

<http://www.womensoutdoornews.com/2017/06/peace-harmony-forgiveness-shing-ping/>  
Peace, Harmony and Forgiveness: 'Shing Ping' Matters  
平和、調和と許し：大切な「昇平」

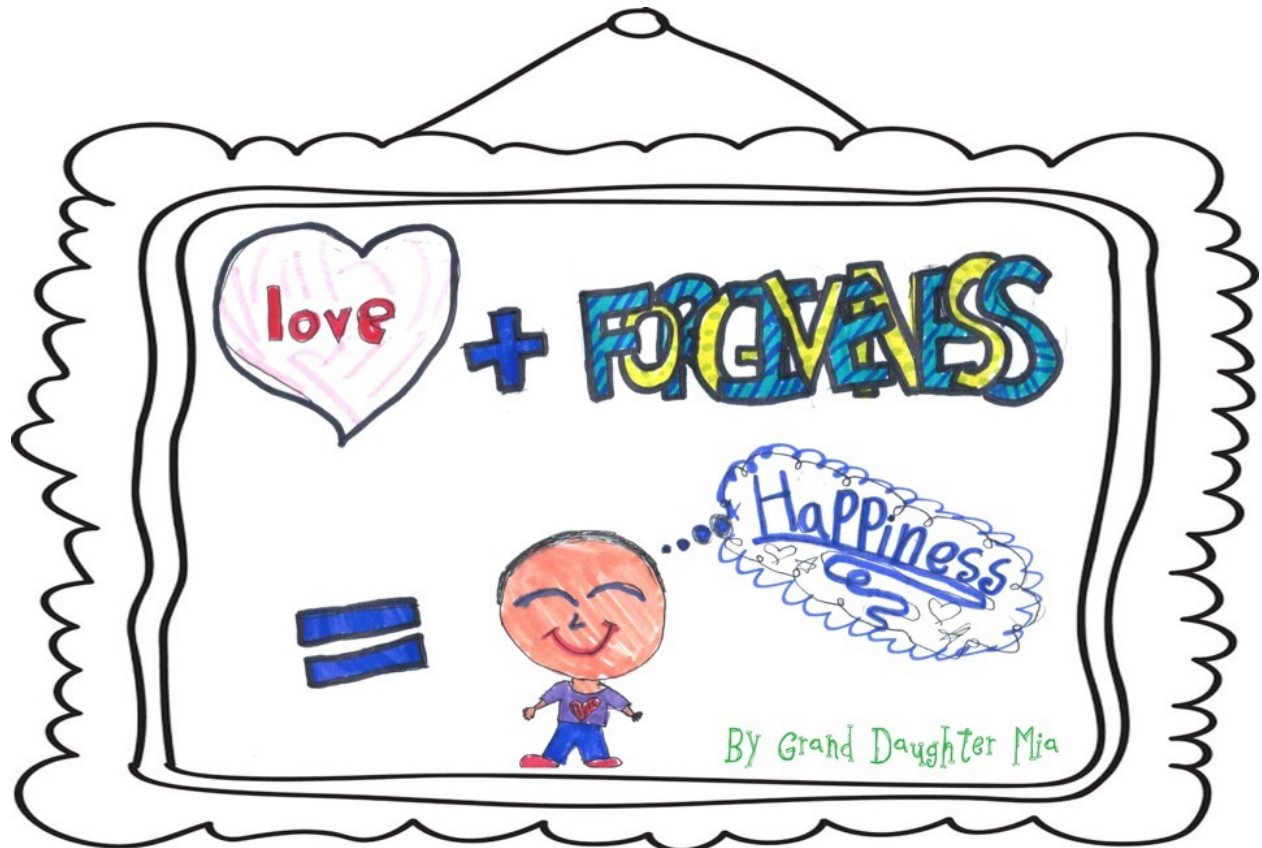
私はスポーツ射撃をする時、完全に心を平穏に保とうとします。私は迷う気持ちが起こらないよう、とにかく集中するようにします。シューターの中にはレンジで交流を楽しむ人たちもいますが、私は違います。他のシューターと会うのを楽しみにしていないという訳ではないのです。― 私はこのスポーツ界で何人かと友達になりました。― でももし話し始めたら、集中の邪魔になってしまうのです。自分の撃つ順番が来る前に話したことが、もしかしたら試合中頭の中をよぎるかもしれません。



私が射撃をしている時に達成しようとしている精神状態を中国語でこう言います。それは「昇平」と言います。「昇平」をもつということは心の中で調和を取ることです。試合ではギャラリーや他の選手をシャットアウトすることができた時が「昇平」を達成できたという時です。「昇平」状態の時は、数百人私の周りにいたとしても、まるで一人であるかのように思えます。「昇平」状態の時は、平穏にレンジの中に居られます。スポーツ射撃を始めてから、私は「昇平」についてたくさん考えましたが、普通に生活する上でも取り入れていこうかと思いました。

もし心に傷や恨む心があったら「昇平」の域に達することは出来ません。あなたはまず平穏な状態にならないといけません、平穏になるには喜んで許すことが必要となります。

時にそれは、自分自身がおかした失敗を許すことになるかもしれません。 また時には、あたなに害を及ぼした誰かを許すことになるかもしれません。 もちろん、許すということは生きていく上で恐らく一番難しいことのひとつで、長い時を要するものかもしれないでしょう。 身近な人である場合、許すことはさらに難しくなることもあります。 知らない人たちが私たちが傷つけるのはわかるかもしれませんが、身近に居る人たちが私たちが傷つける行為をするなど、どうやったらできるんでしょう。



でも許すこと無しで傷から癒されることはありません。「昇平」にも達することはできません。許すということが、前進するための唯一の道なのです。

私の人生では母が模範となる人でした。違いはあるものの、母は不平不満を一切言わず、永遠の楽観者で、私が知る中の人で最高でした。

「ドーナツを見るときは穴でなくドーナツを見なさい。」というのが、私が母から学んだ大事なアドバイスです。

私たちは、しばし自分が持っている幸せをありがたく思う代わりに、持っていないものやトラブルにフォーカスしてしまうことがあります。

カルロスとの間に生まれた息子・ブライアンを乳児期に亡くしたときを含め、私は「昇平」を失っていた時期もありました。

人生は先へ進んで行き、我々一家は忙しくなったのですが、ブライアンの死を受け入れることはとても苦しかったです。

数年後、個人的な悲劇を経験し体の中から揺るがされた時、私はまた「昇平」を失ってしまいました。私はひどく傷つき、自分の殻の中に閉じこもり、周りの人を信頼することが出来るまで苦労しました。

ブライアンの死と個人的に経験した悲劇のせいで、私はしばらく傷が癒えず心の調和を得ることができないでいました。ブライアンを亡くしたあと、時は経ち、私は息子と母として過ごした時間に感謝するようになりました。これは本当にありがたいことでした。ブライアンと学んだのです、愛する人や家族と過ごす時があることを当たり前と思わず感謝するというのを。

個人的に経験した悲劇のあと、自分の人生の中で良いことにフォーカスすることを学びました。夫は私が射撃を追求する自由と時間をくれ、サポートしてくれました。夫と私はビジネス運営の上で、不安定な時期も過ごしましたが、ようやく良い資金基盤を築きました。また、健康で愛らしい子供達と良い友達の輪に恵まれました。

それはたくさん感謝することがあったのです。



私の母は、穴の周りをドーナツが囲んでいるでしょう、といったものです。

母はかなりたくさんの事を教えてくれましたが、とりわけ親切と忍耐がどれほど大切なのかを学びました。

母は親切でありながら、厳格な人でした。私が怖がっていた時には、いつも「最悪なことが起こるとしたら何？」と聞いてきたものです。

私は人生で最大の逆境のようなタイプのものに、何度か直面した気がします。毎回苦しかったのですが、辛抱強く耐え抜いて、強くその反面懸命になったと思います。

母の生き様と教えのおかげで、私はいつも優しい人になろうと努力しました。私が個人的に悲劇を経験して以来、私は優しくするという価値をさらに見出しました。私は人生で困難な時期をさまよっていた間、外から見ただけではわからないけれど、心中とても混乱していました。ほんの小さな優しさの行為でも毎日行うことによって救われました。



私は、この人が私の知らない人生で何をしていくのだろうと考えます。私の経験から言うと、人々は一見平穏そうに見えるかもしれませんが、心の乱れがあるかもしれないと思います。自分をその人の立場に置き換えることなく、どうやって判断できるでしょうか？

悪い事をされて怒ったまま生きるより、優しさを捧げる方が、結局は良い方に動くのです。