



マンゴの木

2017月 10月 5日

「ファミリーファンデー」

先日、イーズのファミリー・ファン・デーがありました。家族が一緒に何かをする姿は幸せエネルギーそのもので、私の大好きな園の行事のひとつです。

お父さんお母さんは子どもと共に楽しみ、時には転んで大泣きしている子どもを抱きかかえ慰めている光景は、輝きそのものでした。自分自身もこうやって慈しみながら子どもを育てていた事を懐かしく思い出しました。それだけではなく、もう長い間思い出す事はなかったのですが、こうやって私もずっと愛されながら育ってきた事を実感しました。

また、同時に様々な思いが私の頭を巡りました。人は良きにつけ悪きにつけ自分の頭の中で勝手に話を作り上げ、その自ら立てた筋書き(思い込み)に一喜一憂して踊らされているような気がします。例えば、自分は嫌われていると思ってみると、なんだかみんなが悪口を言っているように思えてきます。そうすると、自分で周りに嫌われているに違いないという思い込みからくる苦痛とストレスが生じ、それを相手のせいにする事や自分の周りに壁を作ることで解決しようとする。そうすると、その思い込みが現実になってしまいます。

今までの自分の思い込みを捨てると、一気に見える景色が変わって自分が明るくなり、他人にも優しくなれると思います。「あなたは愛されて育てられたのだよ。あなたの幸せを心から望み育てられたのだよ」と親に言われたことを、いやたとえ言われなかったとしても素直に信じてみませんか？「自分が愛されている、幸せになる」と信じれば、いままでの不安が取り去られ頭がすっきりして、今やるべき事が自然と見えてくるので、辛いことや嫌な事があってもどんな問題も3ヶ月後には殆ど解決してなんとか上手く行くものです。だから、もう大丈夫と自分に声をかけて、安心させてください。あなたは愛されていて、幸せになるために生まれてきたのです。もう大丈夫です。

