

「ゆるめ」ればいいのです。

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2146号
(2009年9月13日発行)より

「ゆるす」ということばは、もともとは、「ゆるむ」からきています。

おおくのひとは、「ゆるす」ということを、「行動」だと考えています。だからこそ、「ゆるせる」「ゆるせない」という言いかたにもなるのでしょうか。行動は、みずから起こすものだからです。

でも、「ゆるす」は、行動ではなく、「状態」なのだ。「状態」ですから、何かをしなくてはならないということではないのです。ただ、そう「なれ」ば、いいだけなのです。

では、どんな状態かというと、「ゆるんでいる」状態です。ほあっと、からだのちからが抜けて、ゆるやかなのです。ちからが抜けているので、呼吸もゆったりです。呼吸がゆったりなので、からだのすみずみまで、エネルギーがゆきわたります。エネルギーがゆきわたると、こころもからだも活性化します。こころもからだも活性化すると、前向きな気持ちがあふれます。

そもそも、ちからが抜けている状態では

いと、ひとは、次の行動を起こせないのです。ために、全身にちからを入れたままの状態、何かをしようとしてみてください。って...できませんから！

「ゆるさない」「ゆるせない」でいるとき、ひとは、自分のこころを、かたくしぱりつけています。相手を「ゆるさない」でいるつもりが、実は、自分自身を「ゆる(ま)さない」でいるのです。「ゆるせない」ということは、自分を「ゆる(ま)せない」でいることと同じなのです。

このことが、どれだけ苦しいことなのか、どうぞ、本気で考えてみてください。いえ、実際に、全身にちからを入れたまま、その状態を数分間キープしてみてください。それが、「ゆるさない」あるいは「ゆるせない」という状態なのです。

そして、「ゆるさない」ことを選択しているひとは、そんな状態のからだを、何年も、何十年もつづけているのです。「ゆるさない」でいることで、相手を責めているつもりが、実は、だれよりも自分自身をいためつけているのです。「ゆるせない」と思う度合いだけ、自分自身を、苦しみに追いこんでいるのです。

「ゆるす」とは、この何の裏りもないスパイラルから、抜け出すことを意味します。「ゆるす」とは、相手の問題ではなく、自分自身が、どう生きるかの問題だったのです。

実は、「ゆるす」ためには、「ゆるめ」ればいいのです。息をたっぷり吐いて、からだのちからを抜くのです。とくに、末端(手の先とか、口とか)を、ふわっとひらいた状態にしてみてください。ひとは、この状態にいるとき、怒ったり、憎んだりすることが、できません。

感情がわいてきた瞬間に、からだに、きゅっとちからが入り、たちまちこわばってくるのがわかるでしょう。逆にいえば、ゆるせない感情がわいてきたとき、それを回避したければ、からだのちからをゆるめればいいということにもなります。

ということを書くと、「そんな器用なことではできないよ」というひともいそうですね。では、そんなひとのための秘策です！ゆるせないとき、ゆるめることができないとき、どうすればいいのか？

「ゆるす」のです。「ゆるす」と「ゆるむ」も、同源のことばです。かたく結んだひもを解きたいとき、結び目に手をあてて、軽くゆるすことはありませんか？ そうすると、自然に、結び目が、ゆるんでくるでしょう？

このときに、ちからまかせにやっては、逆効果です。ゆっくりと、ゆるやかに、ゆらゆら、ゆるゆる、ゆんわり、ほぐすことが、かんじんです。

この「ゆるす」ということを、私たちは、無意識のうちにやっていることがあります。それは、子どもをあやすときです。自然に、子どものからだをゆるしているでしょう？ すると、子どもも、こころを「ゆるし」て、からだをあずけてくれるでしょう？

こころとからだは、ひとつながりのものです。頭でわからないことも、からだは、全部知っています。

「ゆるす」と「ゆるす」って、同じ文字で、できてますね。私たちのご先祖さまは、最初から、「ゆるす」ために、何をすればいいかを知っていたのです。そして、子孫の私たちのために、こうして、ことばで残しておいてくれたのです。だったら、使わないのは、もったいないと思いませんか？

あなた自身を、こちよよく、ゆるすってあげてください。たっぷり、ゆっくりと、ゆるめてあげてください。ゆるしは、その先に、ちゃんと待っていますから

●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/>