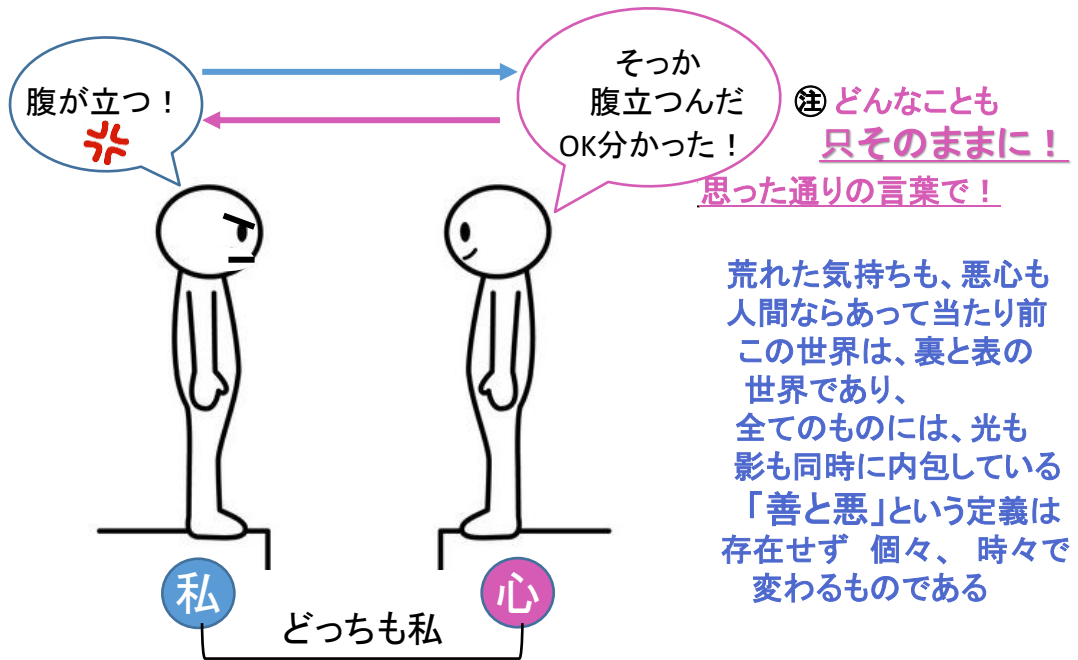
始めてみましょう！

苦悩を自分で軽減する実践(本当の自分を知る)

初めの一步

[ただ事実を事実として見る] **肯定も否定もしない** 意識の習慣

★実際に言葉にしてつぶやくor専用ノートを作って文字で書いてみると効果的



☆自分を大切にすると、悩みを消すより、自分を分かってあげること☆

NG あの人も悪気があった訳じゃない → いい人になろうとしない 道德も、常識も関係なく、
貴方の感じたまま、を心で、
「そっか！ そう思うんだね！ 分かったよ！」
と、「知ってあげる」 だけ

☆他者や、自分以外の事を考える前に、**貴方が怒っている、傷ついている、という事実を無視してはいけない**

☆無理やりに相手を良い人に仕立てても、問題は解決せず、相手との関係も改善しない
貴方が、貴方の**“反応”**(感情) に気付くことが、改善の第一段階であり、
これが出来ないと貴方の苦悩が軽減される流れが作れない

NG こんなこと思っちゃダメ → 自分に湧き上がる感情や想いは「自然」なこと。自然を捻じ曲げない。

☆貴方が感じることは、どんなことでも、貴方が否定してはいけない

☆**道徳的なことや、善悪の判断は、それを行動に移すか移さないかの判断基準**であり、
あなたが自然に感じたり、思う、ことを否定や、止めてしまうことに使わない

◎**悩み解消の第一歩は、悩みを自ら作らない事、深くしないこと、負担を軽減することです。**

ここで、最初に皆様にお伝えしたことは、

生まれてこの方、教え込まれ、当たり前すぎて認識すらすることが出来なかった、慣れ親しんだ思考を、自然、万物という摂理に従った、本来の状態に戻すための、いわば、生活習慣の改善のような行動です。

特別な能力は必要ありません。

理屈や、理由や、他のアレコレを持ち出さず、とにもかくにも、単純に、ここにお伝えする通りに続けるなら、誰でもできるようになります。新しい楽器を練習するみたいなのですから、飽きずに、気軽に、でも続けること。実践することだけが条件です。



失敗は気にしないでいいのです。最初は手探りで当然です。間違いや、失敗は、最も良く理解するためのもっとも価値あるデータですから、安心して((笑))間違ってみましょう！！

《私がマリアと対話するきっかけ》

2019年、“Rosa Paradiso” マリアの花園 という個展の準備で、多くのマリアのキャンドル作品を制作している最中に、パリのノートルダム寺院が炎に包まれました。その時に、私は、初めて、明確なメッセージを受け取る体験をしたのです。それはこうです。

『慈悲とは、崇高な、特別な人にしかできないことではありません。

自分の心が狭いと感じる人は、その狭い中で、少しだけ、他者に気持ちを向けられればいいのです。何かをする必要はありません。ただ、少し、心に向けるだけです』

当時、私は、これは、いわゆる「隣人を愛せ」ということなのだと思っていました。

しかし、それ以来、制作していると受け取る“言葉”から、そうではない事が解って来ました。

ここで言う、心に向ける“対象”は、

まるで、“他者”他人のように、理解できていない、認識すらできえない、“本当の自分”(心の声) なのです。

私が長年、主には自分自身のために学び続け実践してきたメンタルのアレコレが、ここで繋がったのです。

私達が、生き辛さや、苦悩を抱えるのは、自分の脳(考え)と心(本音)が一致していないからです。

社会で、こういうふう生きる と、教え込まれたことに自分を合わせている「ひずみ」です。

私達が、この世界に生まれて、存在しているのは、

自分を知って、大切に、幸せになるためです。

そして、悩みや苦悩は、それを実現するための“サイン”であり、罰でも、宿命でもない。そのサインに気付いて、自分の本当の部分と現実のズレを埋めれば、苦悩は消えてゆきます。