

本質に還る。

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2287号
(2010年2月1日発行)より

人生が、どうも思いどおりにいかないなあと感じる時。そこには、いくつものヒントが隠されています。つまり、「フォーカスチェンジ」のチャンスなのですね♪

このときの大原則は、「本質に還る」ことです。(この場合、「帰る」でも、「返る」でもかまわないのですが、単に好みで「還る」を使っています♪)

たとえば、人間関係。うまくいかない人間関係がもたらされているとき。単純に言えば、その人間関係をつづけるか、つづけないかの選択をするチャンスなのかもしれません。

このときのポイントが、「本質に還る」こと。つまり、そこにまつわる利害は、とりあえず置いて考えるということ。

その利害があるかないかで、結論が変わるのだとすれば、その選択は、本質に還ってのものではありません。本質に還っていないということは、根っこが生えて

いないのと同じ状態です。表面に見える状況によって、あっちにいたり、こっちにいたりしてしまいがちになります。それでは、いつまでたっても、ここは安定してくれません。

本質に還るとき、ひとは、その選択を、自分自身の責任で引き受けることができます。結果がどうあれ、それを選択できた自分を受け入れることができるのです。単純に言えば、何があっても、マルをあげられるってことです。

そこには、被害者意識も生まれず、いたずらに相手を責める気持ちも生まれません。もちろん、自分を責める必要もないのです。それが、本質に還るということだからです。

人間関係にかぎらず、うまくいかないことが目の前にあるとしたら、それは、あなたに、本質に還るチャンスが、もたらされていると見ることもできます。あなた自身が、どう生きるかが、問われているともいえるのです。

どきどきしますね！ わくわくしますね♪
人生のなかで、そんなチャンスがめぐってくるなんて！ 無理にポジティブ思考になる必要はないんですよ。だって、本当にチャンスなんですから。「おお、来

たか、来たか！ 待ってたホイ♪」と、楽しんでしまえばいいだけなんです。

本質に還ることを楽しめるようになったら、もう、これは天下無敵です。怖いものなんか、なくなっちゃいますからね♪

え？ とてもそんなノーテンキにはなれない？ 自分をもっとまじめに悩んでいるんだ…ですか？ もしくは、本質に還るといえることが、どういうことか、わからない…ですか？

そのときはね。地球に聴くんですよ。深く、深く、こころの根っこを、地球の中心におろして、地球から、こたえをもらうんですよ。

だって、地球は、生まれてこのかた、あなたを裏切ったことは、一度もありませんからね。そうでしょ？ 地球があなたを裏切るということは、あなたにだけ、いちわるして、重力をはずしちゃうということ。ってことは、あなたは、その瞬間に、宇宙に放り出されちゃうことになっちゃいますから♪

そしてね。本質に還るといえることは、結局のところ、地球に還るといえることと、同じことなんですよ。だって、私たちは、すべて、この地球とつながって、存在してい

るので。地球なしには、私たちは、一瞬足りとも、生きてはいないのでから。

どうしていいか、わからなくなったとき。何度でも何度でも、地球に還ってみてください。自分の一番深あいに、たずね返してください。どちらも同じことなんです。

ただまっさらの自分が、どうありたいかが、きっと見えてくるはずですよ。それが、本質なんですよ。どうぞその感覚を、しっかりと味わってください。そのとき、あなたは、あなた自身の選択を、正面から受け止めることができるでしょう。そのとき、問題はもはや、問題ではなくなっていることを、知るでしょう。

楽しみですね。そんな自分を楽しみに、どうぞ、トライしてみてくださいね。本質に還る。シンプルですが、これが、問題解決のための一番の近道なのかもしれません。私も選択しつづけます！

●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「かめわぎ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>