

お母さん、ごめんなさい

— 不幸の連鎖から幸せへ —

本田せつ子



お母さん、ごめんなさい――不幸の連鎖から幸せへ――目次

この本を手にとつてくださったあなたに 6

はじめに 11

悩み苦しむあなたに 23

幸せとは 25

心を見るときは 39

《母親の反省》 41

《他力の反省》 48

姑との同居で苦しむ主婦 58

介護を受ける老人の苦しみ 77

老々介護の苦しみ 96

子供の問題で苦しむ親達 110

《子供への虐待》 110

《子供の犯罪》 137

《障害児》 154

再び悩み苦しむあなたに 178

瞑想を楽しみましょう 182

おわりに 190

お母さん、ごめんなさい——不幸の連鎖から幸せへ——

この本を手を取ってくださいあなたに

今、この本を手を取ってくださいたことを、とても嬉しく思います。

どのような思いで、この本を手を取ってくださいたのでしょうか。

「お母さん、ごめんなさい」という表題に、ふと心が動いたのでしょうか。

お母さんを思い出し、いろいろな思いが交錯こうさくしたのででしょうか。

今、少なからず、心にかかることがあり、これから先どのように生きていったらいいのか、何か違う生き方があるはずだと、模索もさくしていらつしやるのでしょうか。

今まで苦しくて、さまざまな人生論や宗教に救いを求めてきたけれど、も

う一つ心に響いてこなかった、自分に何か気付きや促しを与えてくれるものが欲しいと、そう思われたのでしょうか。

動機はさまざまでしょう。でも、この本を手にとってくださった今が、まさに大きなチャンスです。自分の生き方を見直してみませんか。

本当に幸せだと言える人生を歩んでいきませんか。

苦しむのは、もうやめにしましょう。

私達は苦しむために生まれてきたではありません。

さまざまな環境の下で、そこから真実の幸せに出会うために生まれてきたのです。

真実の幸せへの道を歩むために長い期間にわたり、セミナーが開かれてきました。

そのセミナーは、高校の校長先生だった田池留吉氏によって開かれました。

少しでも早く皆と共に歩んでいきたいと定年を一年残し、きっぱりと高校を辞職し、この道を歩み始めました。

宗教でもなく、社会教育団体でもなく、ただ人間とは何か、人間の本質を知りたいという田池留吉氏によつてセミナーは開かれ、長い年月をかけて、それぞれが自分自身の道を究めようと、学び続けてきました。

その手始めが、自分の心を見えるということでした。

心を見えるとは一体どういうことなのかと思われる方も多数おられるでしょう。簡単なようで難しい。でも、心を見えるということは素晴らしいということに、だんだんと気付いていきました。

私達の心は絶えず動いています。一瞬一秒、心は動いています。その心の動きにはエネルギーが伴います。

人を憎む思い。怒り、侮り、あなど蔑む思い。さげす人から何か言われたり、されたり

した時に一瞬にして出る思い。許さないと憤り、恨む思い。復讐してやると意気込む思い。ぱつと燃え上がるような思いもありますが、顔と心で裏腹な思いもあります。

あなたは他人の幸せを心から喜べますか。「よかったね」と口では言いながら、自分だったらよかったのにと、内心は口惜しい思いがあるかもしれません。引き摺り下ろしたい思いがあるかもしれません。

自分以外の幸せは心から喜べない、そんな隠したい思いを誤魔化さずにしつかりと見ていくと、汚い思いが見えれば見えるほど、いかに自分を誤魔化しながら生きてきたか、汚い思いを隠し丸め込みながら、ガチガチに固めてきたかが見えてきます。田池留吉氏はよくそれをガチガチに固まったヘドロと喩えてくださいました。

ガチガチのヘドロを、心を見るという作業によって、少しずつ溶かしてい

く作業がありました。

生まれた時から身近にいる母親に対して出してきた思いを、見ていくことから始まりました。

母親に対して出す思いは、すべての人に対して出してきた思いと言ってもいいのではないだろうか。

本を読み進めながら、自分の中のヘドロを覗^{のぞ}いてみませんか。

はじめに

田池留吉氏の下で、「本当の自分に出会う」ためのセミナーが開かれて二十数年、そして、そのセミナーもすでに終了しました。

私達は心を見えるということ、自分の心の中にある苦しい意識達をしっかりと認識し、本当の自分に出会っていくことを願ってきました。

でも、セミナーが終わったからといって、学びがそれで終わったわけではないのです。今まで学んでこられた方はその学びを継続し、そして、初めてこの学びに出会った方は、そこから始まりなのです。

今この本を手にとってくださったことがどれほどの意味を持つのか、頭で

いくら考えても理解できないことかもしれません。でも、あなたの中に存在するあなたがどれほど喜んでいるのか、この時を待っていたのか、もしあなたの心でそれを感じることができたなら、きつとあなたは驚愕きようがくされることでしょう。

あなたが自分だと思っているあなたばかりではなく、あなたの中で、長い間この時を待ち続けていたあなたの内なる声を、ぜひ感じていただきたいのです。

一人でも二人でも、真実への道を知ってほしい。それが私達の切なる思いです。このように同時代に肉を持ち生きている。だからこそ、今世生まれてきた意味を一人でも多くの方に知ってほしいのです。

セミナーが終わったからといって、もう学ぶことができないということでは

はありません。

真実の道を探し求めているあなたには、多くの道が開かれています。

私達はさまざまな動機どうきを持つて、この学びに集ってきました。他力信仰の延長であつた人がほとんどでしょう。でも、学ぶうちにそうではないことを、一人ひとりが自覚していきました。しかし、他力の癖はそう簡単には払拭はつしよくできするものではありません。今でも引きずりながら学び続けている状態の方も多数います。

でも、それも一過程なのだと思います。一步一步進めていく中で、私達は多くのことを学んできました。

自分がどれほど間違いだらけで愚かであつたか、欲まみれであつたか、「自分こつけいは正しい、間違っていない」という思いがいかに荒唐無稽かうとうむけいで滑稽こつけいなものか、

身に染みて感じたのです。

初めは、「母親の反省」「他力の反省」を通し、自分の暗い部分、見たくない部分が現れるたびに苦しみました。もうこんな学びやめてしまおうかと思うこともありました。

でも、そうではなく、暗い真つ黒なすさまじい自分が見えるたびに、逆に気付けたことが嬉しくなる、さらに心を見ていきたいという思いが広がる、そんな体験を重ねてきました。

今までの自分の生き方を振り返ってみると、人に見せる自分、評価を得たい自分、肉的方向を目指す自分が大部分を占めていました。それを崩していくことから始まりました。自分の価値観を崩していくことから始まりました。

ここまで読まれたあなたは、なぜそんなものを崩す必要があるのか、人からの評価も肉的上にも必要なものではないのか、それがなければ、人間として半人前だと思われるかもしれません。

この学びを進めながらも、なかなか握っているものを放せない人がいるのも事実です。それは大変難しいというのも実感です。

それでも、放さない限り本当の自分に出会うことは不可能なのです。

白か黒か、曖昧あいまいな世界は存在しないのです。

意識の転回があつて初めてこの学びがわかったと言える、その行程を歩み続けている私達なのです。

そのように学びを進めてきた私達ですが、さて現実はどういうと、確かにそ

の目的を果たして、本当の自分と出会い、喜びの中に存在する人、核の存在が現れました。

その方によって、学びについて詳しく書かれた本も多数出版されています。多くの人の道標みちしるべとも言えるその本は、お金では買えない貴重なものです。

実際はこんなに安くていいのだろうかという値段ですが、読むたびに新しい発見があります。さらっと読み進め、流していくという本ではありません。人は何のために生まれて死んでいくのか、今肉体を持っている意味、私達の本質はこの肉ではなく、意識であり波動であるということ、そして、未来への道を示し、今私達がなすべきことを、手取り足取り伝えてくれています。

さて、それではすべての人が一直線に学びを進めてきたかと言えば、そうでもありません。一歩進んで二歩下がる人もいれば、自分では進んでいるつ

もりでも、とんでもない方向へ突き進んでいる人もいるように見受けられ
ます。

他力のエネルギーに押し流され、折角^{せつかく}つかんだ真実への扉を自ら閉ざして
しまった人もいます。

そびえ立つ自分自身に負けた人、とても残念ですが、でも、それもその人
の歩む過程の一コマのように感じています。

どんなに後ろ足で砂をかけるように学びから遠ざかっていても、決して
真実へ続く道から離れることはできないからです。

ただ、予定以上に時間がかかる、今世の時間を無駄に過ごしてしまうとい
う残念さがあるだけです。

かく言う私も、とても褒め^ほられるような学びの軌跡^{きせき}を残してきたわけでは

ありません。どちらかと言えば落ちこぼれです。進んでいるように見えて後戻りし、何かあるたびに心がグラグラと揺れて自分を見失いかけ、あげく他力のエネルギーに支配され、突き動かされていることにも気付けないありさまでした。

自己確立ができているかと自分に問いかければ、即座に「はい」とは答えにくい自分でした。

それでもセミナーが終わり、さて、これからは自分で自分の道をしっかりと歩んでいかなければと思えば、ただただこの学びに出会えたことが嬉しい、その思いが募ります。

そして気付いたら、この道以外に自分の道はなし、私はやっと本来の自分の道を見出せたような思いなのです。

信が薄い、信を深めなければという思いも、所詮^{しよせん}は肉の思いでした。「あ
あなりたい、こうなりたい」と思っていた時には気付かなかったのです。

それこそが肉に基盤^{きばん}を置いた、欲まみれの自分でした。

すべては意識の流れに乗って本当の自分に帰っていく道筋にありました。

邪魔^{じやま}をしていたのは他ならない肉の思いの強い自分、自分の外に原因があるわけではありませんでした。

これだけのことを確信するのに二十数年かかったのです。

長いのか短いのか、それは自分が判断する以外にありませんが、でも、私には必要だったのだなと思っています。

間違いだらけの私に気付かせるには、それ相当の時間と、失敗も躓^{つまず}きも必

要でした。

だからといってすべての人が、私と同じようなヨレヨレの行程を歩むわけではありません。なぜなら、今は先に上げた書物が存在し、学びの進め方、瞑想めいそうの仕方などを詳しく伝えてくれているからです。

だから、初めてこの学びに触れた方、書物に目を通され、自分も学びたいと思ったその時が、あなたの最も適した時期なのです。

基本に忠実に、素直に真摯しんしに学びを進めていけば、必ずいつかは辿たどり着ける、そのことを信じて歩んでいくことはとても大事です。

人と同じように、あの人と同じようにという思いは捨てましょう。

人はそれぞれ心の歴史があります。今世の出発点の違いもあるでしょう。

物心ついた時から、「人生とは何だろう、本当の幸せとは何だろう、真実の世界を知りたい」と自分に問いかけながら生きてきた方もいれば、ただただ面白おかしく、楽しく、人生バラ色と過ごしてきた方もいるでしょう。

逆に、なぜ自分ばかりがこんな不幸なのかと、世を恨み、世間を恨み、責任^{せきにん}転嫁に明け暮れていた方もいるでしょう。

そして、救ってほしい一心でさんざん他力信仰の世界を渡り歩き、同じような気持ちでこの学びに^{たど}辿り着いた方もいるでしょう。

学びに対する動機^{どうき}、モチベーションも違います。

でも皆、この学びに触れたことは事実です。

肉の思いはさて置いて、皆、本当の自分の強い願いから、この道に^{たど}辿り着く行程^{こうてい}を歩んできたのです。

間違い続けてきた自分だからこそ、自分が自分を導いてきたのです。

こんなに素晴らしいことがありますか。

このチャンスを必ず活かしていく、それこそが、今、自分がしなければならぬ唯一のことではないでしょうか。

悩むあなたに苦しむ

この世は不公平なことばかり、格差の世界だ、自分ばかりがなぜこんなに恵まれず貧困に苦しむのか、政治も社会も、誰も自分を助けてはくれないと、将来に絶望し**じほうじき**自暴自棄になっている方。

一体この先どうしたらいいのだろう、リストラに遭い、職業に恵まれず、やっと手に入れたマイホームも手放さなければならず、おまけに借金だけが残ってしまったと**とほう**途方に暮れて**な**気力も萎えてしまった方。

子供に思うような教育も満足に与えられないと**とほう**途方に暮れている方。

自分が苦しいばかりでなく、周りを見渡せば大変なことばかり、子供は思うように育たない、問題ばかり起こしてくる、家庭内はガタガタだと**はつぼうふさ**八方塞

がりの自分を嘆なげいている方。

自分は本当に不幸せだ、自分ほど運の悪い者はいないと嘆なげき悲しんでいる方。

でも、本当はそこからあなたの出発点なのです。嘆なげく前に今一度勇気を振り絞って、自分の生き方を見直してみませんか。

幸せとは

あなたの求めている幸せとは何でしょうか。あなたは何を求めていますか。自分にはないもの、与えられていないもの、手に入れられないものを、うらやみ、悔^くやみ、恨み、その矛盾^{ぼじさき}を生まれた環境に、育った環境に、そして、母親に向けてきたあなたがそこにはいませんか。

いくら環境を、母親を恨み呪ったところで、果たしてあなたは幸せになれるでしょうか。その逆ではないでしょうか。

生まれた環境、置かれている環境があなたを苦しめているのではなく、環境を恨む心、あなたを産んでくれた母親を恨み否定するその思いが、あなた

を苦しめ、さらに深い闇の世界へあなた自身を落とし込めていることに、一日も早く気付いていただきたいのです。

そうはいっても、なかなか「そうだ」とは頷^{うなづ}けないのが常^{つね}でしょう。私達の生きている現代の社会は、すべての責任を相手や周りに押し付けることに慣れてきました。自分の正当性を主張するために、周りを傷つけ、混乱^{こんらん}に陥^{おとし}れることも厭^{いと}いませんでした。

自分さえよければいい、自分だけが幸せであればいい、その思いが多くの人の心を覆^{おほ}っています。

幸せの基準を、お金や地位や権力に置いている人々は、それが間違っているなどとは露^{つゆ}ほども思わないでしょう。そして、それを目指して行進してい

ます。

さらに、何も持たない者を見下げ、侮り、^{あなど}努力が足りないからだと批判することもあつてしょう。

意に反して落ちこぼれてしまった人、貧困に喘ぎ、職にも就けず、明日をどう生きるかと自暴自棄^{じぼうじき}になり絶望の淵^{ふち}にいる人は、その責任をどこかに求めていきます。

政治はあなたを救ってくれますか、企業があなたを救ってくれますか。

さまざまな現状を見ると、とてもそうだとは言えない状況なのは、皆うすうす気付いているのではないでしょう。

自分を救っていくのは他人ではない、自分自身なんだと気付いた時、その思いに達した時に、あなたは昨日までのあなたではなく、新しいあなたをそこに発見していかれるでしょう。

自分を救うとは一体どういうことなのかと疑問を持たれる方も、たくさんおられるかもしれません。

困っている人を救うといえば、私達は肉の援助にすぐ思いを馳はせますが、そうではないのです。

自分の心を救っていくのです。いついかなる時も苦しく感じる自分自身をしっかりと見つめていくこと、そこからすべてが始まります。

私達は長い時間をかけて田池留吉氏の下で、自分を救う^{もと}ということを学んできました。

自分を救うためには、常に自分の心を見えるということをしなければなりません。自分の心を見えるということは、易^{やさ}しいようで難しい、なかなか自分には厳しくなれないからです。

自分は間違っていた、本当に愚かだったと、心で気付くことが必須^{ひつす}です。

「自分は間違つてなんかいない、私は正しい、悪いのはあいつだ、社会だ、政治だ」、その思いからは何も始まりません。

自分を救つていくためには、まず自分の苦しさを知らなければなりません。心を見て、自分の真っ黒なすさまじい思いに出会わない限り、自分の苦しさにも気付けないのです。

「私は幸せだ、今の自分に満足している」、そう感じていらつしやる方も、それは真実の幸せだとは言いい切れない、そんな現実があります。

表面的に心を見ても本当の自分に行き着くことはできません。人はそれぞれ大きなエネルギーを心に抱えています。いいえ、エネルギーそのもの、そして、そのエネルギーによって人は知らず知らずのうちに動かされています。一番わかりやすい例は犯罪などに多く認められます。最近では、死刑になりたいたからと無差別に路上で人を殺したり、父親との葛藤かつどうから、全く見知らぬ人を線路から突き落したり、他人の腕を取って線路に飛び降りたり……、人はそれを精神的、性格的な問題行動ととらえたり、アルコールのせいにはしますが、どんなに泥酔でいすいしたところで、そのような行動を取ることは普通では考えにくいのです。

自分でも自覚せずに、内なるエネルギーに突き動かされて、取り返しのつかないことをしてしまう、でも、それが現実のあなたなのです。

誰にでもその可能性はあるのです。

理性や常識、規範^{きはん}では抑え切れないマグマのようなエネルギーが存在しています。

その自分のエネルギーを知ることが、そして、それを自分の優しさで包んでいく、それこそが生きていく上で最も重要なことではないでしょうか。

自分の優しさって何だろう。自分には優しさなんかない、冷たく、強情で、周りを傷つけ迷惑ばかりかけてきた、そう思われるかもしれません。でも、そう思われたなら、それでいいのです。そこからが始まりです。

すべてに恵まれていれば優しさも出るかもしれない。でも、こんな状況では逆立ちしても優しさなんて出てきやしない、人に優しくしてもらったこともない、そう思われるかもしれません。

でも、私がお伝えしたい優しさは、そんな表面的なことではないのです。そして、本当の優しさは、すべての人の心に存在することを知ってほしいのです。

あなたは自分自身が好きですか。

自分自身を愛せますか。

自分自身を全面的に受け入れることができますか。

あなたはあなたのお母さんを心の中で思うことがありますか。

お母さんが好きですか。

産んでくれたお母さんをどのように思っていますか。

あなたとお母さんは、あなたがどのように思おうとも切っても切れない深い繋がりがあります。あなたの原点なのです。

心静かにお母さんを思ってください。あなたを抱いてお乳を含ませてくれた母親を、素直な心で思い出してください。

あなたは覚えていないかと思っています。でも、そうではないのです。あなたの心はしっかりと母親の胸に抱かれて喜んでいたことを覚えています。

「お母さん、産んでくれてありがとう。自分の心をしっかりと見ていきます。

自分の定めた道をしっかりと歩んでいきます」、そう語りかけるあなたがそこにいたはずです。

赤ん坊は、穢けがれを知らない純真無垢じゆんしんむくな存在だと、そのように思う方も多いでしょう。ある側面から見たならば、そうかもしれません。

でも、真実を知ったならば、すべて生を受ける者は、修正する課題をたくさん抱えて生まれてきているということ、そして、その修正のためにすべて自分の環境を整えてきているということに気付いていきます。

環境が整っているということは、何も傍目はために見て、非の打ちどころがなく、十二分にお金も職業も地位も名誉もある、家族にも恵まれている、そういうことではないのです。

自分の心に抱えてきた多くの闇、エネルギーに気付くために、環境が整え

られています。お金に執着しゆうちやくがあれば、その思いを見せられる環境が、不安な心が強く、疑心暗鬼ぎしんあんきであれば、その心の癖が浮き彫りになる環境を自ら整えてくるのです。

肉の世界には、不公平、差別が存在します。でも、心の世界、意識の世界は公平です。すべての人に門戸が開かれています。真実の幸せは誰でも手に入れることができるのです。誰でも感じることができるのです。

自分の中で大きく膨らふくませてきた苦しい思い、エネルギーを開放していく、心を軽く、明るく爽やかさわに、それが本当の幸せへ続く道を自らに示してくれます。

自分の心は自分で責任を持つ、自分以外に自分を助けてくれるものはありません。

肉の幸せは一時のものです。あつと言う間に消えてしまい、色あせてしまいます。

本当の幸せは、それぞれの心の中に存在します。

昨日までは幸せと思っていたのに、自分の幸せは決して崩れることはない
と信じていたのに、急に奈落ならくの底に落とされたような苦しみに見舞みまわれた、
そんな時あなたはどんな思いを出し、どんな行動を取りますか。

最近の自殺者の増加は憂うれうものがあります。

「死んだら、すべてがお終しまいではないのです」と、いくら伝えたところで、
なかなかそうだとはい受け止められないのが現実です。

日々、面白おかしく暮らし、行き詰しまったら、ジ・エンドでお終しまいにすれば

いい、そんな思いは浅はかです。苦しみは永遠に続くのです。肉がなければ、さらに苦しみは何倍にも倍増して、あなたを苦しめていきます。飲んだり騒いだり、他で紛らわせることのできない苦しみがあなたを襲うことを、心に留め置いてください。

脅かしているわけではありません。本当のことなのです。

だからこそ、今このように肉を持つている間に、自分を解放していきましよう。少しでも暗くて重い心を、軽く爽やかさわかにしていきましようとお伝えしたいのです。

本当に死んだらお終しまいなのであれば、苦しみから逃れるために死を選んで、それなりの意味はあるかもしれません。でも、私達は永遠の生命を持っている、それは紛れもない事実なのです。私達の本質は意識なのです。

自分に対して責任のある生き方をしていくためには、立ち止まって真剣に

心を見ていくことが、必要になってくるのではないでしょうか。

さあ、少しずつ自分の心を覗のぞいていきませんか。

今という時、それは今までの人類の歴史を振り返ってみても、これほど大
事な時はありません。

今までの自分に、しっかりとした意志さえあれば決別できる時を迎えてい
ます。

さあ、心を見つめていきましょう。勇気を持って、本当の幸せへ一歩進め
ていきましょう。

心を見るとは

私達が学び、これだけは心に刻み込んでいくこと、それは「意識の転回」ということです。

すべてそこから始まることを私達は学んできました。

考え方を変える、思いを変える、それは第一歩かもしれませんが、意識の転回へはなかなか繋が^{つな}がっていきません。

自分自身の基盤^{きばん}を変える、私は肉ではない、この意識こそ本物であり、私自身である……、それはどういうことでしょうか。

肉の幸せを求めながら、形に見える、実感できる幸せを求める心をそのまま

まに、意識の世界を全うすることはできません。中途半端でさらに自分を苦しめる結果になるかもしれません。

長い間学び続け、心を見てきたつもりでも、意識の転回に繋がらなければ、それは学んできたことにはならないのです。

意識の転回がなかなか進まない、その奥底には他力のエネルギーが渦巻いています。

意識の転回は、生易しいものではありません。

しかし、それを助けてくれるさまざまな出来事が、身の周りに起こってくるでしょう。

いわゆる天変地異です。

天変地異に遭遇した時に湧き起こる思い、それは自分の未来を物語っています。

肉から意識への移行、その基盤きばんをつくってくれるのが心を見るときという作業なのです。

だからこそ、学びの基本は「母親の反省」「他力の反省」でした。

《母親の反省》

すべての人に平等なこと、それは産んでくれた母親が存在することです。母親として立派かそうでないかなど、心を見ていく上で、何の影響もありません。

母親は自分の心を引き出してくれる最良の相手なのです。自分にとって都合な母親ほど、心を見せてくれる素晴らしいパートナーです。

母親にしてもらったこと、してもらわなかったこと。

母親にしてあげたこと。

いついかなる時も、どのような時も自分がその時に出した思いを振り返ってみる。自分が母親にどのような思いを出し、同時にどんなエネルギー、波動を流し続けてきたかを知る。母親に対して出してきた言葉、動作を思い出しながら、母親と共にあった自分を振り返って、根底に存在するエネルギーを感じていく。

自分を取り繕うことも美化する必要ありません。

「くそー、くそー、くそばばあ」、でもいいのです。「大嫌い、こんな母親、いないほうがまだ」、それも結構です。「お前さえいなければ、私はもつと

幸せになっていた、目障りだ、失せろ」、それも結構です。

自分の中にある思いをどんどん出していくのです。

「自分にはそんな思いはない、私は母親を愛している、良い母親、良い子供、関係だから、強いて反省することなどない」などと思わないでください。それはまだ反省の糸口が見つかっていないだけなのです。自分の表面の心を見ているにすぎません。

「もつとこうしてくれ、ああしてくれ」と望むばかりではありませんでしたか。すべての願望を叶えてくれて当たり前、叶わなければ、恨む、責める、憎む、そして、母親の愛を疑う。「どうせ私なんか愛されていない、兄弟の中でも不公平だった、疎まれていた」と僻むあなたではありませんでしたか。そして、その土台の上で、母親に対する思いを重ねてきませんでしたか。

私の母親など、私を産んで数年で蒸発してしまった。男をつくって出ていってしまった。男を引っ張り込んで、それ以来ずっと虐められっぱなしだった。そんな母親を、愛することも、許すこともできない、絶対死ぬまで許さない……、その根底にある思いを見ていくのです。どうしてそう思うのですか。大事に育ててくれて当たり前ではないか。子供を捨てるなど言語道斷、鬼のようだ、社会的にも許されることではない……、そう思いますか。

いつも母親の話になると悲しい辛い思いをしてきた。学校の行事、運動会も父兄会もなければいいのにと思った。

人は皆、自分の家のことを噂し、後ろ指を差していた。私の悲しみの元凶は母親だ。私がこんな人生を送ってきた責任はすべて母親にある……、そう思っただけで恨んでいますか。それであなたの気持ちは治まってきましたか。

そうではありませんね。思えば思うほど切なくて悲しくて、自分の心の持つ

て行き場がなかったのではないでしょう。

そんな心を自分で救っていくのです。

あなたは変わることができます。

あなたの心の中にもお母さんの優しい記憶が存在しています。それを自分で掘り起こしていく作業、それが心を見えるということなんです。

「なぜ？ 悪いのは母親じゃないですか。」

初めはその思いを放していくことは難しいかもしれませんが、こつこつと一つ一つの出来事を思い出しながら丁寧^{ていねい}に心を見ていくのです。

そのうちに必ず自分の心で感じてきます。

あなたの中で母親が変わってくる。それを体験した時に感じる喜びは、あ

なたをととても幸せにしてくれます。

肉の母親を通し、そして、それを超えて、母親の優しい思いを感じていきます。

さまざまな思いを出し続け、心を真っ黒に汚し続けてきた自分を感じ始めた時、あなたから最初にほとぼしるようになる思いは「お母さん、ごめんなさい」の思いではないでしょうか。

「お母さん、ごめんなさい」は、同時に自分に対して「ごめんなさい」の思いに繋が^{つな}がっていくでしょう。

肉の母親の姿ばかりにとらわれ、終^{しま}いには抹殺^{まっさつ}したいとまで思った自分の姿が、何とも哀れ^{あわ}に感じってくるのではないのでしょうか。

「私は憎しみを増すために生まれてきたのではない、もっとすることがあつ

たはずだ」、素直に自分の心の声に耳を澄ませていけば、母親がどれほどの愛をかけてあなたをこの世に送り出してくれたか、じんわりと伝わってくるはずです。

「ああ、お母さん」と思うだけで、喜びが広がってくる、嬉しさが込み上げてくる、それが本当のあなたなのです。

肉の母親ではなく、「ああ、お母さん」と思った時に心に広がる温もり、優しさを通して、あなたは本当の自分に帰っていく、そして、自分の中のすべてを愛し包み込んでいける、そう思いませんか。

母親の反省が進んでいけば、次に述べている他力の反省も、また別の角度から自分を見つめることができ、温かな思いで自分を包んでいくことができますでしょう。

闇を拒絶きよぜつするのではなく、大きな心で迎え入れる、だから闇も愛なのです。あなたに真実の愛を気付かせてくれる、伝えてくれる、だから喜びなのです。

《他力の反省》

母親の反省と同様に大切なことは、「他力の反省」です。他力とは何でしょう。宗教にからむことがらも大きな他力ですが、そればかりではありません。ん。

自分を支配しているエネルギー、自分が心に向けている先を見つめていけば、自分が現在どのような状況なのかがよくわかります。

まず手始めに、今までどのような宗教を求め、思想に入り込んできたか、そして、その時に使ってきた思いを見っていきます。

宗教に関わったことはない、私は何も信仰してこなかった、たとえばそう思われても、この日本に生まれてきた限り、お宮参り、七五三の行事など必ず神社の鳥居とりいをくぐっているはずです。修学旅行で神社仏閣に行ったこともあるでしょう。その時に瞬時しゅんじに出した思いなどを紐解ひもといていってください。今まで見えなかった心が見えてきます。

ただ逆に、足繁あししげく神社仏閣にお参りしても、それはただ幸せになりたかった、家族の健康を願った、今抱えている問題を解決したかった、自分にとって少しでも良い道を模索もさくしたかっただけ、そのどこが悪いのかと思う方もいるでしょう。

人生相談に頼る、占い師に自分の運命を見てもらう、それがどれほど自分を蔑ろないがしにしているのか、粗末にしていることなのか、気付かないのです。

偉大な先生に助言、指導してもらえば間違いはない。私の浅知恵あさちえでは解決できないことも解決し救ってくれる。

本当にそうでしょうか。

あなたは他人のどこを見て、評価して偉大と思うのでしょうか。そこに自分の価値観が反映されていませんか。

自分の価値観を知ること、自分が培つちかってきた、積み上げてきた真つ黒な世界を知る上で、とても参考になります。

偉大な人が持っているパワーに頼りたい、自分も同じようなパワーが欲し

い、さらに乗り越えて自分を高みに押し上げていきたい、欲の思いはどんどん膨らんで広がっていくのではないのでしょうか。

自分の道は自分で決め、歩む、それが自ら求めてきた道ではないでしょうか。人に決めてもらった人生を歩んで、それであなたは満足ですか。必ず、さまざまな思いがあなたに湧き起こってくるのではないのでしょうか。

一つの宗教で満足することがなく渡り歩いてこられた方、拝み屋、占いはしごをされた方、思い当たる節はありませんか。

なぜ、人は自分を信じられなくなってきたのでしょうか。

あなたが自分自身だと信じている自分と、本当の自分自身は同一のものでしょうか。

あなたが信じていると思つてゐるあなたは、状況によつてコロコロと変わるあなたではありませんか。

本当の自分自身はどんな状況であつても、そして、時代を超えても不変のものです。さまざまな時代にその時代にあつた服を着て、そして、さまざまな思いを出し続けてきたあなたの中で、ずっと繋^{つな}げてきた意識そのものが本当のあなたなのです。それは優しさであり温もりです。すべてを包み込む無限の広がりです。

今は真つ黒な意識達の中に埋もれてしまつてゐる状態でも、温かな優しい自分自身が必ず存在しています。

それがもう信じられなくなつてゐる、それが現在の状態です。

日本の国ばかりではなく世界に、そして、この地球を超えて私達は存在し

続けてきました。

偽物にせものの自分を膨ふくらませてきました。

自分自身を見つめていけば、それがはつきりと自分の心で感じられるはず
です。決して興味本位きょうみほんいに過去世がどうのこうのという次元ではないのです。
過去世など、数え切れないほど存在するからです。

でも、さまざまな服を着て、いろいろな人生を生きてきても、使った心は
同じなのです。

今の心を見れば、過去使ってきた心も見える。そして、今のあなたを見れば、
未来のあなたも見えてくるのではないのでしょうか。

人は戦いのエネルギーを撒まき散らし、殺戮さつりくを繰り返してきました。手にす
る武器は変わりました。石斧いしおのから槍やりや弓矢、刀、そして鉄砲、大砲、爆弾、

核爆弾と、殺傷能力はどんどん威力を増し、さらにその開発を進めようとしています。

人間は何を目指しているのか、どこへ向けて歩んでいこうとしているのか、もう人間の知恵では戻れないところまで行き着いているのではないでしょうか。

核不拡散、軍縮といかに声高に叫ぼうと、自国の利益ばかりを望む心には届きません。逆に裏をかいて秘密裏に更なる拡大を図ろうとします。

まとっている肉を自分と思う限り、その肉の幸せ、栄耀栄華を求める限り、他力のエネルギーの中から抜け出ることはできません。

今、私達は大きな転換期を迎えていることを感じませんか。自分達を取り

巻く環境が、もう人智^{じんち}ではどうしようもないところまで行き着いていることを感じませんか。

政治がどのような対策を立てようと、個別に対処しようと、日の当たる場所と当たらない場所が必ず生まれてきます。すべてが満足する落しどころなどありません。

肉を基盤^{きばん}とし、肉の幸せを求めていく限り、どこまで行ってもイタチごっこです。人の心は荒^{すさ}んで、ますます凶悪犯罪も増えてくるでしょう。親子、親戚間^{しんせきかん}の犯罪、お金に起因^{きいん}する犯罪は後を絶たず、些細^{ささい}な金銭を巡って人の命が簡単に失われる、そんな状態をどのようにしたら変えていけるというのでしょうか。

形の世界でそれを望むのは不可能に近いでしょう。

一人ひとりが他力の世界を脱け出る、そのためには自分の心をしっかりと見ていく以外ありません。

自分の中に潜むエネルギーを、どれだけの人が自覚しているでしょうか。

最近の風潮ふうちょうを見ると、責任転嫁せきにんてんかがとて目立ちます。不都合なことが起きると、必ず人の責任にして責め立てます。自分の正当性を主張するためには手段を選びません。

政治の世界も経済界も教育界もしかり、テレビで放映される国会の様子、教育委員会の会見など見るに忍びません。子供には見せたくありません。

人に責任を転嫁てんかしては、決して自分の心を見ていくことはできない、さらに自分の闇を深めていくだけだと気付いてほしいのです。

母親の反省と他力の反省を積み重ねながら、一人自分と向き合う時間、瞑想めいそうがとても重要なのですが、それはまた後ほど述べさせていただきます。

次に書かせていただくのは、さまざまな人間模様です。特定のモデルはありませんが、読んでいただくと「自分ととても似ている、私も同じように苦しんできた」と思われるかもしれません。

読んで、あなたの中に湧いてくる思いを見てほしいのです。あなたの心の中に存在するエネルギーを感じてほしいのです。読んでいて苦しくなったら、「どうしてかな、なぜかな」と自分に問いかけていただきたいのです。

姑との同居で苦しむ主婦

さて、これから子供も自立し、夫も定年を迎え、気楽な生活を楽しもうと思っていた主婦に、思いがけない姑との同居話が転がり込んできました。いろいろなこれまでの思惑おもわくもあり、即座そくざに出た思いは「イヤだ、家に迎えたくない」という思いでした。他人が入ってくるような、折角せつかく築いた平和な家庭に波風が立ち、壊れていくような気がしたのです。彼女の思いを聞いてみましょう。

【主婦】

「私は、もうすぐ還暦かんれきを迎えようとしています。子育ても一段落して、子

供もそれぞれ家庭を持ちました。ホツとしたのも事実です、でも、寂しい思いも募ります。これから夫と二人どのように時間を過ごしていけばいいのか、何か趣味を持ち、たまには旅行も行つて楽しもう、そう思った矢先に夫の母が転がり込んできました。少し痴呆が出たとかで、長男夫婦が自分のところばかりで面倒は見切れない、少しは分担してくれと言うのです。

『今さら何を言う』、義父が死んだ時、義母を引き取つて面倒を見るからと、財産をほとんど独り占め状態で相続したのに。

私は夫の尻を突き、目配せしながら、引き受けたら承知しないと横目で睨みつけました。うちだって経済的に苦しかったです。あの時、少しでも経済的援助を受けていたら、私も少しはお礼のつもりで義母の世話をしようと思つたかもしれません。

だいたい夫は次男だから親の面倒はそれほど見なくていいだろうと、後々

のことを考えて結婚したんです。

打算が勝っていると言われれば、そうかもしれませんが、そんなものでしょう。

義母は長男夫婦の機嫌きげんを取り、長男一家を特別扱いしました。

子供達までお年玉の額が違ったり、長男のところは出来が良いが、お前のところは誰に似たのか出来が悪いとも言われました。私は義母がだんだん苦手になりました。優しさなんてまるでないんです。言葉すべてが皮肉に聞こえました。

長男の嫁は義母の眼鏡めがねに適かなっていました。器量きりようよしで大学も出て、言葉遣ことばづかいも、どこからあんな言葉がと思うくらい、世渡りよわたが上手に見えました。

私は家の事情で高校を出てすぐ働きましたが、でも、頭は大学に遊びにいつているような連中に比べれば、ずっと良かった。だから、どんなに悔くやしいと思

いをしたか、劣等感れつとうかんも膨らふくみました。生まれた環境も恨み、卑下ひげしました。

私の中で、やはり学歴は大きな部分を占めていたのですね。

だから、子供達の教育には熱心になりました。義母を見返してやりたい、長男のところよりも、すべてに勝まさった子供に育てたい。だから必死でした。

子供は反発しました。『親の道具ではない』『自分には自分の人生がある』。それでも聞く耳を持たず、『あんたのためを思って言っている、親の言うことを聞けないのか』と泣き落とし戦術まで使いました。

今思えば、よく子供達は道を踏み外さず、何とか大学を出て就職をして、結婚して自立してくれた、それだけは、ありがたいと思っています。

家に転がり込んできた義母は、痴呆ちほうというのか何というのか、以前のあの面影おもかげはありません。私には勝手かってつんぽのようにも見えます。

自分のことしか考えない。自分では何一つまともにできないのに、口ばかりは達者たっしゃです。憎まれ口は達者たっしゃですが、『ありがとう』とか『ごめんね』なんて言葉は聞いたことがありません。

親なんだから、子供が親の面倒を見るのは当然とばかりに、行き届かないところがあれば、以前と同じ口調で『気が回らない』と責めます。

『私はあんたの奴隷どれいではない、家政婦でもない、何様のつもりだ、くそばばあ』、その思いをグツと飲み込んで、最低限の世話だけは努めてやっています。

でも、人の心はわかるのか、ご飯を持っていっても『こんなものは怖くて食べられない』とか『そこに置いという』と言って、あとで見ると、ゴミ入りに捨ててあるんです。

それを見ると怒りが込み上げてきて、『こっちだって好きでやってるわけ

じゃない、もう勝手にしろ』と喚わめきたくなります。

ボケているようで、ボケていない。よくわかりませんが老いはいろいろなところで進んでいるようです。

ああ、でも毎日がとても苦しいです。最近では義母の気配を感じただけで、気分が暗く落ち込みます。年寄りを相手に大人気おとなげない自分をも感じます。適当にすべてを聞き流したらいいじゃないか、先行きも長いわけではない、少しの辛抱しんぼうだ、あとで後悔するくらいなら、やれることはやっておかなくては……、そう思い身体は動かしますが、でも、身体は動かしても私の心は……。自分の中で舌を出しながら、義母の世話する私自身を、だんだん許せなくなるんです。身体が重く、とてもしんどくなります。

一体いつまでこんな地獄が続くのでしょうか。さらに老いが進んで、寝た切

りになったら、そう思うとぞっとします。

今でさえ、義母の洗濯物は自分のとは一緒に洗えません。自分のと、夫と義母の二回に分けてする、不経済なのはわかりますが、そんなこと言っていられません。

もし、この人が姑でなかったなら、こんなにまで嫌悪感けんおかんを持ったでしょう。嫁と姑というだけで目に見えない何かが働くのでしょうか。

姑は何を思っているのか、私をどのように思っているのか、少しは悪いとも思っているのか、その胸を切り裂いて聞いてみたい。」

【姑】

「私はまさか次男のところまで暮らすようになるとは思いませんでした。夫

が生きていた時には子供達の世話にはならず、二人で何とかやっていこう、それが私達にとつても子供達にとつても幸せだと思っていました。

夫に先立たれ、あまりにも突然だったため、私は虚脱状態きょだつじょうたいになりました。何もかも夫に頼りっぱなしだったのです。

だから、長男の『一緒に住もう』という申し出はとても嬉しく、ありがたいと思いました。

でも、それは失敗でした。長男はお金が目的だった。財産さえ手に入れてしまえば、私はもう用無しのお荷物だったんです。これが私の育てた息子か、自分が育てた息子だからしょうがない。でも、こんな息子ではなかった。きっと嫁の顔色を窺うかがってこんなありさまなんだ、もつとしつかりしなさいと、何度も思いました。

嫁が何を告げ口しているのか、息子は私に『もつと気を使え』と言います。

気を使つてほしいのは私のほうです。

長男夫婦と暮らして三年経つた頃、長男に次男のところへ少しの間行くように言われました。子供のところをたらい回しされる話は聞いていましたが、それは他人事^{ひとごと}で、まさか私にそんなことが起ころうとは思っていませんでした。

長男が次男のところへ送つてくれましたが、今度いつ迎えにくるという話はありませんでした。『うまくやってくれよ』、そう言っただけです。

長生きはしたくないものですね。

次男は、『のんびりゆっくりしたらいい』と言ってくれましたが、次男の嫁はいかにも不満がありそうな様子でした。私のことを快く思っていないのでしょう。

そのわけは私もうすうす感じています。ここも終^{つい}の棲家^{すみか}ではないな、何か

暗澹^{あんたん}たる気持ちになりました。

私は毎日お客さんのような気分で過ごしています。食事くらい家族で思いますが、私は家族ではないのでしょうか。食事はお盆に載せられて、私に与えられた部屋まで運ばれてきます。一人でテレビを見ながら食べる食事は砂を嚙^かむようです。

隣からひそひそ聞こえる声は、さらに私を孤独な思いにさせます。

『洗濯物はありませんか、何か欲しいものはありませんか、買ってくるものはありませんか。』

こんな会話ばかりです。私がかか話そうとすると、聞きたくないとばかりにそわそわして、さっさと姿を消してしまいます。

子供達は二人共とても良い子でした。素直で思いやりのある良い子でした。

でも、今の二人は親の私よりも嫁の言うことを聞く、嫁の言うことを信じる息子達になってしまいました。こんなことなら、夫が死んだ時、覚悟を決めて、老人ホームの手続きをすればよかった。

同じ孤独でも、家族の中にある孤独のほうが、よほど心に応えるものですね。息子達と暮らしたら楽しいだろうと期待した私がバカでした。

私の中で、どんどん息子、嫁を恨む心が広がってきます。嫁の声を聞きたびに、『この偽善者』と叫びたくなります。

おおっぴらに非難されたほうがいい、無視されるのが一番辛いです。反論のしようがない、喧嘩けんかにならないから、腹の中に黒い雲がもくもくと溜たまるようで、私の気持ちの持つて行き場がないんです。

本当は仲良くしたいんです。できるだけ迷惑はかけないから、そんな冷たい目つきはやめてほしい……、私のささやかな願いです。」

お二人の思いを聞いてみると、ああ、どこにでもある話という感じですね。ひとつのボタンの掛け違いが大きな溝を生んでいます。人間の気持ち、思いは波動で伝わりますが、それでも言葉で表さなければ伝わらないことは多いです。特に家族は些細な誤解から、なかなか埋められない溝へと移行してしまう場合が多いようです。

たくさん言葉は必要ありません、かえって無用のものです。でも、思いを伝えることは家族として存在する限り、必要な時もあるでしょう。

かつて私も嫁、姑で苦しんだ時期もありました。

学びの初歩の時、「自分が変われば相手も変わる」ということを肉の次元でとらえ、自分の行動、姑への接し方を真剣に変えようと思いました。

言葉使いも声も優しくと努めました。

でも、表面を変えただけで内面は少しも変わっていなかった、化粧の厚塗りをしていたにすぎません。

心を見てきました。いいえ、見たつもりでした。でも、大事なことが抜けていました。

心を見てもそれを供養くようしていく、自分の中の闇を温かく包み、温もりに変えていくことができませんでした。

だから、苦しさは変わらなかったのです。

偽善者ぎぜんしゃそのものでした。

それも理解せずに、こんなに努力しているのにと姑を責め、恨めしく思い、憎む思いをさらに膨ふくらませていきました。

根本から違っていたのです。思いを変える、自分をがんじがらめにしていくさまざまな思いから自分を解放^{ときほな}す、それが大事なことだと知りました。姑をどのような目で見ているか、自分の基準を見直しました。自分の判断基準の偏^{かたよ}り、心の癖が浮き彫りになりました。

自分を苦しめているのは相手の姿ではない、自分のこの心そのものだと思付くようになったのです。

自分は正しい、間違っていないという土台からしか、姑を見ることができなかったのです。

自分の狭い心を感じ、片意^{かたいいじ}地張った、意地悪い真っ暗な自分が見えてきました。

こんな歪^{ゆが}んだ心で、歪^{ゆが}んだ目で姑を見て、判断し、その姿に踊らされていたのです。

どんな姑の姿、言動を見聞きしても、心を揺らす自分に問題がある、心を汚す自分に責任があると感じるようになっていきました。

そのうちにマイナス十点が五点、一点に変わっていきました。終いにはマイナスも感じない、あるがままを受け入れることがとても楽だと気付いたのです。

それでも当時は、なかなかその泥沼から脱け出ることはできませんでしたが、今振り返ってみて、「自分が変われば……」という意味を全く取り違えていたことに気付かせていただきました。

自分が出しているすさまじいエネルギー、波動を確認することが、最も大事なことでした。誤魔化しようのない波動の世界に生きているということを、少しずつ確認することができました。

そうなつてくると敵は一人もいない、敵は自分がつくつているということも、ストンと心に入ってきます。

今現在も、姑との同居で苦しんでいる方は、たくさんおられるでしょう。

どちらが悪い、どちらに原因があるのかを追求すること、自分の何を立てようとしているのか、自分の正当性を主張することなど、全く無意味なことだと思われませんか。

結局、肉の次元からすべてを見て判断しても、自分の中の真つ黒なエネルギーを増大させていくだけなのです。

要はいかに自分の心をさまざまなマイナスのエネルギーから解放し、広く

温かく優しい温もりに帰していけるか、それだけが自分に問われているのです。

それをなした時、最も嬉しいのは自分自身なのです。自分の心で体験してみませんか。

小さなことにとらわれて、目くじらを立て、こうかくあわ口角泡を飛ばし、相手をねじ伏せ説き伏せて、あなたは幸せでしたか、苦しくて苦しくて悲鳴を上げていたではありませんか。

また、言いたいことも我慢してグツとこらえ、私さえ我慢すればと、それが最良の策だと自己満足しても、結局、苦しいのはあなたではありませんでしたか。

本当の自分に添った生き方こそ、あなたを幸せにしてくれます。

本来の自分を踏みにじっているからこそ、歯車が狂い苦しさが増してくる、そう思いませんか。

本当のあなたは、温かな優しい広い心の持ち主なのです。

お母さんを思い出してください。お母さんの胸にしがみついて、おっぱいを吸いながら、幸せを感じていたあなたを……。

それが本当のあなたなのです。

すべてを委ねて安心立命あんしんりつめいの中にあつたあなたを思い出してください。

立派な嫁、立派な姑、そんな評価は不要です。それよりも自分が楽だと感じる生き方をしていたいただきたいのです。

本当の自分自身に素直な生き方をしていたいただきたいのです。

そして、私達が学んできたことは、相手を見るのではなくて自分自身を見ていくこと、それに尽きるということを感じています。

とことん自分を見つめた先に、心に感じる自分自身、優しさ、温もり、無限の広がり、自分を救っていくのです。

介護を受ける老人の苦しみ

最近、介護の問題で「ああ、他人事ではないな」と感じる人が多いです。理想論を言うのは簡単です。ひと昔前なら、自分の親は家庭で介護する、それが両方にとって一番の幸せだと当然のように言われてきました。政治も療養ベッドを減らし、老人を家庭に帰す方向を目指しています。それは特に老人にとってそれが幸せであるという根拠からではなく、なるべく老人の医療費を削減しようという目論見からのようです。

介護のノウハウや楽な介護の仕方など、よく話題に上ります。

時には、介護に疲れ追い詰められた家族、息子による親殺し、老々介護の疲れからの配偶者殺しなどのニュースが世間を騒がせます。

確かにいつ終わるとも知れない介護生活は、肉体的にも精神的にも大きな負担となるでしょう。

何てバカなことをしたのかと責めることは簡単ですが、その奥底にある思いを、心の叫びをじっくり聞いてこなかった、また聞いても仕方がないと聞こうとしなかった……、そんな世の中になってしまったのではないでしょうか。

そして一時は、マスコミも介護などで苦しむ人々を取り上げ、この体制を何とかできないか、福祉を充実させることはできないかと話し合われますが、時が過ぎれば、それも忘れ去られてしまいます。

ましてや、介護を受ける側の声に耳を澄ませたことがあるでしょうか。

どの場所で介護を受けるのが最も幸せか、それをここで述べるつもりはあ

りません。それはいろいろな状況、事情があるからです。

私達は介護をする人の苦勞に思いを馳^はせますが、介護を受けている人達がどのような思いで毎日を暮らしているか、あまり考えたことがない、そのように感じています。

介護されている人の思いを聞いたならば、今悩みながら介護をしている方も、どんな介護が良いのか模索^{もさく}している方も、介護の仕方がどうこうよりも、もっと大事なことがあるということに、気付いていかれるのではないでしょうか。

介護をしている方々に、ぜひ、その声を聞いていただきたいのです。

【老人A】

「周りの人は私がボケているからと、まるで私を人間扱いしません。まるで機械のように取り扱い、おしめなんかイヤなのに、時間が来ればおしめを取り替え、身体を拭き、食事の世話をしてくれます。グイグイとスプーンでペーストのようなものを口に押し込み、モグモグしていると、『早くゴックンしなさい』と急^せき立てます。

食事は楽しいものだつたのに、今では苦痛です。あの臭いを嗅^かいただけで、もう食欲がなくなります。

でも、家で家族の世話を受けていた時よりは気楽かもしれません。これが私の終着駅かと、ある程度覚悟ができたせいかもしれません。

ここにいる年寄り達は、たいいてい皆あきらめ切ったような虚^{うつ}ろな顔をして

います。家族が面会に来た時だけ、精一杯の笑顔を振りまきます。

『よく来てくれた』と言わんばかりの笑顔を振りまきます。でも、家族が来ると、もう帰ってしまう時の寂しさを感じてしまうんです。

この楽しさも一時のもの、すぐまたあの寂しい毎日がやってくる。味気ない索漠さくぼくとした時間がやってくる。

一体いつまでこんな時間が続くのでしょうか。でも、死ぬのは怖いです。

周りの年寄り達は、『早くお迎えが来ないか、私はもう死にたい、いつ死んでもいい』なんて言っています。それは周りの関心を得たいだけ、もっと私に注目して、構ってほしいという思いなんです。

寂しいという悲鳴なんです。

どうして私にこんな寂しい思いをさせるの、私は自分をも顧みかえりず、夫や子供達に尽くしてきた。精一杯尽してきたのに、何でこんな寂しい晩年を送ら

なければならぬの、心の中はそんな思いが渦巻いています。

『こんな綺麗きれいなところで、世話が行き届きといて、おばあさんは幸せね。』

本心で言っているのか、親を姥捨山うばすてやまに捨てておいて綺麗事きれいごとばかり。そんな言葉は聞きたくない。だんだん腹が立たってきて、誰も私の気持ちなどわからないと虚うそしくなってしまうのです。

『入りたくてもなかなか入れない人もいるんですよ、おばあさんは運が良かった。』

私は運が悪かったと思っているよ。自由はないし、少し動くと、『うちよろしないでください。転んで骨折したら危ないですよ、寝た切りになりますよ』と、注意される。動いたらダメなんて、寝た切りと一緒にやないか。

みんなでホールに集まってボール遊び、粘土、歌を唄う、お習字、お絵描き、いい加減にして、子供じゃないんだ。

自分の孫より若い子に子供扱いされて、どこが嬉しいの。

そんなことを言うと、私はひねくれ者だと言われる、協調性がないと言われる、もういじめるのはやめとくれ。自由にしたいんだ。

人生の最後くらい好きにさせてよ。

ああ、やつぱり永く生きすぎたのかね。

病院にいる時は、いつも『いつになったら家に帰れるの』と聞いていたけれど、『病気が治ったらね』と言うばかり。

病院から施設に来て、もうそんなことを聞いても無駄だと思うようになった。息子も嫁も困ったような顔をして、いつも同じ返事をしていたから……。

私の人生は何だったのだろう。厳しい戦中、戦後を生き抜いて、時代は良

くなったと思ったのに、寂しい時代になったものだね。」

この老人の心は、寂しい苦しい恨めしい思いで充滿しています。

少しでも楽しい時間を過ごしてもらおうと、どんなに介護士さんが努力しても、その心をなかなか開いてもらえません。

介護士さんがどのような思いでお世話をしているかも、かなり敏感に受け止めています。

自分をどのように思っているのか、どうせ家族に見放された哀れな老人と見ているのではないだろうか、疑心暗鬼ぎしんあんきになっています。

老人にも人格があり、プライドもある、介護士さんはそれを知ることにも必要でしょう。

また、老人も本当は要らないプライドなどを捨てて、かわいい赤子のように

な気持ちになれたら、どんなに楽でしようか。

多くの老人は、自分が年を取ったことを認められません。世話になって『ありがとう』の思いより先に、人の世話にならなければ生きていけない自分が情けなく、みじめでなかなか素直になれないのです。

いつまでも若い時の思いのままで、たとえ脚が立たなくても、自分では何もできなくても、『一人で暮らせる、一人で生活できる、若い者の世話にはならない』と公言し、世話する者の^{ひんしゆく}輦轡を買う場合があります。

また、世話する者は腹が立つこともあるでしょうが、その時が自分の心を見るチャンスだと受け止めていかれたら、介護もまた、自分にとっては重要な機会だと受け止めることができるのではないのでしょうか。

『くそ、早く死ぬ』と思って世話をして、事態は変わらず苦しむのは自

分だということを、自分の心が悲鳴を上げていることを、もっと真摯^{しんし}に受け止めて自分を救っていつてほしいと思います。

【老人B】

「いつも部屋のベットの上で天井ばかり眺めています。もう身体も動かない。何のために生きているのか、朝が来てもそれもわからない。『お母さん、朝ですよ、ご飯持ってきますね』、その声で、ああ、朝が来たのかと思うんです。何の楽しみもない、自分では寝返りもままならない、身体も痛くてしんどいです。お昼はどこからか聞こえる声をぼんやりと聞いています。」

一日中、ウトウトしています。でも、私の心の中はいろいろなことが走馬灯^{そうまどう}のように思い出されて忙しいんです。

子供の小さい時のことが昨日のことにように思い出されます。昔と今と区

別がつかなくなるから、その時々で思ったことをふと口にする、皆、変な顔をして、顔を見合わせて、『お母さんもいよいよボケたかな』なんて言う。ちゃんと聞こえていますよ。

若い人は自分が年を取らないと錯覚さっかくでもしているように、年寄りを特別扱いしている。

誰だって好きで年を取るわけじゃない。明日は我が身ということを覚えておけばいい。腹が立つと、そう思っただけです。

でも、私はまだこうやって家で面倒を見てもらえるから幸せなほうかもしれない。ああ、でも、年を取るのは恐怖です。死ぬことも、もちろん怖い。死が怖いというより、苦しむのが怖いんです。若い時から丈夫でお産の時以外寝込んだことはありません。

一人で死ぬのが怖い。一体死んだらどこへ行くのでしょうか。本当に極楽つ

であるのでしょうか。もっと神様、仏様を信心しておけばよかったのでしょうか。

あまり、若い時から神様も仏様も信じてこなかった。いろいろな宗教を勧めてくれた人もいたけど、何か胡散臭く^{うさんくさ}くて信じる気にならなかった。

何事も人に頼ることが嫌いでした。自分がこうと思ったら誰が何を言おうとも自分の意見を曲げなかった。

『かわいげがない、老いては子に従えって言うでしょ』と、よく子供達に責められました。でも、こんな生き方しかできなかったんです。

ウトウトしながら私の人生は何だったろう、幸せだったかな、苦勞もあつたけど、でも、可もなく不可もなしかな。子供も何とか育ち、今ではもう白髪が増え、お腹も出たおっさん、おばさんです。

寝ているだけの暮らしでも、時に腹が立ち、時に悲しく寂しい、そんな心

の動きを感じています。

『お母さん』と呼びかけてくれるその声に、いろいろな思いを感じるんです。不思議ですね。優しい声もあれば、冷たい声もある。側に来てくれただけで温かな風を感じる時もあれば、何か私に言いたいんだなど、トゲのようなものを感じる時もあります。

少し耳が遠くなつて、何を言っているのかはつきりと聞こえない時もあるけれど、でも、思いはお互いに通じるものですね。それが親子というものでしょうか。」

ただボケて寝ているように見える老人も、その心は常に動いています。不足不満の思いばかり浮かんでくることもあるでしょう。時には嬉しく感謝の思いが湧いてくることもあるでしょう。

年を取ってボケているから、何も感じない、思わないということはありません。逆に身体が動かない分、心はせわしく動いているかもしれません。

自分が老いていくのを、身体的活動性が失われていくのを、受け入れられない。こんなはずではなかったと、若い頃よもう一度と願っているかもしれません。

自分自身を振り返ると、私はよく母に対して「年を取ったんだからしょうがないでしょ、若い時とは違うんだから」と、決めつけるように言っていたことを後悔しています。

いつも思うのは、もっと優しく接してあげればよかった。もっと母の心、思いを受け止めてあげればよかった。そんな思いいっぱい切なくなります。

私は、肉的には普通に母に接し、面倒も看^みたつもりでした。でも、その時

の思いを振り返ると、「お母さん、冷たい娘で申し訳ありませんでした。お母さん、ごめんなさい」の思いしか出てこないのです。

もつとこうしてあげたらよかった、ああしてあげたらよかったです。そんなことではなく、自分自身の心の冷たさが切ないのです。

肉的にも、自分自身の身体を庇^{かば}ったこと、しんどい思いを避けたこと、「まああなたのところで暮らしたい、遊びに行きたい」という思いを、「遠いから、もつと身体の調子が良くなったからね、少し歩けるようになったからね」と、そんな時が来ないのを知りながら、そんなことしか言えなかった自分が申し訳ないのです。

遠くに住む母を時々訪れ、親孝行な娘さんだと言われました。

でも、自分の心は自分が一番知っていました。兄と兄嫁さんが看てくれるのでホッとしていたのです。できるだけことはしよう。でも、そのできるだけは、自分で線引きしたできるだけでした。

お母さん、もつともつとゆっくりいろいろと話したかったね。晩年、耳が遠くなった母に、疲れるからと言葉が少なくなった私でした。

でも、側にいてあげるだけでよかった。顔を見ているだけでよかった。そんな時間が幸せだったんですね。

母にもつと真実の道を伝えられる私であつたなら……、自分自身、信じている、感じていることしか伝わらない。

言葉でいくら説明しようともよく伝わらなかったでしょう。本当にお粗末でした。

喜んですべてを行っていたのか、私の中には多くの思いが渦巻いていました。

年老いても元気に話し、会話ができ、いろいろな笑い声の絶えない時間は好きでした。会いに行くのが楽しみでした。

でも、少しばかりボケが始まり、痛み止めの麻酔^{ますい}で、うつらうつら寝てばかりになり、耳も遠く会話もできなくなり、そして、私自身をもはつきりとわかつてもらえなくなると、寂しく、虚しく、こんな母は見ていても辛いと思うようになってきました。

せめて二ヶ月に一度は行こうと決めていた訪問も、喜びではなく義務感が強くなっていったのです。

私が行くと、パーッと笑顔が広がり、とても喜んでくれる母。そんな母を嬉しく思い、いつまでもそうあつてほしいと願っていたのです。

「私は母にとっては特別だ」、その思いが崩れゆく寂しさはぬぐえませんでした。

本当はどんな状態の母であっても、心で語ることができたのに、私はやはり肉でしたね。

私は母の心の寂しさをわかったようで何もわかつてはいなかった。ただ肉的に寂しいと訴える年寄りはたくさんいます。でも、本人達も本当の寂しさがどこから来るのか、知らないのです。

自分自身を見失ってしまった寂しさを埋めることができるのは、自分自身を知る、到達しないまでも、その道を辿^{たど}っていく過程の中で初めてなされることではないでしょうか。

肉のいたわりや優しさは、一時の清涼剤せいりょうざいにはなりますが、時に真実の道から人を遠ざけてしまうこともあります。

そうならない厳しさも、時には必要なのではと思っています。

それが本当の優しさであり、母親の思いだったのではないでしょうか。

母に対して、さまざまなことを想い出すたび、ただただ申し訳なく、「ごめんなさい」の思いが上がってきます。

老々介護の苦しみ

介護について考えている間にも、老人の伴侶殺しがまたありました。大々的にニュースにならなくても、日本のどこかで常に起こっている事件です。

脳梗塞^{のうこうそく}を発病し、十年以上も半身不随^{はんしんふずい}、言語障害^{げんごしょうがい}を起こした妻を介護し続けた末、殺してしまった夫。

「介護に疲れた」の一言では語り尽くせない思いがあつたのではないでしょうか。

【夫】

「私はとんでもないことをしてしまった。ふっと魔が差したのでしょいか。疲れ果てていたのは事実です。これから先のことを考えても、何の希望もないことを感じていました。妻がこれから回復するわけではありません。」

少しの笑顔でもいいんです。『あ・り・が・と・う』のたどたどしい言葉でもいいんです。でも毎日、日を重ねていくと、だんだん妻が遠くなっていくような気がしたんです。

残っていた機能も失われていき、本当にうつろにアーアーと声を上げていく。そして、時に苛立ち^{いらだち}を見せ、怒った顔の妻を見ると、妻はこのまま死んでしまったほうが、楽なのではないだろうか。

いいえ、私が楽になりたかった、楽になりたかったんです。

でも、その思いを必死で抑えてきました。妻に悪い、それは殺人だ。妻を

殺したあと、私はどうなるんだ。

ヘルパーさんの助けも借りました。本当によくしてくれました。でも、私の気持ちは治まりませんでした。ヘルパーさんが来てくれている時は、私も少し楽ができました。しかし、それもわずかな時間でした。夜は長かった、とてつもなく長かった。

忙しい反面、何か真つ暗な暗闇に引き込まれそうで、言い知れぬ恐怖感に襲われたこともあります。

夜おしめを取り替えながら泣きなくなったこともあります。下痢便でそこから中を汚されると、もう何もかもイヤになり、これがすべて夢であったなら、この人生を否定したくなるような、私の精神状態の限界を感じました。

食事も何が入らないのか、口をつぐみ、顔を振って拒否したり吐き出したりすると、自分がしていることを拒否されたようで虚しく、腹も立って

きて声を荒^{あら}げたこともあります。思わず手を上げてしまったこともあります。でも、そんな私が情けなかった。

私は仕事一筋でした。家庭も顧^{かえり}みず、男は一步外に出たら、もう家庭など思っていないは、負けてしまう。

私が働いているのはすべて家庭のためだから、妻は家を守って当たり前、当然のことだと思っていました。

妻の気持ちなど思いやる余裕ありませんでした。いや、そんなことは特別しなくても、妻はすべてを理解していてくれると思っていたんです。

妻が倒れてから初めに意識が戻った時、妻は涙を流していました。それは悲しいというより悔^{くや}し涙に見えました。今までの自分ではないことを、瞬^{しゅん}時に悟った様子でした。私を睨^{にら}んだように感じてドキツとしました。

私の思い過ぎかもしれませんが、あの時、妻は一体どんな思いだったの

だろうと時々思いました。

本当に数少ないんです。共に楽しんだ思い出もない。子育ても任せきりでした。

妻は寂しかったに違いありません。私に文句を言ったこともありません。いや、言わせなかったと言ったほうが正しいかもしれません。

妻が倒れ、私も定年を迎え介護生活に入りました。テレビで、どこかの市長が妻の介護のために職を辞したニュースが流れた時は、私も同志を得たようで勇気が出ました。

私は、罪ほろぼしでもするような気持ちで介護を始めました。

でも、そんなに甘いものではありませんでした。日に日に重荷になっていききました。私の気分のふさぐ日は、妻も調子が悪いようでした。とても敏感

でした。

妻の今まで見せたことのないような感情の起伏は、病気の症状のようにも見えましたが、そればかりではなく、押し込めていた私への抗議のようにも感じました。

子供は四十を過ぎた時に独身のまま、癌で死にました。妻は気が狂わんばかりに嘆き悲しみました。

私はそんな妻を見るに忍びなく、さらに仕事に没頭しました。逃げていたんです。すべてから、特に妻から逃げていた卑怯な男でした。

妻を殺して自分も死のうと思ったのかと聞かれましたが、その思いは特にありませんでした。今まですべてのことから散々逃げてきた私です。死んで逃げようとは思いませんでした。

何かがあつてカッとして殺したではありません。妻の寝顔を見ていた時、『死にたい、死んで早く息子のところに行きたい』、そんな妻の声を聞いたように思つたんです。いいえ、確かに聞こえました。

そんな妻の思いに応えてやりたかった、私にできることつて……。

私は狂つていたんですね。今はやるせない思いでいっぱいです。

どんなに弁解しても始まりません。また弁解するつもりありません。

今まで何度も介護の果てに、年老いた伴侶はんりよを殺してしまった事件に触れました。

まるで他人事ひとごとのように感じていた。その辛さは充分知りながら、それでもやはりそんなことをする人を批判の思いで見つめていました。

でも今、渦中にあつて、私はエゴ丸出しだったのではないかと思つています。

私に妻を殺す権利なんかなかった。妻が一体何を考えていたのか、何を望んでいたのか知ることができたなら、私は……。

私は私に負けた、自分の弱さに負けたんです。」

この方は今自分のしたことに対して、大きな後悔の念に苛さいまれています。

それ以前に何か対処できなかったか、福祉をもっと充実させなければ考える人もいるでしょう。

また一人で背負い込まずに、もっと介護で奮闘ふんとうしている人の輪の中に入つて、自分をもっと解放してストレスを発散させていればと考える人もいるでしょう。

もっと互いに助け合える場を活用すればよかったのになと思う人もいるでしょう。

肉的なケアも確かに必要でしょう。支えも必要な時があるかもしれません。でも、それ以上に大切なことがあるということを、一人でも多くの方に知っていただきたいのです。

私達は何のために今生かされているのか、どのように生きていけばいいのか。

妻が病に倒れることも、そして、夫の介護が必要になることも、大きな意味があるのです。それは夫ばかりではなく、妻自身にも、自分を振り返る大きなチャンスなのです。

自分が出してきたエネルギーを知る、自分が使ってきた思いを知る、自分をコントロールしてきたさまざまなものを知ることができるのです。

確かに妻を介護の末に殺してしまったことは、この方にとっては言葉には表せない悔^{くや}しさと苦しみが残るでしょう。

でもその結果、この方は自分の思いをとことん見つめていく時間を得られたのではないでしょうか。何事も起こらず、妻が老衰^{ろうすい}で先に亡くなってしまえば、肉的には何もなく平穏^{へいおん}な人生を終えたかもしれません。

介護生活は苦しかったけれど、それも乗り越えることができた満足したかもしれません。自分の中のいろいろな思いに気付きながらも、まあまあとそのまま治めていたかもしれません。

でもそれでは、この方の心にあるすさまじいエネルギーに気付くこともなかったのではないのでしょうか。自分の中にあるさまざま苦しい意識達に気付くこともなかったでしょう。

私達はつつがなく無事に健康で、お金にも不自由せずに、心配事もなく暮らしていくことを幸せととらえてきました。

でも、それこそが肉を基盤きばんにした、ふとしたことで消えてしまう幸せなのです。

そして、その肉の幸せを守りきろうとするところから、さまざまな心を使い続け、苦しみが始まります。

私達はそんな苦しい心の歴史を積み重ねてきました。

何かあるたびに、肉の幸せ、喜びを取り戻すために、自分の外に加護かごを、パワーを求めてきました。他力信仰、宗教に救いを求める人もいます。

その結果、どんどんどんどん心を汚し続けてきたことにも、自分を蔑ろないがしにしてきたことにも気付けなかったのです。

すべての人が今生かされている意味を知り、肉を持っている時間を有意義に使っていただけたらと思います。

もう一言付け加えれば、人の命を奪うということは、その人の肉の人生ばかりではなく、貴重な心を見ていく時間を奪ってしまうことなのです。だから、児童虐待などでも多くの幼い命が奪われることも、心中の道ずれに子供の命が奪われることも、あつてはならないことだと思っています。自殺もわかりです。

何のために生まれてきたのかを、自分の中で掘り起こしていただきたいのです。

今の世の中は、ともすれば物的環境ばかりに目が行く時代です。

年金はどうなるのだろう、老人医療はどうなるのだろう、暮らしはちゃんと成り立っていくのだろうか。それが老人の心を暗くし、不安を高めていきます。

また、働き盛りの年代も、いつリストラに遭うかもしれない、病気になるかもしれない、家庭を維持していくだけの収入がいつ途絶^{とだ}えるかもしれないという不安があります。

住む場所もない、その日食^{ゆうちき}べる物もない、健康不安もある、希望も夢もない、そんな時、心を見るなんて悠長^{ゆうちやう}なことを言っていられるか、冗談^{たいがい}も大概にしると怒られるかもしれません。

それでも、あえて言わせていただきます。

いついかなる時も心を見る、それが今一番大切なことだと……。

必ず、自分の心に訴えかける何かを感じられるはずです。

お母さんを想い出してください、ただひたすらお母さんを思ってください。

あなたを産んでくれたお母さんの思いを感じてください。あなたをいつも腕の中に抱きしめていてくれたお母さんの温もりを感じませんか。

子供の問題で苦しむ親達

《子供への虐待》

子供の問題といっても現在は多岐にわたっています。

子供自身に問題があるもの、子供に接する親自身に問題があるものがあります。

子供の病気、発達上の問題、精神的な問題、非行、犯罪など、また、親の子供への虐待、殺人などが紙面を賑わしています。

最近、何とかならないかなとふと感じるのが、親による虐待、その結果の殺人です。

年々増え始め、今後もさらに増加の一途を辿るのではと思われます。

子供には全く非がありません。親の勝手な理由で、親自身の未熟さで子供の命が奪われていく残酷さは目に余ります。

子供は愛しいものですが、誰しもが「憎らしい」と感じたり、「こんな子、産まなければよかった」と感じたところで、それは恥じることはありません。それが人間なのです。修正すべき心癖をたくさん持ち合わせた人間だからこそ、心は目まぐるしく動いています。

今まで、自分以外の者に対して、一度も殺意を感じたことがないと断言できる人がどれだけ存在するでしょうか。

姑に対して、親に対して、夫や妻、子供に対してカッとして、こいつさえ

いなければと瞬時にしゅんじそんな思いが出たことはありませんか。

何てことを思ったんだ、自分自身が恐ろしい、この癖を直していかなければと自分の思いを見つめていかれる方もいます。でも、大部分の方は表面的な心を見て、それで終わりです。

しかし、そうできない方がいるのも確かです。多くは責任せきにん転嫁てんかばかりしてきた方、自分の正当性ばかりを主張してきた方は、思いを出しっぱなしにして、自分の心を見つめるところまで行き着きません。

本人はそれで幸せでしょうか。

いいえ、心の中は苦しさでいっぱいなのに、それにも気付かない。それは自分に最も冷たいことだということにも気付けないのです。

虐待ぎゃくたいをする人の多くは自分も虐待ぎゃくたいされた経験があるといます。自分が辛く悲しい思いをしたならば、自分の子供にはそんな思いをさせなければいいと思うかもしれません。

でも、虐待ぎゃくたいされて親の愛情が感じられない、信じられない人は、人を愛すること、信じることが苦手になってしまう。自分の中にその記憶がないからだと言われています。

でも、それは本当でしょうか。親を恐れる心、憎む心、否定する心が、親の愛情を受け止めることも信じていくことも阻害そがいしているからこそ、本当は存在する温もりに自ら気付けなくしているとは言えないでしょうか。

有り余る優しさ、温もり、包み込む優しさは、言葉ではなく、行動ではなく、心から心へ伝わっていくものです。

そして、それは誰にでも感じ取れる思いなのです。それが本当の自分だからです。

人の心の中に殺意があるのも事実なら、優しい温かな思いがあるのも事実なのです。

あなたはどちらの自分を信じていきたいですか。どちらの方向へ進むのも、すべて自分次第です。自分で選択し、自分で責任を取っていく、それしかないのです。

それでは、子供への虐待に苦しむ母親の思いを聞いてください。

【母親A】

「子供を愛せない、それが私の苦しみです。生まれた時は、いろいろな困難を乗り越えて、よくぞ生まれてくれたと、とても嬉しかった。思わず頼りして、こんなかわいい子はいないとまで思いました。

でも、そんな日は長くは続きませんでした。夜泣きがひどく、原因がわからずおろおろしました。夫は明日に差し支えるとイライラして、子供のしつてもできないのかと、私を叱りつけました。

夫の両親に反対された結婚でした。私が年上なこと、仕事もアルバイトを転々として定職がなかったからです。夫も今は派遣社員です。一度リストラに遭い、それ以来、人が変わったように何事にも自信がなくなり、怒りっぽくイライラすることが多くなりました。

子供の様子を見て喜んだり、笑ったり、成長を楽しみに暮らす、そんな生活とは縁遠く、私は何のために結婚し、子供を産んだのか、自分が哀^{あわ}れになっ

てきました。

でも、夫とは別れたくはありません。どこに惚れたのかと聞かれても、はっきりとは私も答えにくいです。

子供はかわいい、目に入れても痛くないという感覚を私は充分味わってきました。

でも、夫が日々不機嫌になり、私にまで冷たくなり始めた時、夫のイライラの原因は私にはない、この子なのだと思い込むことで、心の負担を軽くしたのです。

私はこの子さえ静かで良い子ならと、泣くたびに、あやしたり叱ったりするようになりました。何をしてもし泣きやまず、耳を引き裂くような叫び声に変わった時、とうとうこの子を宙吊りにして床に叩き付けました。

もつと泣き叫びましたが、でも、一時はそれで治まりました。

夫の機嫌きげんが良い時は私もホツとしました。子供に優しくなれました。

しかし、子供は私に懐なついてはくれなくなりました。目を見開いて恐怖の顔で私を見るんです。

私は自分が壊れていくような感覚になりました。こんな私ではなかった。

夫と離婚して、子供と二人やり直そうかとも思いました。でも、今のこの社会で乳飲み子を抱えて生きていくのは大変だと、周囲の者から反対されました。

子供がもう少し大きくなって、私の体調が整ってからでも遅くはない、そう思い、家に留まりましたが、私のイライラは募つるばかりでした。

夫の機嫌きげんには関係なく、とうとう私の気分で子供を折檻せつかんするようになってしまいました。

折檻せつかんしてしまったあとで、なぜこんなことを、私は母親の資格がない、鬼

のようだと、悩みました。

あんなに子供がかわいいと思った私はどこに行ってしまったのでしょうか。自分でも自分が信じられません。

でも、一度感情が爆発してしまうと、自分で止めることができなくなってしまうんです。

私は普通の家庭に育ちました。両親と妹が一人いて、特に貧しくも裕福ゆうふくでもなく、一般的な暮らしだったと思います。

しかし、妹は違う感想を持っていました。家にいて楽しいと思ったことがない、母はいつも父に対してピリピリしていたと言います。家を早く出たかった、だから、高校を卒業して妹はすぐに家を出ました。

私は結婚するまで家にいました。これが普通の暮らしだと思っていました。

でも、時に友人と家のことを話す時、だいぶ我が家とは違うなという感覚もありましたが、それぞれ皆違う家庭があつて当然だと思つていたのです。

父は仕事が終わると飲んで帰り、家で家族そろつてご飯を食べることもあまりありませんでした。飲んで帰つても、暴れることもなく、すぐ寝てしまふ父でしたから、それはそれで煩くなく都合だという思いもありました。

母は家計の足しにと、いろいろと仕事を見つけてきては、働いていました。でも、学校から帰った時、母がいないのは何か心にぼつかりと穴が開いたように、寂しい思いをしたことは確かです。

しかし、そんなことは言えませんでした。母親が働いている家庭はたくさんあり、当たり前のことでした。

だからこそ、私は温かな家庭を、笑い声の絶えない家庭をつくりたかった。それが夢だったんです。

ですが、それもろくも崩れてしまいました。やり直す自信がありません。ふと気付くと、私自身夫に対して顔色を窺い、ビクビクしていることに気がきます。ああ、母もこうだったのだろうか、なぜだろう。母が日常、苦しんでいるなんて思ったこともありませんでした。今、母を思えば切ないです。自分は何の楽しみも持たず、子供のためにと働き通しでした。

いろいろやりくりして、子供が劣等感れつとうかんを持たないように気を配ってくれました。私は忘れていました。そんな母を忘れていました。」

この方は自分をよく知っています。なぜ虐待ぎやくたいなどしてしまうのだろう、自分で自分の気持ちを抑え切れないことに焦りを感じています。虐待ぎやくたいされた体験もない、虐めいじられて育った覚えもない。だから、自分の心の中に潜むひそエネルギーに戸惑っています。認めたくはないけれど、確かにある自分の中の

きようぼうせい
凶暴性に戸惑っています。

なぜ自分が夫の顔色を窺い、ビクビクして暮らさなければならぬのか
気が付いていません。嫌われたくないからでしょうか。子供のことで自分まで
きよぜつ
拒絶されたくないからでしょうか。

この方は、初め子供が泣くと夫がイヤがるからと、子供に対して「頼むから静かにして」と、自分の感情をぶつけていきました。でも、それが間違っていることは重々承知でした。そんな自分が許せなかったのです。

夫の状態に関係なく、自ら子供に手を上げる自分になってしまったことは、自分の人格まで傷つけてしまったようで苦しかったです。

この方は自分が苦しいということを、はつきりと自覚しています。そこから引き返してくる以外、自分を救っていくことはできません。

なぜ苦しいのか、何を求め、何を守ろうとしてきたのか、自分自身を掘り

下げていくしかありません。この方はそれができる方だと確信しています。

自分のしていることの責任をはっきりと感じているからです。何でも責任^{せきにん}転嫁^{てんか}するわけではなく、自分の心を見つめようとしています。

願わくは、真っ暗な苦しい自分ばかりに目を向けず、それに押し潰^{つぶ}されることなく、自分の中にある優しい温もりに気付いていつてほしいのです。

子供を出産した時、思わず「生まれてきてくれてありがとう」と涙した自分を、そして、子供の姿に接しながら、自分の幼い時に思いを馳^はせていつてほしいのです。

お母さんに抱かれて、安心してすべてを委^{ゆた}ねていた日々を思い出してほしいのです。

お母さんは命がけであなたを産み、そして、守り通してくれた。それがどれほどのことか、きつと心で感じてこられるでしょう。

あなたにはあなたの、そして、子供には子供の人生があります。すべて自ら決めてきた道筋を歩んでいきます。親子という縁を結ぶには結ぶだけの理由があります。

たとえば、あなたが一時の激情で虐待げきじょうごうぐたいをしてしまったとしても、形の世界は残存しても、あなたの思いはいくらでも修正していくことはできます。今出てきたその思いから、過去使ってきた心を辿りたど、あなたの心の癖を確認することができるとです。間違ってきたあなたを受け入れ、許し、愛していくことができます。

どうぞ、苦しみから幸せへの道を自分の心で探求して、歩み続けてくださることを願っています。

【母親B】

「私は未婚の母でした。今時^{いまどき}で言えば、シングルマザーです。言葉だけは現代風ですが、やはり世間の目は厳しかった。幼い子供を抱えていては、働かせてくれるところもなかなかありませんでした。子供を実家に預けて憂^{うれ}さ晴^はらしに飲みにいったところで、今の男に出会いました。真面目に働いているという感じではありませんでした。調子がいいというのか、適当な感じというのか、でも、私は一時、憂^{うれ}さを晴^はらすことができました。話しているとおもしろく、楽しく時を過ごせました。親に文句を言われながらも、私は子供を実家に置いて、時々飲みに行くようになりました。男に会えるのが嬉しかったからです。すぐに男と女の関係になりました。特に愛情なんかなくても、セックスは遊びの延長でした。高校生の時にボーイフレンドと体験したあとは、少し親しくなると、もうどうでもよかった。

性欲がどうのこうのではなく、男と肌を合わせていると安心できたんです。心の寂しさ、隙間がすきま一瞬でも埋められたような気がしたのです。

初めて妊娠した時、男は逃げました。

『俺の子かどうかわからない』、それが理由でした。相手も遊びだったんです。

私は寂しかった。誰でもいい、自分に振り向いて関心を持つてくれたら、それが一時の遊びとわかっていても、自分を止めることができなかったんです。

子供をおろすお金もなくて、ずるずると時間ばかりが経って、結局、産む羽目になってしまいました。

子供には何の愛情も湧きませんでした。私の人生の邪魔者じゃまものとしか思えなかった。よほど捨てようかとも思いました。でも、その機会もなかった。も

し赤ちゃんポストが家の近くにあったなら、迷いもなく、そこに置いてきた
かしれません。

飲み屋で知り合った男は多くを聞こうとしませんでした。子供がいると
いった時だけはびっくりしたようですが、でも、関係は続き、一緒に暮らす
ようになったんです。

一緒に暮らしたら、私のこの寂しさも虚しさも少しは和らぐ、そう願った
のです。

でも、一緒に暮らしても寂しさはますます募るばかりでした。

一緒に暮らすようになって、私は奥さんらしいことは何もできませんで
した。料理も掃除も苦手でした。意欲が湧きませんでした。

子供も一緒でしたが、男が子供を邪魔にするようになりました。そりや自

分の子供ではないから仕方がなかったかもしれない。

子供が言うことを聞かないといつては、手を上げ、外に放り出したりしました。

男は私だけが必要だった。子供は男にとつては邪魔者^{じやまもの}でした。それは私も同じでしたが、でも、ご飯を食べさせ、一緒に暮らしていくうちに、何となく母性が生れたようにも思いました。

しかし、それは母性というにはあまりにも身勝手なものでした。男の都合で私は子供に接しました。『飯を食わせるな』と言えば、逆らえませんでした。『^{うるせ}煩いから押入れに閉じ込めておけ』と言われれば、そうしました。終い^{しま}には男が家にいる時は、男の目につかないように工夫しました。

子供は脅^{おび}えていたのでしょう。男が帰ってくると自分からさっさと押入れに入るようになってしまいました。

ああ、あの時、子供を連れて家を出ていれば、こんなことにはならなかった。

男は子供を目の敵にするようになりました。『その目つきは何だ、俺をバカにしている』。そんなことはないのに、すぐ暴力を振るうようになりました。私も目に余り底^{かは}うようになりました。それが逆に火に油を注ぐ状態になり、どんどん暴力はエスカレートしていきました。

異常でした。人間的にこの人はダメだと思うようになりました。

でも、行く当てのない私は、思い切った行動が取れなかった。心で子供を捨てました。いいえ、とつくの昔に捨てていたんです。その時、初めて自分の愚かさが心に響いてきました。

とうとう、はずみで子供は頭を強く壁にぶつけ、意識不明になり、今もその状態が続いています。

男は逮捕され、私も事情聴取^{じじょうちゆうしゆ}されました。直接、手を下したのはあいつで

すが、でも私も同罪です。止められなかった。身を挺^{てい}して止めることができなかった。

好き放題、勝手に生き続けてきた私に罰があたったように思います。子供には本当に申し訳のない、取り返しのつかないことをしてしまいました。

でも今、ホツとしています。あの自分の身を引き裂くような泥沼の中から、大きな代償^{だいしょう}を払って脱出したような思いです。

自分が自分を破滅させていく、わかっていても坂道から転げ落ちるように破れかぶれの人生を送っていたのです。

母も、母一人子一人の状態^{じょうたい}で私を育ててくれました。

そんな母が嫌いでした。父の顔も知りません。家庭持ちの男でした。

私は不倫^{ふりん}の子、望まれない子だったはずなのに、母はとても大事に育てて

くれました。でも、それを素直に受け止めることができませんでした。後ろめたいのだろうと、そんな見方しかできませんでした。

父のことを聞くと悲しそうでした。でも、父の悪口は聞いたことがあります。

私自身問題のある家庭に育ったから、自分の先行きに希望が持てなかった。

私がどんなことをしても、母が私を叱れるはずがない。

ふくしゅう
復讐の思いもありました。

母は、どんどん非行に走り、学校にも行かず、ゲームセンターや繁華街はんかがいに入り浸りびたになっっている私を、ただ悲しそうな目で見つめるだけでした。

母の心を思いやったことなどなかった。私がこんな生活を送るはめになったのは、すべて母のせいだ、母が悪い、責任を取れ、そんな思いで反抗的でした。

万引きをして、母があちこち謝って歩くのを、『ざまあみろ』という思いで冷ややかに見つめていました。

何も物が欲しかったわけじゃない。反社会的な行動を取り、母を困らせ苦しめることが、私には意味があるように思えたのです。

私は何のために生まれたのでしょうか。母を苦しめ、そして、今度は子供を苦しめている私の人生、生まれてこないほうがやはりよかったのでしょうか。子供には何の罪もありません。ああ、取り返しのつかないことをしてしまいました。」

最近のニュースなどでも、このような事件が多く報じられていますが、どのような感想を持たれるでしょうか。

何てバカなことをしたのか、子供がかわいそうだ、この母親は一体どんな

家庭で育ったのか、今時の若い者は、何もかも乱れている、世も末だ、世の中の乱れがこんな犯罪を生んだのだろう。

昔は良かった、年配の方はそう思われるかもしれませんが。

でも、そんな単純なものではない、今の状況はなるべくしてこのようになったのだ、そこまで人類は来てしまったと見ることもできるでしょう。

どのような行為をしたかではなく、その行為を引き起こした思い、エネルギーに目を向けていけば、今、人類がどのような状況下に置かれているかも見えてくるのではないだろうか。

この方はこの状況になって初めて自分を振り返る機会を持ったと言えるでしょう。

それが幸せか不幸かは、今後のこの方の生き方にかかっているでしょう。とことん自分の心を見つめていかなければ、自分の心に潜む闇に真向かいに

なることはできません。

もともと存在する自分の中の優しい思いを、温もりを、閉じ込めてきた自分というものを、しっかりと見ていかねばなりません。

それはこの方ばかりではなく、すべての方が、しなければならぬことではないでしょうか。

すべての方が抱えている心の寂しさを埋めるために、何かをしようとしています。お金儲けに走る方、趣味を求める方、きょうらく享楽に走る方、宗教に走る方、でも、それでは自分の心が満たされることはないということに、おいおい気付いていきます。

この方も何度も立ち止まる機会があつたはずです。でも、それを見過ごしてしまった、いいえ、見過ごすことしかできなかった、そこにすべての原因があるように思われます。

私達は幸いにも心を見ることができました。

心を見ることができしか自分を救う手立てはない、自分の心の寂しさを埋めていくのは自分自身にしかできないということを知りました。それはまさしく事実です。

長い間、学び続けてきた私達も、その基本を忘れてしまいがちになります。人は得てして自分に甘いものです。自分を高きに置きがちです。過大評価しやすいものです。

少しばかり心を見て、「見た、わかった、やはり私は素晴らしい」と落ちていった人は多数います。何度もその失敗を繰り返しながらも自分を叱咤しつたげ激励なまやさし、学び続けてこられた方もいます。生易しい道でないことは確かですが、それでもやっていくしかない、そう思っておられる方がほとんどでしょう。

今まさに児童虐待^{じじうぎやくたい}で悩んでいる方にお伝えしたいのは、あなただけが苦しんでいるのではない、自分を責めることはやめて、今自分にできることをしていこうということです。自分をもっと大切にしていこうということです。

虐待^{ぎやくたい}への道筋は、その原因はいろいろとあったでしょう。でも、今それを追及してあれこれ言っても始まりません。

大事なのはあなたを突き動かすエネルギーを知ること、あなたの心の中に蓄積^{ちくせき}されているエネルギーを知ることです。

もし、あなたを育ててくれた親に不満があったなら、その思いを見ていくのです。とことん見ていくのです。根本にあなたの甘えがあることに気付くでしょう。いくら責任転嫁^{せきにんてんか}をしても、悪いのは私ではないと訴えたところで、それは違うのです。あなたの中に火種^{ひだね}、基盤^{きばん}ががちりと培^{つちか}われていたので

す。その基盤^{きばん}を見直していつてこそ、自分の間違いに気付いていきます。

人に優しさを求める前に、自分が自分自身に優しくなることが最も求められています。

なぜ寂しいのか、なぜ虚しいのか、あなたの中に本来のあなたを見出せないからです。偽物^{にせもの}の自分を自分と思つて生きてきた長い年月が、あなたを動かしているからです。

でも、今という時はそこから再出発できる。自分が間違っていたと気付いた時から、やり直すことができます。

この学びを知らないから……、でも、それは言い訳にはなりません。今この本を手にはしていないですか。

あなたがあなたを導いてきたのです。あなたの中の本当のあなたの切なる

思いです。

私達は本当の自分に帰る意識の流れの中にあります。自分に素直になりさえすれば、きつとあなたの心の中から響いてくるものがあるはずですよ。

あなたは、あなた自身に待たれているのですよ。

どうぞ、その声に素直になってください。

《子供の犯罪》

最近、子供による犯罪が増加しています。事が起こってから驚愕する親、苦しみの真っ只中に落ち込んでしまう親、どうしてこんなことが、よりによって我が子かと、信じられない思いの親も多いでしょう。

何かサインはなかったのか、前兆ぜんちようはなかったのか、家庭ではどうだったの

か、学校ではどうだったのかと追求されるたびに、針のむしろに座っている心境でしょう。

子供の犯罪によって、罪もない人の命が奪われる。被害者となってしまう家族は、犯人を恨み、許せない思いを募^つらせるでしょう。

人間として当然の思いでしょう。充分、その気持ちはわかります。

ただ一つだけ、お尋ねしたいのです。それであなたの気が済みますか。人を恨み、許せない、自分が仇^{かたき}を取ってやりたいくらい憎い、その思いがあなたを幸せにしますか。

ますます苦しみの淵^{ふち}へあなたを追い詰めていくのではないのでしょうか。

奪^なわれた肉の命はどれほど嘆^{なげ}き悲しんでも、あなたの元に戻ってはきませ
ん。

その思いを心いっぱい膨^{ふく}らませたまま、あなたも寿命を迎えた時、その

まま死んでいいのですか。

それこそ不幸ではないですか。自分に対して冷たいのではないですか。

その意味はなかなか理解できないかもしれません。

心で理解するには長い時間がかかるかもしれません。それでもあえて言わせていただきたいのです。

何もなくつつがなく、平安な人生を送ることが幸せだと思ってこられたと思います。肉を自分だと思ふ^{きばん}基盤から見れば確かにそうでしょう。でも、そうではないのです。意識こそ私達の本質です。

どのようなことが身に降りかかっても、その時に出る思い、エネルギー、波動を知ることが大切なのです。

自分を知ることが大事なのです。

真つ黒なすさまじい自分を確認していくことが大切なのです。

悲しく苦しい時、そんな余裕はないとおっしゃるかもしれません。

でも、たとえ望まなくても、いろいろな意味での天変地異^{てんぺんちい}を、すべての人が体験することとなるでしょう。その時にどんな思いを出すのか。余裕がないとか、待ったはきかないのです。

犯罪者の方、そして、その家族も、被害者の方の家族も、大変という意味の質は違いますが、共に心を見ていく大きな機会を得ているということは事実なのです。

それでは、子供が殺人を犯してしまったため、いつぱんに人生が変わってしまった親の思いを聞いてください。

【父親A】

「まさか私の身の上にこんなことが降りかかるとは夢にも思いませんでした。私のような不幸な者はいないでしょう。手塩てしおにかけて育ててきたつもりです。子供の望むことはすべて叶かなえてきました。何が不足だというのでしょうか。

親を困らせたいからとは一体……、理解に苦しみます。私の子であって私の子ではない、私はこの子の何を理解していたというのでしょうか。息子とは日頃から会話することを心がけてきました。理解しようと努めてきました。

それなのに突然、『誰でもよかった、殺人は父への反抗、父に復讐ふくしゅうしたかった』とは解げけません。

『あの親不幸者』、私の腹は煮えたぎっています。この思いをどこにぶつけ

ていいのかわかりません。

これから先、何を目標に生きていけばいいのでしょうか。そう、息子には私と同じような人生は歩ませたくなかった。社会の底辺で苦しみに喘ぐ^{あえ}人生など、息子には歩ませたくなかった。日の当たる場所で人生を堂々と歩んでほしかった。

相手の方には、わびてもわび足りない。でも正直なところ、私は相手の方を思う時間よりも、息子を思う時間でいっぱい、いっぱいなのです。

仕事も辞めざるを得ませんでした。息子を犯罪者にしてしまった私に、どんな人生があるのでしょうか。

もう終わりです。息子が憎いです、息子が恨め^{うら}しい。

昔から何を考えているのかわからないところがある子供でした。人間的感

情が欠けているところもありました。人との付き合いも下手で、内向的で、外で遊ぶよりは、ゲームなどに一人で熱中していることが多かった。

カッとしてキレやすく、ぎょうてう 凄^{きようてう}い形相で私を睨^{にら}んだこともあります。でも、それはこの年齢にはよくあることと、あきらめていました。

どうしてそうなるのか、考えても仕方がないことだと思っていたのです。

私の愛情のかけ方は間違っていたのでしょうか。人と比べても、子供と過ごす時間は多かったと自負しています。一体、私のどこが間違っていたというのでしょうか。

世間の目は冷たいです。私を見ると怖いものを見るように避けていく人、あからさまに非難する人、私の周りには誰もいなくなりました。

それでも私は生きていかなくてもなりません。死んだほうがましだと思ふことはありますが、でも、私が死んだら息子はどうなるのでしょうか。そう思っ

たら死ぬこともできません。

私は息子を愛していると思ってきましたが、そうではなくて執着しゅうちゃくしていただけでしょうか。どこかが間違っていた、どこかが狂っていた、何か今そのように思えてきました。

私は息子のことを考えて、息子の幸せを願って、子供と共に歩んできたつもりでした。でも、私の望む息子になってほしい、私の求める幸せを息子に味わってほしいという身勝手さがあつたように思います。

結局、私は息子を追い詰めていたのですね。息子は私にぶつけない思いをぶつけることができず、自分自身を追い詰めていった。

はち切れんばかりの不平不満、憤懣ふんまんをたぎらせていたのかもしれない。

息子が不憫ふびんです。

胸から喉元に詰まった思いが今吐き出されていくような気持ちです。私と息子は互いに自分の思いを吐き出せなかった。まあまあと自分の中で処理することが、温厚な男のすることだと勘違いしていました。言葉には出さなくても、私の思いは伝わっていたからこそ、息子は心を開けなかった。言いたいことも言えず、苦しんでいた息子が哀あわれです。

父親はどんなに努力しても母親にはなれない。何度、子育てをしながら思っただでしょう。息子から母親を奪ったのは私です。息子はそれで私を恨んでいてと思っていた。だから、息子に対する負い目から、息子に甘く、好き勝手をさせていた。間違っていました。本当はとても息子に冷たかった。私が息子をダメにした。

責められるのは、まさしく私でした。

息子は優しさを求めていたのでしょう。でも、私にはそれがなかった。自己満足の優しさなんて通用しませんでした。

ああ、今ならわかります。この子が小さい時から家の中はごたごたしていました。夫婦喧嘩ばかりで互いに怒鳴り合い、罵倒し、責め裁き合っていた。心の安まる場所ではなかった。温かさなんかこれっぽっちもない、冷え切った家庭でした。いくら体裁だけを整えたところで、息子は心の芯から寂しかったのでしょう。

寂しさをじっとこらえて、物言わぬ子になっていきました。

ああ、時間が戻せたら、すべてがなかったことにできたなら……。私は今、私と息子の未来を考えることなどできません。どの方向を模索しても、目の前に大きな壁が立ち塞がってくるのを感じます。」

この方は息子さんの事件を通し、自分のこれまでを振り返る時間を持ちました。まだまだ苦しい思いの中で、自分のこれまでの行動に重点をおいて自分を見つめています。

子育て中は、なかなか見ることのできなかった自分の子供の時のことを、母親のことを少しでも思い出していいただいたら、そして、それを契機^{けいき}に心を見ることを始められたなら、今とはまた違う自分を知っていられるでしょう。自分がどんな思いを出し、どんなエネルギー、波動を流していたか、心で感じていつていただきたいです。

子供の事件によって自分まで崩壊してしまうような苦しみを感じていますが、自暴^{じぼう}自棄^{じき}にならずに歩んでいただきたいものです。

この学びを長く学んできた者なら、今こそ自分を振り返る良いチャンスと受け止めて、しっかりと心を見つめていかれるでしょう。湧き起こる思い、すさまじいエネルギーを知り、そんな自分に出会えたことを喜んでいられるでしょう。

この学びをしているから、子供がすべて品行方正^{ひんこうほうせい}、素直で優秀、親に心配をかけない良い子供に育つということではありません。

いついかなる時も、何があっても、どんと受け止めて、ただひたすら自分を見つめていくだけなのです。

いつの間にか、どんと受け止められる自分が育っているということは言えます。

現世利益^{げんせりやく}を説いている学びではないことを知ってください。求めるものが

違えば失望し、欲の思いで求めてこられても、その願いを満たすことはあり
ません。その結果、出てくる思いは、恨み、憎しみなのです。

でも、それは結局自分に返ってくる。どんな形で返ってくるかはわかりま
せんが、原因あつての結果、その法則を曲げることはできません。

だからこそ、私達はこの道を真つ直ぐにただひたすら歩み続けることが喜
びなのです。嬉しいのです。幸せなのです。

ともすれば、教育者、心理学者は子供の犯罪に直面した時、その動機は、
原因はと懸命に探求します。どんな家庭だったのか、どんな生育歴があつた
のか、両親の職業、夫婦仲など家庭環境に思いを馳せ^はます。

一昔前ならば、それで説明される、理解できる事件も多かったように思い

ます。でも、今の状況を見ると、それでは全く糸口もつかめないと感じるものが多いように思われます。

現在は少年を取り巻く環境も多種多様であり、そこからの影響をかなり受けているようにも思われますが、しかし、その度合いを推し測ることがとても難しい状態です。

そして、こんな環境要因があるから、こんな結果が出るというような単純なものではなく、外からの要因よりも、その個人そのものの内面から噴き出してくるエネルギーそのものが事件を引き起こしている。その印象が強いのです。

家族になるにはそれなりの理由は確かにあります。今それを言葉で表現することはとても難しいです。

でも、確かに言えることは、互いに心を見るために存在する最も適したパー

トナーだということです。

例えば、子供が犯罪者になっちゃったとしても、それであなたが自分を責め裁くのではなくて、ひたすら自分の心を見ていく、それだけなのです。

あなたから流れる波動だけが、あなたの周りを、そして、子供を動かしていくのです。どんな叱責^{しつせき}、罵倒^{ばとう}、矯正^{きようせい}よりも確実に子供の心に伝わっていきます。

子供のためではなく、あなた自身のために心を見ていくことをお勧めします。

ここで一人、同級生を殺してしまった子供の思いを聞いてほしいと思います。

【少年A】

「ああ、なぜ殺したのかと聞かれても、自分でもはっきりとはわかりません。殺してしまったあとで、どう思っているかと聞かれても、『悪いことをした、気の毒なことをした』としか答えられません。

僕は憎かった、許せなかった、何かと聞かれても本当のところはわからない。でも、あいつだけは許せなかった。本当は好きだった、あいつが好きだった。けれど、僕のものではなかった、僕だけを見つめてくれるわけではなかった。僕がこれだけあいつのことを思っているのに、そんな僕をあいつは裏切った。

なぜ僕から離れていくんだ、なぜ僕を拒否するんだ、イヤだ、そんなあいつを許せない。僕の大事なものを奪っていったあいつは許せない。プライドも何もかも粉々になってしまった……。

あいつを消してしまえば、自分が元に戻るかもしれない。そんなはずはないのに……、なぜそう思ったのだろう。

あいつを思えば、心の中に真っ黒な雲がもくもくと湧き起こるように、憎しみが増し、許せないという思いが広がった。殺すしかない、それが僕の出した結論だった。ああ、でも、殺してしまってもこの心の苦しみは消えない。かえって鮮明に僕の心に訴えてくる。助けてくれ、助けてくれ、それは僕の叫びのようでもあるけれど、何かが僕に訴えているようにも聞こえる。」

この少年の心の寂しさ、虚しさ、いきどお憤りがひしひしと伝わってきます。確かに殺した少年、殺された少年との間にはさまざまな軋轢あつれきがあつたでしょう。

でも、それが人を殺すほどの理由であつたのかは、疑問に思うのです。

この少年が心こころに培つちかってきた、さまざまな真っ黒なすさまじいエネルギーが

噴き出す時を待っていた。それがたまたま、あるきっかけで噴き出してきて事件を起こしてしまったのではないのでしょうか。

この少年の中にあるエネルギーは、もし放置されたままならば、何かのきっかけで、違う形で現れていたかもしれません。

だからこそ、私達は自分の心に蓄えてきたすさまじいエネルギーを、もつと真剣に見据えていかねばと思うのです。

《障害児》

もし、あなたの家庭に障害児が生まれたら、まず最初にあなたはどんな思いを持つでしょうか。

なぜ、どうして我が子なのか、この先どうしたらよいのか、大きな不安を抱えるかもしれませんね。

障害といってもさまざまですが、命が危ぶまれる身体的なものは考えている暇などないかもしれません。

心臓や内臓、肺などの病で、多くのチューブに繋がれて生命を維持している、そのような子供が生まれたら、よりによってなぜうちなのか、とても受け入れられない、子供と共に死んでしまいたい、そう思われる方もいるでしょう。

次第に気持ちが落ちついてくれば、我が家に生まれたのには何か理由があるかもしれない、精一杯面倒を見ていこう、この子にあった療育をしていこうと勇気を持たれる方もいるでしょう。

母親を取り巻く環境、夫の支えや周囲の理解、援助も、障害を持つ子供の

養育には大きな影響を持つでしょう。

子供に接していくうちに、援助がなければ生きていけないか弱さや、また無垢な笑顔に愛しい思いが噴き出てくることもあるでしょう。

また、月日が経つにつれて、発達の状態に何か普通と違うなと感じて、医療機関、保健所などで発達障害という診断を受ける場合もあるでしょう。

いわゆる健常児、そして障害児、一体誰がそう呼んだのでしょうか。線引きをしたのでしょうか。

健常児が優り、障害児が劣るという判断は、全く肉を基盤きばんにしたものです。社会にどれだけ適応できるか、それも適応とは一体何なのかを考えていけば、これほどあやふやなものはないのです。

すべては意識なのです。一人ひとり、本当の自分へ帰る道を歩んでいる意

識なのです。そのために今がある、今その服を着ているというだけなのです。障害児の周囲に存在する人は、そのことによってさまざまな思いを出し、周りからもさまざまな思いが出されるのを感じるでしょう。

例えば就学时、学びたくても学べない、環境が整っていないからと受け入れてもらえない、判断を裁判所に委ねて解決を図ることもあるでしょう。何が正しくて何が間違っているか、双方の意見、言い分を聞いても、判断はそれぞれです。

結果がどうこうではなくて、双方にその過程でどのような思いが出るか、それが自分を知る上で重要なのです。

どれほど日頃正論せいろんを語ろうとも、そうではない自分の気持ちも見えてきます。欺瞞ぎまんに満ちた世間も見えてきます。

私はそれでいいと思っています。

それでは何の解決にも繋つながらないじゃないかと思われるかもしれませんが、そうではないことを、それぞれの心で感じていく道筋が示されていきます。

一人ひとりが自分の心を見ていく、そのためにすべてのことがある、そう思えた時に、たとえどんな障害を抱えた子供に対しても、「私のところに生まれてきてくれてありがとう、私はあなたからたくさんのことを学びました。共に暮らせて幸せです」、その思いが噴き出してくるでしょう。

逆に、このような障害を持った子供をあとに残していくわけにはいかない、不憫ふびんだ、かわいそうだと、いつそ死んだほうが幸せだと殺してしまう事件もありました。

誠に身勝手な行動と言わざるを得ません。子供のためと言いながら、自分のことしか考えていないのではないのでしょうか。確かにあなたの産んだ子供かもしれません。でも、それぞれの人生があります。その与えられた身体を通して今世学ぶことがたくさんあったのに、それを奪い取ってしまうことは、残念としか言いようがないのです。

次に聞いていただきたいのは、身体の筋肉が骨になっていく病を抱えた方の思いです。

【少女A】

「お母さん、ありがとう。私を受け入れてくれてありがとう。周囲の皆はこんな病気を抱えた私を気の毒に、かわいそうに思っているでしょう。親も

大変だなと思っっているかもしれません。私はお母さんには感謝しても感謝しきれません。初めはあちこちが痛くて、歩くのも寝るのもとても痛く、しんどくなっていきました。お母さんは夜通し痛いところをさすってくれました。初めは病名もわかりませんでした。治療法ありません。筋肉を刺激したり、ぶつけたところから骨化が始まります。

少しでも病気の進行を遅らせるために、だから運動もできません。人ごみの中に入っていくことすらできません。

身体中に骨ができていく難病です。

私がどうしてそんな病気になるの、私の何が悪いの、初めはそう思いました。お母さんは『ごめん、ごめん』と謝ります。でも、謝ってほしくない、どうしようもないことです。

お母さんが謝っても、治るわけではないし、かえって悲しくなります。お

母さんが私のような子を不憫ふびんと思うのはよくわかります。何度もこっそり泣いているのを見てきたから、自分が変わってあげたらよかったと口にするのを聞いていたから……。

でも、そうじゃないんです。私はこの身体で精一杯生きていく、『お母さん見てて、私は立派に生き抜いていくよ』、それが今の思いです。

歩けなくなつて車椅子の生活になつても、たとえ、ベットで寝たきりになつても、私が生きていることには変わらないんです。

精一杯生きる、それが、今私が自分にできる精一杯のことだと思つています。

できないことを悔くやんだり、悲しく思うのではなくて、できることを喜ばう、そう思つたんです。歩けなくても、本は読める、お話是可以る、手足は自由に動かなくても、私を運んでくれる車椅子がある、ベットから車椅子に

運んでくれるリフトもある、悪いことばかりじゃありません。そう思ったら自然に『ありがとう、みんなみんなありがとう』、そんな思いが湧いてきたんです。

正直言えば、初めからそんな思いにはなれませんでした。お母さんを恨みました。健康な周囲の人を恨みました。痛さが増すにつれ死にたいと思ったこともありました。私がこの世の中で一番不幸だと思ったからです。健康なみんながうらやましかった。こんな身体の私の気持ちなんか誰もわからないと思いました。

でもある日、お母さんの涙を見た時、ふっと私が一番悲しいんじゃない、お母さんのほうがもっと悲しくて苦しくて辛い、そう感じました。

反抗的で口もきかない、言うことも聞かない、そんな私は間違っていると

思ったんです。私がどんなにひねくれてもふて腐れても、何にもならない、かえって私の心が荒^{すさ}んでいく、軋^きんでいく、そんなどうしようもない心の感覚がありました。

私が笑った時、お母さんは本当に嬉しそうに私の笑顔に伝えてくれました。それで充分でした。『ああ、私にはこのお母さんがいる』、それだけでとても嬉しくなりました。

その時、ふと思いました。幸せは歩いては来ないんだ、自分が探し求めていくものなんだって、そうしたら足元に、私の心の中にあつたんです。

この病が先行きどうなっていくのかは、はつきり知りません。怖くないって言ったら嘘になるかもしれません。でも、今を大切に生きていこうと思っています。

こんな私と共に生きることを受け入れてくれて、お母さん本当にありがと

う。私のすべてを受け入れてくれてありがとう。」

思いを聞かれてどうでしょうか。痛みの中から、将来への不安から、一時は悲しみのどん底にいた彼女が、自分で自分の生きる道を見出していかれました。

寝る時も、寝やすい体型でしか寝ることができない、食事も身の周りのことも工夫して努力して生活し続けてきた彼女、苦しみを苦しみと受け止めない彼女の姿には頭が下がります。

そこには、ただひたすら見守る母親の愛情も感じられます。

大変な難病を抱えながらも、多くの葛藤かつとうを乗り越えて、彼女も母親も淡々と受け止めて、明日を目指して歩んでいく、その姿には心打たれるものがあります。

障害は自分が障害と思った時に障害になる、障害と受け止めなければそれは決して障害ではなく、素晴らしい宝物、プレゼントを手に行っているとも言えるのではないのでしょうか。

心を成長させていく上で大きな原動力となるからです。

私達は肉の幸せを追求するために生まれてきたのではない。真つ黒な自分を見つめるために生まれてきた。その自分に応える生き方をしていくこと、それが自分を大切にするということではないのでしょうか。

最近、私は一人の青年の存在を知りました。

以前から天才少年として有名だったそうですが、音楽に疎い^{うと}私が知ったの

は、申し訳ないのですが最近でした。

彼は生まれつき眼球の發育不全で全盲だったのです。両親はなぜうちの子なのか、なぜ我が子だと苦しみ悲しんだことでしょう。しばらくは立ち上ることができるが、できないくらいしょうげきの衝撃を受けたことでしょう。

でも、しばらくしてうちの子だからよかった、どこかに生まれる子であるならば、うちに生まれてよかったと思つたようです。

そこにとても大きな愛情を感じました。そして、どのような子供でも受け入れて愛し抜く、親の決意を感じました。

そして、常に二人三脚で歩み続けている母親の強い愛は多くの人の心を揺さぶります。また、それを支える父親の愛情。

絶望から一筋の光を見出し、音楽への道を歩み出すつなレールを必死で繋いできた母親、そして、音楽の魅力にはまり、困難に直面しながらも一筋に前進

し続けた青年。

両親は、青年が生まれてきてよかった、そう思える人生を歩んでいく足がかりをつくっていけるよう必死でした。

両親はバランスよく、母親はあくまで優しく、父親は青年が独り立ちできるようにとの思いで、厳しく接していったようです。

厳しい父親に対しての反抗期もあったようですが、それは当然でしょう。反抗期がないことのほうが本来は不自然なのです。

ちょっと横道にそれますが、反抗期も示せない子供ほど、いろいろな問題を内面に抱えていると言っても過言かごんではありません。

反抗期もいろいろで、状態も強度も違いますが、大人へ一歩前進していく関門なのだととらえていただいたらいかがでしょうか。

そこで極度にあわてたり、心配しすぎたり、抑制しようとすれば、逆に子供の成長を妨げてしまうかもしれません。

子供の反抗期にどう対処したらよいか、その答えはありません。

書物などで対処法について書かれているものもありますが、すべての子供に適応するものではなく、それを鵜呑みにして逆に事態を悪化させることもあります。

一人ひとり違うということを踏まえて自分自身に問いかけながら、子供と共に歩んでいただきたいと思います。

子供に何をするかではなくて、自分自身に何ができるか、それが問われているのです。

それは行為ではなく思いなのです。

先ほどの青年に話しは戻りますが、この青年は幼児期に買ってもらった小さなピアノで、母親の唄う歌のメロディを奏かなでました。母親はその音感の優れていることに気付き、その才能を伸ばしてあげたらこの子も嬉しいだろうと思ったのです。

その当時は、今の状態を想像することもできなかったでしょう。ただ子供が喜んでピアノを弾いている姿を見て、母親もとても嬉しかったのです。玩具のピアノのキーを叩く子供の姿に一条の光を見出したかもしれません。

一歳半を過ぎた頃からピアノを教わり、四歳の中から本格的にレッスンを始めました。ピアノの楽譜がくふを見ることができないため、左手、右手を別々に練習し、自らそれを統合していく、その技術は先生も驚くほどのものでした。決して平坦な道ではありませんでした。何度もうじけそうになったはずですが、でも、多くの周りの人に支えられて、そして、本人の不屈の精神力

によって、一段一段階段を登っていきました。

盲目ゆえのハンデもあつたでしょう。不安もあつたでしょう。でも、持ち前のプラス思考で、いつかはと自分自身を信じて、好きなピアノを弾き続けました。

緊張の連続であるコンクールも自分の实力を知るために、自分の演奏がどれだけ聴衆に受け入れられるかを知るためにも、音楽一筋でこれから生きていこうとする彼には必要でした。

喜んでもらえることが、感動してもらえることが嬉しかったのでしよう。自分の实力を出し切れない時は悔しく、自分の实力を出し切れた時は満足でした。ピアノが弾ける、そのことが最高に喜びでした。

いろいろなコンクールに参加してきましたが、アメリカでのバン・クライ

バーン国際ピアノコンクールに優勝してから、さらに脚光きゃつこうを浴び、テレビで彼の姿を見ることが多くなりました。

ピアノを弾いている彼は、とても楽しそうで嬉しそうです。「好きなことを仕事にできるのは幸せ」だとも語っていました。

彼の音楽は人を癒いすとも言われています。

無心に弾く姿が、欲のない姿が、その奏かなでる音から伝わっていくのです。う。

「人に感動を与える演奏えんそうをしたい」と語っていましたが、私は「自分のために弾き続けてほしい」と切に願います。それがおのずと人々の心を打つでしょう。

ピアノを弾いている時に感じる喜び、これからの人生、日々の生活で感じる喜び、そしてまた、苦悩も苦しみも、ありのままのあなたで弾き続けてほ

しいと思います。

それがあなたの音にさらに深みを増していくことを感じます。

感動を与える演奏えんそうをという思いはあなたの優しさでしょう。

でも、望む、望まないに関係なく、音からは弾く人の波動が流れます。それが人々の心を打ちます。優しさも温もりも、あなたを通して伝わっていきます。

ある評論家が言っていましたね。巧みに弾く人、技術に走る若い演奏家えんそうかが多
い中で、彼の演奏えんそうは素直だったと……。

私はそれを聞いてとても嬉しくなりました。

父親は、盲目のという形容詞が外れた時が、彼の本当のピアニストとしての
出発だと語っていました。

障害を特別のこととしてとらえず、一つの個性としてとらえていく姿勢が、

障害を特別視せず、枠にはめず、当たり前のこととして受け止めていくことが、その才能を目覚めさせ伸ばしていくことに繋がるのではないのでしょうか。すべてに秀でて^{ひい}いる人などいません。一つのこと^{つな}に没頭^{ぼつとう}でき、満足できたなら大きな自信に繋がり、喜びの日々を送っていきけるのではないのでしょうか。そして、今の彼の姿が多くの人に勇気と希望を与えていくでしょう。あるがままの姿でありのままに、それが許される社会であってほしいと思います。

母と子の思いを、ここで紹介したいと思います。

「お母さん、ありがとう。産んでくれてありがとう。あなたを見込んで切にお願いしました。私は音楽がとても好きなのです。音楽に愛される、そん

な人になりたいと思いました。私は事あるごとにあなたに訴えました。目は見えなくても私にもできることはある、素晴らしい音楽、音の世界に生きてみたい。

あなただからお願いできたのです。あなたの大きな懐深い愛を、心から信じていました。あなたは私自身よりも私を信じてくれました。

とても苦しい時を過ごしてきましたよね。私にはお母さんの苦しみ、嘆き、絶望が伝わってきました。でも、私はそれよりもお母さんを信じました。決して私を見殺しにはしない、私を生かしてくれる。

私はお母さんの歌で育ちました。一番心地よい響きでした。一番安心できる音の響きでした。

私は敏感でした。神経が研ぎ澄まされているように敏感でした。好きな音、嫌いな音、綺麗な音、汚い音。

優しい声、冷たい声、真実の声、偽りの声、思い、すべてがその音で伝わってきたんです。

発達も遅く、こだわりも強く、育てにくい子供でしたね。

でも、音楽と一体となっている私は、それだけで幸せだったんです。

お母さんの顔を見ることはできないけれど、私の心の中には、はつきりとお母さんの顔が映ります。歌と同じように優しいお母さんの顔が……。

お母さん、さまざまな困難と苦勞を承知で私を受け入れてくれたお母さん、ありがとうございます。

これからもいろいろなことがあるでしょう。でも、いつも心に寄り添ってくれているお母さんを思い、ただただひたすら大好きな音楽に打ち込んでいきます。

心の動きを感じながら、自分自身と共に歩んでいきます。私はこの大きな

自然の中に生かされています。春のそよ風、雨のあとの風、秋の風、私は大好きです。頬を優しくなでてくれる風は私の友達です。お母さん、風を感じますか、お母さんにも優しい風が吹きますように。」

「私には自信がありませんでした。あなたを受け入れる自信がありませんでした。苦労知らずのお嬢さんでした。でも、私はあなたを産んでから絶望の日を過ごした日々を思い浮かべるたびに、あなたによつて救われてきたことを思います。私にこんな勇氣があるなんて、粘りがあるなんて、そして、あきらめない氣力があるなんて、自分自身信じられませんでした。」

かわいい我が子がなぜ全盲なのか、神を恨みました。
でも今、私はあなたと生きてきたことが喜びです。

自分の思いで、自分の望みで、あなたを動かそうとしてきました。あなた

を心配するあまり、あなたの前に何とかレールをという思いがありました。

私は補助するだけでしたね。肉体的にはあなたには補助が必要でしょう。でも、もうあなたは私から巣立つ時、いいえ、もうすでに巣立っているのですね。今あなたに『生まれてきてくれてありがとう、私を母に選んでくれてありがとう』、その思いが広がります。

あなたからたくさんのかたちを学びました。数え切れない喜びを両手いっぱいにももらいました。

共に歩んでいきましょう。今、生を受けていることが嬉しい、生きてきてよかった、そんな人生を楽しんでいきましょう。立派な演奏家えんそうかにならなくていい、有名なピアニストにならなくていい、ただ生きていてよかった、ピアノが弾けることが嬉しいと喜びいっぱいあなたであり続けてほしい、そんな人生を歩んでほしい、それが親の願いです。」

再び悩み苦しむあなたに

ここまで読まれて、どのような感想を持たれたでしょうか。

世間にはいろいろな人がいて、いろいろな生活が営まれている。苦しんでいる人も多い。その中から希望を見出した人もいる。それなら自分も少し心を見てみようか、自分のエネルギーを知っていかうかと、もし思われたならとても嬉しいです。

ゆめゆめ、どんなに苦しくても、決して自分で自分の命を絶つことだけはおやめください。それで苦しみから解放されるわけではありません。「その苦しみは今のままなら永遠に続きますよ」と伝えても、生命の永遠性を知ら

ない心には響いていかないかもしれません。それでも頭での理解だけでも結構です。「死んでも何の解決にも繋^{つな}がらない」ということだけは頭に叩き込んでください。

「今世がダメなら来世があるさ」、それはあり得ません。

よく小説で、無理心中をして「死んであの世で一緒になろう」という内容のものがありますが、それも出鱈^{でたら}目です。

「生きるも地獄、死ぬるも地獄」、それならば死を選ぶ、でも、それは間違っています。いっそ、どんなに苦しくても生き続けて、少しでも自分の心の重石^{おもし}を軽くしていきませんか。

意識の世界を、まだ心底信じられないあなたに伝えることは、とても難しいのは承知しています。

でも、ほんの少し、もしかしたらと思ったならば、心を見ることを始めて

ほしいのです。

今の自分を救えないということは、自分を見捨てていることと同じなのです。

この苦しみから自分を救うために死を選ぶ、そのようにして死んでいった人は多数います。でも、死んでも苦しみから解放されないということを、きつと生き続けているその心で体験していることでしょう。

折角^{せつかく}、母親に願い出て産んでいただいた命を無駄にしているのでしょうか。母の心を粗末にしているのでしょうか。

どうぞ、お母さんを思ってください。生まれたての赤子に帰って、お母さんのおっぱいを吸っていた無垢^{むく}な純真^{じゆんしん}なあなたを思い出してください。

喜びいっぱい、すべてをお母さんに委ね^{ゆた}ていたあなたを覚えていませんか。「お母さん、ごめんなさい。お母さん、ありがとう」、その思いが本当の

再び悩み苦しむあなたに

あなたなのです。

瞑想めいそうを楽しみましょう

「母親の反省」「他力の反省」は学びの基本です。そして、自分の闇に出会い、母親の温もりに出会ったあなたは、瞑想めいそうを始めていけるでしょう。

真実の世界を深めていくために瞑想めいそうがあります。ただし、心の向け先を正しい方向へ合わせることが必要です。そのためには「母親の反省」「他力の反省」という地道な作業が必要でした。一足飛びに瞑想めいそうすることは大きな危険をはらんでいます。

特に宗教を熱心にされてきた方、癒いすパワー、治療のためのパワー、宇宙のパワーなどを求めてこられた方は、正しい方向に心は向きません。

そして、欲で取り組まれる方、「何かを感じたい、もっと深い意識の世界

を知りたい、タイケトメチの宇宙を知りたい、本当の自分自身に一刻も早く出会いたい」そんな思いで瞑想めいそうすれば、ブラックのエネルギーと通じ合い、あなたの望みとは反対方向へ自分自身を誘っていきます。そして、苦しい、苦しいと訴えられても、それでは遅いのです。

瞑想めいそうは、さらに反省を深めていきます。瞑想めいそうによって、自分の闇の深さ、すさまじさをさらに感じていくでしょう。そして、反省を積み重ねてきて、自分の中に感じた温もりでそれを温かく包み込む、そんな優しい母親の温もりがあればこそ、あなたはさらに喜びに包まれていくでしょう。

瞑想めいそうは、心を感じる世界こそが真実の世界だという確信を深めてくれます。でも、それは正しい方向に心が合っていることが前提です。

これはなかなか合いません。しかし、合わないからといって躊躇ちゆうちよするので

はなく、『正しい瞑想めいそうの仕方』を熟読して、自分自身を振り返り、毎日努力していくことが大事なのではないでしょうか。

『正しい瞑想の仕方』は、二〇〇八年秋につくられ、当時学んでいた人々に販売された小冊子です。その中には瞑想とはどのようなものか、間違った瞑想などについての注意点が書かれてあります。

学びも最終段階に入り、その総まとめとして、「最後は瞑想です」という主旨からつくられた瞑想の手引書と言っていいでしょう。

正しい手順を踏んで、自分の心を正しい方向に合わせることの重要性について書かれてあり、瞑想の指針となる本ですが、残念ながら、現在は販売されていません。

正しい手順とは、まず「母親の反省」「他力の反省」をしっかりとしていくということ、そして、正しい方向とは、自分の心の向け先を確認していく

ことに始まります。今までに他力信仰を重ねてきた方、宇宙のパワーなどを求めてきた方は、正しい方向ではなく、真つ暗な世界に心が向いてしまします。そのような瞑想は「百害あつて一利なし」で、思わぬ結果を生じてしまします。

瞑想に対する自分の思いも見直していく必要があります。何を求めているのか、その動機の見直しも必要です。他力の心いっぱいでは、正しい瞑想などできないということを、まず自覚してください。

瞑想という言葉になじみのない方は、ただ静かに五感を閉じて、ゆったりと母親を思いながら時間を過ごしてください。欲を持たず、何も求めず、お母さんの温かな胸に抱かれて、おっぱいを飲んでいた自分をイメージしてください。

できるだけ時間をつくって、瞑想を始めてみてください。

心を忙しく働かせる時間をセーブして、静かに自分を振り返る、お母さんを想う、タイケトメキチを想う時間を大切にしていきましょう。

まだ、この学びをよく知らない方も、座禅ざぜんとかパワーを求める瞑想めいそうはご存じかもしれませんが、全く別物だということを知ってください。

瞑想めいそうは修行ではありません。

ただただ本当の自分に帰っていく時間です。

無限の広がり、すべてを受け入れ生かす、そんな温かな優しい母親の温もりを心に感じた時、私達が今肉を持っている意味がはつきりと伝わってきます。

肉を下さったお母さんの思いも伝わってきます。心に溜め込んできた闇のエネルギーも伝わってきます。

すべてを受け入れて、淡々と喜びで瞑想を楽しんでいきましょう。

まだ、この学びを知らない方も、静かに自分を見つめる時間を持ちましょう。日頃の疲れから途中で寝てしまっても一向に構いません。頭でする反省ではないことを、あなた自身が感じていかれるでしょう。

瞑想は構えてするものではありません。

私自身、瞑想が苦手でした。瞑想しなければという思い、欲の思いがあったからです。瞑想したら何かを感じるのだろうか、早く体験したいという思いがあったからです。瞑想に目的を持たせ、こんな瞑想をしたいという欲が勝っていました。だから毎日瞑想しても、何も感じない、何も変わらない自分を感じると、だんだん瞑想自体が嫌いになっていったのです。

でも、瞑想しなければ、次の段階へは進めない、そんな焦りも感じていま

した。

今思えば、その思いが私の心を覆おおっていたため、感じているのに感じない世界をつくっていたのです。

こんな世界を感じたいという欲の思いが消え始めた時、そして、瞑想めいそうしなければという気が消えた時、気が付けばわずかな時間でも、ふっと目を閉じて自分と向き合う時間が楽しくなりました。

瞑想めいそうの時間を持つことが嬉うれしくなりました。

母を思えば走馬灯そうまとうのようにいろいろと思ひ出されます。田池留吉を思えば本当に数々の無礼が思ひ出されます。

それも自然に消えていき、無限の広がり優しさが私自身を包みます。

何もいらない、何も必要としない、心を見るためだけに生まれてきた。その思いを強く感じていきます。

「お母さん、ごめんなさい、お母さん、ありがとう」

「私は幸せです」、はつきりとそう言えることが嬉しいです。

未来への自分に繋がる^{つな}今を大切に、その思いが日増しに強くなります。

この学びに触れた人は一人に満たないかもしれませんが、でも、人数の多少ではなく、多くの意識達の思いが伝わってきます。

多くの意識達と共に、これから歩いていく道を楽しみにしています。

おわりに

この学びに入つて、早いものでもう二十数年という年月を経してきました。セミナーにも数え切れないくらい参加してきました。学びも大きな進化を遂げました。

とある高校の校長先生だった田池留吉氏の^{もと}下、

人間はどこからきてどこへ行くのか、

人間の本質は何か、

人生の目的は、私達は何のために生まれてきたのか、

それを心で感じるために学びを進めてきました。「母親の反省」「他力の反省」を積み重ねながら、当初学びに入った時には思いもしなかった世界が存在することを、伝えていただきました。

全くの他力で、おまけにチャネラーになりたいという欲いっばいの思いでこの学びに入った私が、その動機を見直し軌道修正していくことは、決して簡単なことではありませんでしたが、でも、それを成し遂げることがまずは私の当面の課題でした。

セミナーでは反省の時間、現象の時間があり、現象の時間は自分のエネルギーを知る、すさまじいエネルギーを知る時間でした。否応なく噴き出してくるエネルギーを知ることとはできても、それを母親の温もりで包み込む、自己供養にはなかなか繋がりませんでした。

自己供養とは聞き慣れない言葉かもしれませんが。辞書にはありません。で

も、この言葉以外にぴったりとくる言葉がないのです。

自己供養じこくようとは、苦しんでいる自分を救っていくこと、救えるのは自分自身しかないのです。それではどのようにして救っていくのか、それはただひたすら自分の心を見つめ、自分の闇の深さを知り、すさまじいエネルギーを感じた先に、自分の中に見出せる優しさや温もりが、おのずと仕事をしているのです。

反省を重ね、瞑想めいそうを重ねていきながら、自分の心で感じる世界が確かに存在しているのを感じていきました。

田池留吉に心を合わせる、アルバートを思う、そのために今肉があることを感じています。

セミナーの後半では「波動の勉強」という時間が設けられていました。その中で多くの人が自分の中に優しい母親の温もりがあるのを感じていきまし

た。本当の自分を感じていきました。

真つ黒なすさまじい自分の中にも優しい母親の温もりがあるということ
を、今世初めて知ったのです。

初めて自分を救っていく方法を知ったのです。

もし、この学びに出会っていなかったならば、今どのような道を歩んでい
るでしょう。

そう思えば、やはり一人でも多くの方にこの学びを知ってほしいという思
いが募ります。

以前、『母親のぬくもり』という本を出させていただきました。その続編
を書きたいなという思いがありました。

いざ書き始めると、当初思っていたものではなく、最近気になることを書

いていました。

この本は、初めて学ばれる方、学び始めて間がない方、どうも学びが思うように進まないという方、そろそろこの学びをあきらめようかと思っている方に、ぜひ読んでいただきたいのです。

気が付いたら、共に学んでこられた方が、いつの間にかポツンポツンと消えていました。

さまざまな理由があるでしょう。言い分もあるかもしれませんが。

でも、もう一度振り返っていただきたいのです。

この学びは去る者追わず、自己選択、自己責任ではありますが、「もったいない」、その思いが日増しに強くなります。

未だに、我一番の世界から抜けられませんか。

肉の世界こそ、生きる道とお考えですか。

あなたが求め、大切にしているものは何ですか。

あなたがこの学びから遠ざかったその原因は何でしょうか。

誤魔化^{ごまか}さず、真っ直ぐにその原因を見つめてほしいのです。

「我こそは」の思いがありませんでしたか。

肉の田池留吉に認めてほしい思いが叶^{かな}わなかったからですか。

他力の心を修正できず、そのままの心でこの学びに見切りをつけたのですか。

苦しくはないですか、その苦しさを何かで誤魔化^{ごまか}してはいませんか。

人には嘘をつけても、自分には決して嘘をつくことはできません。

その苦しさが自分を破滅させていくのです。

どうぞ、素直な本来のあなたに立ち戻って、幸せへの道を歩んでくださる

よう願っています。

今からでも遅くはありません。

心に決めた時が出発の時なのです。

本当のあなた自身があなたに何を求めているのか、どうぞ、その心で感じてください。

意識の流れの中にある自分を感じていきましょう。

本田せつ子（ほんだせつこ）

昭和 25 年 函館市に生まれる。

大学、大学院修士課程にて発達心理学、児童心理学を学ぶ。

昭和 50 年より平成 8 年まで約 20 年あまり

保育専門学院講師、家庭児童相談室相談員、

保健所発達クリニック心理相談などに携わる。

著書／「母親のぬくもり」― 子供の問題 ―

「幸せへの道が開かれて」― 精神障害から喜びの世界へ ―

「家族の風景」― 地獄の世界からの脱出 ―

お母さん、ごめんなさい ― 不幸の連鎖から幸せへ ―

初版発行 2009 年 12 月 10 日

著 者	本田せつ子
発 行	U T A ブック（株式会社シルクふぁみりい） 奈良県北葛城郡広陵町馬見北 9-11-24-A102 TEL 050-1131-1730 FAX 0745-55-8440

印刷・製本	モリモト印刷株式会社
-------	------------

© Setuko Honda, Printed in Japan 2009

落丁本・乱丁本はお取り替えいたします。

意識の流れ改訂版—アルバートとともに— 田池留吉著／A 5判／定価 800 円

私の思いは、あなたに本当のことを知ってもらいたい、真実に出会っていただきたいということなのです。あなたは今までに「この世のどこかに真実というものがある」「今はまだ分らないけれど、絶対に変わることはない本当のことがある」、そう考えてみたことはないですか。

ありがとう

塩川香世著／A 5判／定価 800 円

私は、自分というものの本質を知らない人間は、全く無知でしかないと思うのです。本当の自分を知らないのだから、自分自身を語ることもできないのではないのでしょうか。では、自分を知るとはどういうことなのでしょう。

愛と死の真実

塩川香世著／四六判／定価 700 円

あなたは、これまでに自分の死を考えたことがありますか。自分が死ぬ、人が死ぬ、それは、どういうことだろうかと思ったことがありますか。命が大切なのは、みんな知っています。だけど、命とは何でしょう？なぜ命を大切にしなければならぬのでしょうか？

第二の人生

塩川香世著／四六判／定価 800 円

第二の人生をこれから歩もうとされているあなた、あるいは、もうすでに歩み出しているというあなた、そんなあなたに、今だからこそ、少し考えていただきたいことがあります。いいえ、時間に余裕があって、前向きに、これからの自分のあり方を思っておられる今のあなたに、ぜひ考えていただきたいことがあります。

幸せへの道が開かれて

—精神障害から喜びの世界へ—

本田せつ子著／四六判／定価 700 円

精神障害者、平たく言えば、気の狂った人とは、いったいどのような人のことを言うのでしょうか。誰がそんな判断を下すのでしょうか。そしてそれは特別なことでしょうか。

続 意識の流れ—正しい瞑想をしましょう— 田池留吉著／四六判／定価 700 円

意識の流れは永遠です。生まれてから死ぬまでが私達の時間ではありません。私達の時間は、死んで途切れることなく、ずっと続いています。その時間の中で、今、一つの肉体を持っているだけです。

意識の転回

塩川香世著／四六判／定価 700 円

意識の転回を、どうぞ、始めてください。肉からの脱却のために、これからあることを感じていってください。人間の本当の喜びも幸せも、そして、人間という存在そのものも、「意識の転回」なくしては分かりません。では、意識の転回とはなんなのでしょうか？

あなた、このまま死んでいいのでしょうか？

塩川香世著／四六判／定価 700 円

今、あなたは、何を思っていますか。あなたにとって、一番大切なことは何ですか。私は、たったひとつの真実を求めて、今の時代に生まれてきました。そして、半世紀の時間を経てきました。ようやく辿り着いた真実の世界は、実に単純明快な世界でした。

母親のぬくもり —子供の問題—

本田せつ子著／A 5判／定価 800 円

いじめ・自殺・虐待等、子供を取り巻く環境は狂っているとか言えない状況です。しかしその原因を論じ合っても根本解決は出来ません。子供の問題が私達へのシグナルだとすれば、一体何を伝えようとしているのでしょうか。

家族の風景

—地獄の世界からの脱出—

本田せつ子著／四六判／定価 700 円

家族の中で諍いが始まる時、そこには大きなエネルギーが働きます。諍いの原因はお金でしょうか。夫や妻の異性問題でしょうか。嫁姑、介護の問題でしょうか。相手を思う、よかれと思ってそうしているのに……でも結局は、自分のためではなかったのでしょうか。