

「神さま、抱っこ♪」

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン
「今日のフォーカスチェンジ」第2096号
(2009年7月25日発行)より

気持ちが、ちょっともやもやしていました。おおきな問題があるわけではないけれど、なんとなく、こころのどこかが、しくしく痛むような...

ふだんは眠っている、私のなかの、ナーバスな部分が顔を出してきた...。そんな感じでもありました。

こんなときは、悩んでいても解決はしません。そもそも、明確に解決すべき問題があるわけでもないのですから。

「やれやれ、しょうがないなあ」
駄々っ子をあやすみたいに、私は、わざと声に出して言いました。
自分の弱さや情けなさを、まるごと受け入れてあげたくなったのです。

自分を、責めてみてもはじまらない。

虚勢を張ってみても、かっこつけてみても、しょうがない。

だって、それがいまの私なんだもの。

自然に、こんなことばが、口からこぼれました。

「神さま、抱っこ」

まるで、うんとちいさな子どものように、こころを投げ出して、お願いしてみました。

そしたら、ふわっと、こころが軽くなりました。本当に、ふわっと、こころを、抱きかかえてもらったみたいに。

ああ、あるがままに、あるがままに...。祈るような気持ちでつぶやきました。

どんなときだって、何があったとしても、ただ、そのまま、まるごとを受け入れてしまえばいい。
受け入れるのが怖ければ、その、怖がっている自分を、そのまま、神さまに、抱っこしてもらえばいい。

抱っこして、あやしてもらえばいい。

よしよし...。

よしよし...。

ゆりかごは、宇宙。

抱っこしてくれるのは、宇宙のふとこ。涙が出そうなくらいに、おおきくて、深い...。

おわかりと思いますが、これは、イメージの世界。私自身が、私自身をゆるすためのプロセス。

実際には見えない、聴こえない、神さまに、ちゃっかり登場いただいて。

「神さま、抱っこ」

それでも、不思議なことに、やっぱり、こころは軽くなるのです。
だったら、やっぱり、ちゃっかり登場してもらってよかったのです。

そう。どんなにえらそうにしてみたところで、宇宙からみれば、私たちは、永遠の赤ちゃんなんです。(ですよね?)
だから、何歳になっても、抱っこしてもらっていいのです。(笑)

「神さま、抱っこ」

つらくなったり、さびしくなったりしたとき、誰も、助けてくれないようなそんな気持ちになったときは、ちいさくつぶやいてみましょうよ。

永遠の宇宙から、神さまのおおきなやさしい手が、そっと、あなたのこころを、包みこみます。

まるごとのあなたで、そのままのあなたでいいんだよ。
そんなメッセージを投げかけてくれます。

どうぞ、こころをひらいて、受け取ってください。

宇宙の永遠の赤ちゃんである私たちは、何も遠慮する必要はないのですから

●日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」(かめおかゆみこ編集・発行)は、2003年11月1日創刊。2009年4月、2000号達成。3秒で読める携帯版もあり。無料講読は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>