

Text ▶ ジャネット・ラウ(翻訳:水野香織)

Title ▶ **マインドフルネスで解く
親からのメッセージ**

写真=樋口勇一郎

親からの愛と思いやりとは

親の世代は、私達のように内側の豊かさについて学ぶ機会に恵まれていなかったのかもしれませんが。努力なしにいい親になれる人は、そうそういないでしょう。しかし、どれだけ親の育て方が厳しかったとしても、そこに彼らなりの愛や思いやりがないわけではありません。変わるべきは、まず親のほうだと主張する前に、マインドフルネスのプラクティスを思い出し、そのメッセージや行動に隠された暗号を解いてみましょう。

父との最後のいい思い出は、33年前、私が4歳のころです。母が花屋を切り盛りするのに忙しくしている間に、父は、弟と私を香港公園に連れて行ってくれたものです。弟はまだよちよち歩きで、道の真ん中に座って水たまりで遊んだりしていました。私は父のそばにいるのが大好きでした。当時のことは、心温まる思い出として今でも残っています。

しかし成長するにつれ、父と私の間には距離ができました。小言を言われなくなかったため、次第に隠し事をするようになりました。完璧なお父さんがほしかったけれど、家に帰れば一瞬にして現実に戻されます。何をやってもうまくいかない、鈍くさい、バカだ…となじられ、ほめてもらえません。父に対する怒りの感情は日増しに大きくなっていきました。

父に対する複雑な思い

父に対するネガティブな感情を手放すために、さまざまなメソッドを試しましたが、どれだけ瞑想クッションの上で過ごしても、消えない根深い感情でした。父のことを考えただけで、みじめな気持ちに陥ってしまうのです。

頭では、父が私のことを深く愛しているのはわかっていたのですが、ハートは違っていました。スピリチュアルプラクティスは役に立ちましたが、父を許すには至りません。実のところ、許したいと願ってはいなかったのかもしれませんが。

父が私にしてくれたこと

状況が好転したのはここ数年。人生に起こるすべてのことに感謝を捧げるというプラクティスが、転機になりました。父が私にしてくれたことを五つ挙げて感謝する、という練習を行いました。すると驚いたことに、隠されていた父の愛が見えてきたのです。

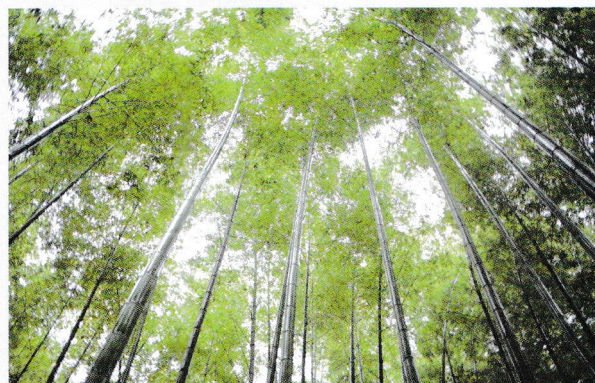
父は自分のことをいっさい顧みず、結婚生活にリスクを冒してでも(母

がカナダにいる間、父は仕事で家族を養うために香港にとどまりました)、子ども達がカナダで勉強して市民権を得られるようにと送り出してくれました。父の勇気ある決断のおかげで今の私があります。落ち込んでいた時にそばにいて励ましてくれました。車が必要だった時、中古車を買うことだってできたのに、新車のミニクーバーを買ってくれました。ヨガの仕事についても父はよく思っていないと考えていましたが、私が夢を追うのを諦めさせようとしたことはなかった! そのことにやっと気づけたのです。

愛に気づいた時

父は私をいつも愛してくれていたのです。怒りに任せて愛を感じられなかったのは、私のほうでした。私が望んだ形ではなかったけれど、愛はいつもそこにありました。このことが腑に落ちた時、自分に対する恥ずかしさでいっぱいになりながらも、深い感動に満たされました。父があれだけの愛情を注いでくれていなかったら、今の私はまったくの別人だったに違いありません。

親は、子どもが受け取れる形で愛を表現できないかもしれませんが、だからといって愛が目減りするわけではありません。私達のプラクティスは、そのメッセージを読み取り、行動の裏に隠された愛を感じることです。あなたの周りあふれる愛に気づいて下さい。そして、愛に気づいたら、先延ばしにしないで下さい。明日という日は来ないことだってあるからです。



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、人生の叡智、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。