

あなた本来の生きかた

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2314号
(2010年2月28日発行)より

ワークショップやセミナーをおこなうなかで、いつか、私の確信になっていることがあります。それは、すべてのひとは、そのひとの表面の意識がどうあるかにかかわらず、本質の部分では、すべてをわかっているということ。

たとえば、昨日のセミナーでは、久しぶりに、「木の絵を描く」ワークをやりました。自分が描きたいと思う木を、イメージして、自由に描いていくだけのワークです。うまい・下手なんて、一切関係なし。ただ、自分のこころのおもむくままに描くだけ。

そうしてできあがってくる絵は、ひとつとして同じものではなく、一つひとつが、みごとに、そのひとの内面をあらわしているのです。そして、一つひとつが、なんともいえず、魅力にあふれているのです。

絵を描いたあとに、それぞれ自分の木と、対話してもらいました。木からもらったメッセージを、書き出してもらいました。

みんな、すべて、わかっているのです。自分自身が、いま、どんな状態にあるのか。そして、それを超えるために、何をすればいいのかさえも。

だからそのひとは、「どうしていいかわからず」に悩んでいるのではなく、本当はすべてわかっていて、でも、その決意ができないことで苦しんでいるのです。そうです。必要なのは、それを選んで生きるという決意だけなのです。決意して前に進むという覚悟だけなのです。そのことを、木の絵は教えてくれているのです。

こんなことを書くと、「でも私は、決断力がないから」とか、「勇気がないから」と思うひとがいるかもしれません。はっきり言っちゃいます。それは、かんちがいです！

私たちの誰もが、赤ちゃんの時代に、「勇気がないから、一生、寝たままでいよう」なんて思わなかったのです。

歩けないからだを引きずって、家じゅうのどんなところまでも這っていったのです。壁にぶつかって泣こうが、玄関から落ちて泣こうが、次の瞬間には、また、果敢に這い這いを再開していたのです。そうやって、足腰をきたえて、立ち上がり、

歩くというプロセスを選んできたのです。

こう書くと、またまた、「それは本能であって、覚悟でも勇気でもない」というひとがいます。ちっ、ちっ(笑)。そのことば、墓穴掘ってます。

それが本能であるというのなら、私たちは、本能のなかに、すでに、勇気も覚悟ももって生まれてきたってことなんです。私たちは生まれながらにして、何があるかと無謀に挑戦していい(笑)存在であることを、知っているのです。

ええ。這い這いも、立ち上がることも、歩くことも、走ることも、そのすべてが、赤ちゃんにとっては、未知の体験であり、無謀なチャレンジでした。それらを、私たちは、あらゆる困難にめげず、一つひとつ乗り越えてきたのです。

そんな私たちが、どうして、勇気も覚悟もないなんて、いえるのでしょうか。かんちがいなのです。あなたは、たまたま、いままで生きてくる過程で、かんちがいをするように、おとしいれられてきただけなのです。親や、先生や、あるいは、そのほか、あなたに影響をおよぼす、みぢかなひとたちによってね。

そして、あなたをおとしいれたひとたちにも、悪気はなかったのです。そのひとたちも、また、かんちがいをしていただけなのですから。

私たちがすべきことは、そのかんちがいを終わらせて、自分の生きたい方向への一歩を踏み出すこと。あの赤ちゃんの時代の、怖れを知らぬ自分のように。

もう一度、書きますね。あなたの深いところは、あなたがどうありたいかを、ちゃんと知っています。そのために、進む勇気も覚悟もちゃんともっています。そして、その勇気も覚悟も、あなたは、かつて使ったことがあるのです。

いま、あなたに必要なのは、それを思い出すこと。そして、それを受け取ること。どうぞ、一歩を踏み出してください。あなた本来の生きかたを、どうぞ選んでください。あなた自身のために。あなたにつながる、すべてのひとのために。

●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**。**2010年2月、2300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/>