

すべて、ひととの出会いでした

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2189号
(2009年10月26日発行)より

最近、ひとと出会うことに、意味のないことはひとつもないなど、しみじみ実感しています。

本当に、さまざまなひとと出会ってきました。そして、さまざまな体験をさせていただいてきました。

あまりうれしくない出会いもありました。正直、気持ちを傷つけられるような体験もありました。でも、それらも含めて、振り返ってみたときに、すべて必要があってそこにあったと思える自分がいます。

だから、こころが波立たなくなりました。波立っても、短い期間で、回復できるようにもなりました(感情を押し殺すのではなく、味わい尽くすことができるようになりました)。波立っている自分を、よしよしと、受け入れられるようになってきました。

何もかも、完璧にできるわけではあり

ません。それどころか、落ちている部分もたくさんあります。私自身が、ひとを傷つけてしまったことも、少なからずありました。

以前は、そんな自分がゆるせませんでした。できない(だめな)自分を責めて、さらに落ちこんでいました。

いまは、できない(と感じる)自分、だめな(と感じる)自分と、ともにいようと思っています。ひらきなおるのではなく、ゆっくりと、ゆっくりと、変わっていかたいと思っていますのです。

自分を否定するのではなく、こうでしかあれない自分を、受け入れながら。こうありたい自分に向けて、少しずつ、少しずつ、歩んでいきたいと思っていますのです。

そんなことを考えていたら、不意に、「ありがとう」ということばがあふれてきて、止まらなくなりました。

「ありがとう」
「ありがとう」
「ありがとう」
「ありがとう」
「ありがとう」…

たとえ、誰が私を否定しても、私が、私を見捨てることがないように、たとえ、何があっても、いつでも、世界は、感謝に満ちていることを、私はきっと忘れないだろうな、と。

そう思ったら、涙がこみあげてきたのです。生きていること、生かされていること、その両方のよろこびが、私をしっかりと抱きしめてくれたのです。

今日のメッセージは、ちょっと抽象的だったかもしれません。

でも、ひとは、ときとして、そんな気持ちにもなれるのだということを、あなたに伝えたくったのです。

何かができるとか、できないとか、成功しているとか、していないとか、そんなことは一切関係なしに、ひとは、そんな瞬間を、体験することができるのです。ただ、そのことを受け入れさえすれば。

そして、そのきっかけをつくってくれたのも、すべて、ひととの出会いでした。だから、あらためて、すべての出会いに、感謝したいと思うのです。何もかもひっくるめて、「ありがとう」と、伝えたいと思うのです。

この「ありがとう」は、未来に向けても発せられます。

まだおとずれぬ出会いに、
「ありがとう」

私をみがいてくれるはずの、未知なる出会いに、「ありがとう」

そうして、過去から現在、未来にわたるすべての出会いに、
「ありがとう」

そして、これを読んでくださっている、あなたにたいしても、「ありがとう」を捧げます。
「ありがとう」

今日もまた、あらたなところで、ひととの出会いを迎えます。
一期一会を楽しみながら…。

●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/>