

天使の梯子

元衆議院議員・精神科医／アティテューディナル・ヒーリング・ジャパン代表
水島広子

皆さまは「天使の梯子」をご存じでしょうか。気象現象としては「薄明光線」と呼ばれているものですが、太陽が雲に隠れているとき、雲の切れ間や端から漏れた光線の柱が放射状に降り注いで見える現象のことを言います。「天使の梯子」という名称は旧約聖書に由来するそうで、天使が上り下りする梯子として見えた、という記述によるものだそうです。

私は恥ずかしながら昨年の3月に友人に教えてもらうまで「天使の梯子」という言葉すら知らなかったですし、意識を向けたこともありませんでした。しかし、それ以来注意を向けていると、たとえば電車の窓などからも案外よく見えるのです。薄い光が降り注ぐ様子は本当に美しく、いつも見惚れてしまいます。

「天使の梯子」は、いくつかの条件が重ならないと起こらない、全くの偶然の産物です。まず、太陽光線をさえぎるくらいの厚い雲が発生していて、かつ切れ間が必要です。また、難しい話になりますが、大気がエアロゾル状態にあって、エアロゾル粒子が比較的多く、かつ透過率が高いときに起こるそうです。

私が今までに見た経験からも、もちろん毎回形は異なりますし、見える幅も異なります。ですから、全ての「天使の梯子」が、一期一会のものです。しかも、よい条件が重なったときにたまたま注意を向けていなければ見えません。まさに「今にいる」ことを象徴するようなものなのです。そしてその美しさは、「今にいる」ことの価値を十分に知らせてくれます。

私は精神科医としての仕事だけでなく、ボランティア活動としてアティテューディナル・ヒーリング(AH)という活動もしています。そのワークショップやトレーニングは限られた人数の方にしか提供できないため、実録したものを星和書店さんから「怖れを手放す」シリーズとして刊行していただいています。

私たちの唯一の目標を心の平和におくということがAHの最大の特徴ですが、実は心の平和のためには「今にいる」ことが大切なキーワードです。AHでは、「今にいる」ための手段として人の話を聴くところがユニークで、「AH的な聴き方」を学ぶと、案外簡単に「今にいる」ことができるようになります。

AHの原則1では「私たちの本質はあたたかいところ(愛)」と書いていますし、私もそう信じています。本当はすべての人の中心にあたたかい愛が満ちているのですが、今までの人生の中で、様々な怖れが垢のようにこびりつき、なかなか本質が見えなくなってしまっています。でも、「AH的な聴き方」をすると、相手の本質であるあたたかいところとつながる瞬間を数多く体験できます。そんなときの感覚はとてもぽかぽかとあたたかいものです。「今にいる」瞬間にこそ、怖れを手放し、相手と自分のあたたかい本質につながる事ができるのです。

つい最近また「天使の梯子」を見たとき、AHの体験と同じだとふと気づきました。空は曇っていても、それはただ雲に覆われているだけで、その向こうには光の恵みが無限に広がっています。私たちの心も、「怖れ」という厚い雲に覆われていても、その奥には本質としてのあたたかい光が無限に広がっているのを確かに感じさせる、そんなすばらしいAHに、ぜひこの機会に触れてみませんか？