

自分の価値。

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2194号
(2009年10月31日発行)より

瞑想をしていたら、ふっと、ことばが
浮かんできました。

「自分の価値」

私は長いこと、自分の価値を感じられ
ないひとでした。もっと言うと、過去
のある時期に、自分には価値がないと
思いこんで、長いこと、それをずっと
ひきずっていたのです。

しかも、あまりにも長い時間、つづい
たために、理屈では、そんなことはな
いとわかっている、どうしても、そ
こから抜け出せないのです。

だから、ある時期は、過剰に、はたら
きつづけ、自分のからだを酷使してい
ました。そうしないと、受け入れても
らえないような気がしていたからです。

その結果、まわりから「すごいね」と
言われたり、感謝されたりもしました

が、自分自身は、こころもからだもく
たくたになってしまい、耐えきれずに、
何もかもを放棄してしまうという、そ
んな悪循環を繰り返していました。

まるで、砂山をのほろろとするときの
ように、そのせつなに、感じられる自
分の価値など、あっというまに消え去
ってしまい、どれほど、尽くしても、
満たされることのない自分の空洞だけ
が、あとに残されたのです。

それは、ごくごく最近までつづいて
いました。そして、正直に言えば、まだ
完全には、それを終えていないこと
も、気づいています。

でも、いまは、それを受け止められる
自分があることもわかっています。

たぶん、これは、私が私の人生をと
おして、向きあいつづけていく課題のひ
とつなのでしょう。

この課題を解き続け、その結果をシェ
アすることが、ひょっとしたら、私の
今生の仕事のひとつなのかもしれませ
ん…。

そんな思いをひとしきりめぐらしたあ
とに、私は、過去の自分の感覚を、ゆ
っくりたどってみました。

足元の見えない、真っ暗な闇のなかに、
ひとり立ち尽くしている、寂寥感。
凍りつくようなふるえが、のぼってき
ました。それが、私の無価値感でした。

かつては思い出すことも苦しかったそ
の感覚を、受け止めることのできる自
分が、いまはいます。
あの体験をしたからこそ、そうではな
い生きかたもできることを、語る自
分が、いまはいます。

このままの自分でいいのだというこ
とを、受け取れるようになったときから、
少しずつですけれども、さまざまなこ
と・ものを、てばなせるようになった
自分がいます。

(まだまだ途上ですけれど♪)

この道のりは、一直線ではありません。
ときには、蛇行し、ときには、枝分か
れし、ときには、らせんを描きます。
だから、ときどき、本当にこれでいい
のかと不安になります。

そのたびに、自分の内がわに深く入っ
て、もう一度、たしかめ直すのです。
私は歩いてきた。ゆっくりと歩いてき
た。これでいいのだ…と。

いまも、揺れます。いまも、どきどき
します。いまも、迷います。
そのたびに、やっぱり、自分の内がわ
を感じて、たしかめ直します。

その繰り返しです。その繰り返しが、
人生なのだを受け入れたときから、気
持ちが落ち着きました。あるいは、覚
悟ができたといえるのかもしれませんが。

自分の価値。

それは、何があるとか、何ができると
か、とはいっさい関係なしに、ただ、
自分を受け入れること。そこから見え
てくるのです。

いっしょに、歩いていきましょうね。
蛇行する、枝分かれする、らせんを描
く、このやっかいな道を。(笑)

あなたも、私も、けっしてひとりでは
ありませんから。

●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/>