

## 内がわに照らしてください

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2237号  
(2009年12月13日発行)より

もしも、私たちの多くが、子どものころに、「失敗しないように」ということばの代わりに、「どんどんためして、うまくいかない方法をたくさん見つけると、うまくいく方法もわかるよ」と、教えられていたら？

子どものころに、「みんなと仲よくしなさい」ということばの代わりに、「仲よくなれるひとと、あまりなれないひとが、世のなかにはいるけど、人類は70億近くいるんだから、いちいち気にしないでいいんだよ」と、教えられていたら？

「みんなと足並みを合わせなさい」ということばの代わりに、「自分の歩幅で歩きなさい。そして、ほかのひとの歩幅も尊重してあげなさい」と、教えられていたら？

「目立ってはいけない」ということばの代わりに、「やりたいことを思いきってやりなさい。みんながそのひとらしく生きることで、社会は、より生き生きするんだよ」と、教えられていたら？

「自分のことばかり考えちゃいけない」ということばの代わりに、「まず自分自身がどうありたいかを大切にしてください。そして、それと同じだけ、ほかのひとのありかたを大切にしてください」と、教えられていたら？

この世に生まれてくるとき、私たちは、まっさらなところで生まれてきます。そこにどんな色を塗るのも、どんな文字を書くのも、教えるのは、先に生まれたひとたちの責任です。

でも、たまたま、その先に生まれたひとたちが、本当に塗るべき色、伝えるべきことばを知らない場合もあります。「本当に…」というのは、ここでは、そのひとがそのひとらしく生きるための色、ということです)

そのひとたちも、そのひとたちより先に生まれてきたひとたちから、そうではない情報をあたえられていたんです。それしか方法を知らなかっただけなのです。

だから、気がついたひとが、気がついたところで、修正すればいいんです。どうあることが、生きているこのいのちを、最大限に生かせるか。

そのバロメーターとなるのが、「自分の

内なる感覚」です。あれ？ 何か窮屈だぞ。どうも、自分には合っていないようだぞ。そんなふうにしたとき、それが世間の尺度とことなっている、無視せずに、いったん深く感じてみるのです。

本当に、失敗することはいけないことなの？ 本当に、すべてのひとと、仲よくしなきゃいけないの？ 本当に、みんなと足並みをそろえなくちゃいけないの？…そんな素朴な疑問を、素直に自分に投げかけて、そのときに感じる気持ちを、味わってみるんです。

大切なことは、あなたがどうありたいか。ほかのひとをどうこうすることではありません。あなたの深いところは、いつでも、本当のこたえを知っています。あなたが、こころを澄ませて、本当の自分のこたえを聴こうとすれば、それはちゃんとこたえてくれます。

そうすれば、いままで、そうだと思いきなできたことが、本当は、そうではなかったと、気がつくかもしれません。それをしてはいけないと、怖れてきたことが、刷りこまれただけの知識にすぎなかったと気がつくかもしれません。

どうぞ、あなたの内がわに照らしてください。怖れからではなく、あなたの内がわから湧きあがってくる感覚を信

頼して行動してみてください。

そしてね、今日は、このメッセージを読んでいただいているすべてのあなたにお願いします。私たちには、試行錯誤する権利があります。あなたが、あなたらしく生きたいと願うように、あなたのまわりのひとたちも、自分らしく生きたいと思っているのです。

どうぞ、そのトライの体験を、尊重してあげてください。時間とチャンスを、みとめてあげてください。ときには、まだるっこしく感じることもあるかもしれませんが、お互いが、お互いを、そうやって受け入れあっていくとき、私たちは、過去からの呪縛を解き放つことができます。内なる感覚にしたがって、生きることができるようになります。

そのためのプロセスを、どうぞともに歩いてみてください。あなたのあとから生まれてくるひとたちのためにも…。

●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/>