

そのほうが、ずっと幸福。

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2333号
(2010年3月19日発行)より

えらそうに語れるほど大変な体験をしてきたとは思いませんが、それでも、自分なりに、つらかったなあ、苦しかったなあという体験はしてきました。

ただ、ひとの苦しみは、その体験の大きさよりも、そのひとのところがそれに対して、何を感じているかによるのです。だから、自分よりも恵まれているように見えるひとが、本当は深く傷つき苦しんでいた、悲惨と思える状況でも、飄々と生き抜いていけるひとがいたりするのです。

私は長いこと、ひとと自分は、本当にはつながりあえない…、世界のなかで、私はひとりぼっちだと、思いこんで生きてきました。その思いこみは、あまりにも早い時期から私のなかにあって、ひょっとして、前世(あるとすればですけど…)から引き継いできたものではないかと、思うくらいでした。

いま、そのことを過去形で語れるのは、それが、まさに「思いこみ」であったこと

に気づいたからです。いえ、もっと言うと、私たちは、すべて、「思いこみ」の世界を、生きているのです。さらに言うと、思いこんだものしか見えないように、人間は生きています。

だから、私のいまの結論は、こうです。
「大切なのは、自分がどんな思いこみを獲得するか」

「思いこみ」のいいところは、まさにそれが「思いこむ」だけで完結することです。根拠がいらないのです。いい加減でいいのです。無責任でいいのです。(笑)

だって根拠が必要なら、その根拠がなくなったり、思いこみ自体が成立しなくなってしまう。そしたらまた、新しい根拠を探さなくてはならないことになってしまいます。そんな面倒ですよ。

大体、「根拠がないと信じられない」ということさえも、ただの思いこみに過ぎないのです。この世の中には、根拠がなくても信じて生きているひとたちがたくさんいます。だとしたらそれは、絶対普遍の真実ではないということになりませんか？

しつこいようですが、つづけます。
「自分が生まれてきた意味がわからない」と、悩んでいるひと、ものすごく大

勢います。かつての私もそうでした。でも、こう言ってしまうとミモフタモナイのですが、そんなことが、わかっているひとなんて、たぶん、この世にひとりもいません。「わかった」と思いこんだひとがいるだけです。そして、それでいいのです。

だって、生まれてきた意味がわからないからといって、苦しみつづけることのほうがもったいないですから。
「わからないけど、人生はなんとでもなる」と思いこんで生きるほうが、よっぽど楽しいと思うんです。

ただね。そんなふうには思いこむためには、ちょっとしたコツがあるんです。それが、「自分にOKをあげるということ」
まあ、これも実は、「自分にOKをあげていい」と思いこんでしまえばすむだけのことなのですが、一気にそうはいかないので(かないと思ひこんでいるひとが多いので)、メルマガをとおして、毎日、かたちを変えて発信しつづけているわけなのです。どれかひとつくらいは、当たるんじゃないかなあと、勝手に思いこんで、ね。(笑)

おしまいに。ただひとつだけ、たぶん、これは真実じゃないかなと思っいることがあります。それは、「生まれてきた意味」がないとしたら、そのひとは今回、生

まれてこなかったはずだ、ということです。だから意味はあるんです。いますぐにわからないだけで。そして、わからないことにも、意味はあるのかもしれない。

それは、過去の自分をふり返って思いま。もし、「自分はひとりぼっち」「誰ともつながれない」という、あの子ども時代の強固な思いこみがなかったら、私は、いま、この文章を書いていないでしょう。

「ひとりぼっちじゃないよ」「みんなつながっているよ」という思いこみをその後、獲得したからこそ、そして、そのほうが、ずっと幸福に生きられることを実感しているからこそ、発信しつづけたくなるんです。過去の私にたいしてね。過去の私と同じような思いをもって生きている、すべてのひとにたいしてね。

よかったら、「だまされたと思って」ではなく、「だまされて」しまってください。すべては思いこみなんです。あなたが幸福を選択するための。

●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/>