

Text ジャネット・ラウ(翻訳:水野香織)

## Title 「ゴール」ではなく、「学び」に目を向けて

写真=樋口勇一郎

最近、友人や生徒達がこう言っているのを耳にしました。「マインドフルネスについて学んだから、次に大変な状況に遭遇しても、きっと冷静に対処できると思うわ」。私達は人生に成功や、平穏、愛を求めますが、豊かな人生の秘訣とはどんなことでしょうか。

## 努力できるものに意識を向けて

例えば、結婚生活をうまくいかせたいとします。幸せな結婚生活は、二人の努力を必要とします(家族や他の人も大きな役目を果たします)。あなただけが努力をしても十分ではありませんが、あなたにできることは自分のことだけ。もちろん、自分のことをどれだけやっていても、望む通りの結果を保証してくれません。だからと言って、努力さえしなかったら、結婚生活はうまくいかないでしょう。頭ではわかっているはずなのに、自分だけが努力していると、ことあるごとに相手を責め立て、自分にとって都合のよい結果を引き合いに出して、相手を操作しようしたりします。相手や関係性をどうにかしようとする前に、すべては自分の学びであると受け止め、自分自身の成長のために努力してみるのはどうでしょうか。

## なりたい自分になるための「学び」とは?

初めに、自分の学びが何なのかを明確にしましょう。肉体的、感情的、精神的なものかもしれません。イラ立つような状況に遭遇したら、まずひと呼吸ついで落ちります(ここでヨガやメディテーションがとても役に立ちます)。感情の波が静かになったら、自分に問いかけます。「過去にも同じような状況を経験した時に、きちんと向き合い、学ぶべきことを学習しただろうか?」。本来、「学び」とは、状況を「最善」に導くものです。例えば、「これは他人を信用すべきではない、という学びだ」と心の声が聞こえたら、次に「それは「最善」に導く選択だろうか」と確認します。もし人を信頼するのをやめたら、あなたは孤立して孤独になってしまいます。長期的に見て、あなたを「最善」に導く選択でなければ、それは「学び」にはならないでしょう。本当の「学び」は、あなたを味方してくれ

るものです(他人を批判することではありません)。愛し、慈しみ、尊重し、二人が充足感を感じ、自由で、調和に満ちた人生を送っていくために、手放せることはあるのでしょうか。最初は不協和音を生むかもしれません、勇気を持ちましょう。いずれ、実はあなたを自由にしてくれるはずです。

## 心に宿る“恐怖”を手放す

私は20年以上、英語のネイティブスピーカーの前で英語を話すことにはコンプレックスを感じていました。ヨガのトレーニングを受けるためにアメリカに行った時、人前で話すことには神経質になっている自分がいました。アクセントや完璧でない文法に意識が向いてしまうのです。その時初めて、この恐れが25年間、私を支配していたことに気がついたのです。もう終わりにしようと決心しました。そして「英語を話す恐怖」を拭拭するという結果に目を向けるのではなく、自分のやるべきことに意識を切り替えました。それからは、話すたびに「言うべきことをしっかりとクリアに言う」ということだけに意識を向けています。そうしたら、どうでしょうか?たった一日で恐れは消えてしまったのです。25年間、結果を求めるばかりに心配性になり、他者の目が気になり、望んだ結果を得ることができなかったのに、全身全霊で「学び」に意識を向けた途端、恐れは煙のように消えてなくなりました。

## 「学び」を意識したら実践あるのみ

結果に意識を向けると、自己批判的になったり、自己評論家になってしまったりと、負のサイクルに陥るだけで、いいことは何も生まれませんが、「学び」に意識を向け、すべきことを実践すれば、すべての努力は報われます。失敗することもあるかもしれません、後悔することもなくなるでしょう。プライドを持って、悔いのない人生を送りたいと思いませんか? というもの、一日の終わりに、私達をさいなませるのは罪悪感であり、後悔だからです。学ぶべきことを明らかにして、学びましょう。そして、人生を豊かに生きていきましょう。



Profile



## ジャネット・ラウ

Janet Lau。2006年からティーチングを始め、ヨガ、人生の教義、マインドフルネスの実践の融合に力を注いでいる。アジア圏での新聞、雑誌、ラジオ出演も多い。香港大学客員講師。