

自分にやさしく

平成最後の師走になりました。

皆様は、この一年を振り返ってどのような思いを持っているでしょう？

私は、今年も、研修等を通してさまざまな人と出会う機会がありました。

子どもやおとなが苦しみながら生きている場面に出会うこともありました。

そのような時には、

「できない自分を認めましょう。」

「ありのままの自分でいいのですよ。」

「(不十分な) 人間として生きていることを許しましょう。」

という話をしたこともあります。

私が、このような話をすると

「自分を甘やかして生きていいのか」

「自分勝手な人間になるだけだ」と言う方もいらっしゃるかもしれません。

でも、私は、自分を大切にしない人は、他者をも大切にできないのだと思っています。

チベット仏教の最高指導者ダライ・ラマは、

思いやりの対象は本当に自分自身であるべきかと問われると、

「まず、自分です。そして、もっと進化した形で、その気持ちが他者に広がっていくのです。

深遠な思いやりとは、利己主義が高度に発達した形態に過ぎません。

ですから自己嫌悪の強い人は他者に対して真の思いやりの心を持つことは難しいのです。」

と答えたそうです。

皆様は、今年を振り返って、

自分が嫌になったり、落ち込んだりしたことはありませんか？

自分を大切にすること、自分にやさしくすることは、

他者を認め、他者に対するやさしさ、思いやりの心を育むことにもなるのです。

どうぞ、今年1年を振り返り、自分が頑張ったこと、よかったことを探して

自分をやさしく、ほめてください。

そして、また、次の新しい年が、皆様にとって輝かしい1年であることを期待しましょう。

皆様、よいお年を！！ (M.Y)