

## 怖れにも、意味があります。

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2361号  
(2010年4月16日発行)より

もしも、あなたが、うんとちいさなころ、ソフトクリームをなめていたときに、ハチに刺されたとします。すると、あなたは、それ以降、ソフトクリームを見るたびに、怖れを感じるようになるかもしれません。

いえ、それならまだ話はわかりやすいのですが、白いものとか、甘いものに、怖れを感じるようになったら、なぜそんな気持ちになるのか、まったくわけがわかりません。

でも、こんなことは、案外よくあることなんです。もしも自分が、何かを過剰に怖れていることに気づいたら、そこには、目に見えない根っこがあるかもしれないと、考えてみてください。

実は、私も最近、そのことに気がつきました。長いこと、自分の性格だと思っていた、あることが、子ども時代の体験が根っこになっているのだと。その体験から来

る、いわば「自動反応」に過ぎなかったということが。

でも、気がついたらはずしてあげられるんですね。私の場合は自分でイメージワークをおこなって、子ども時代の自分に、言ってあげました。「それって、ずーっとやらなくてもいいんだよ」。ちいさな私は、ちょっとびっくりしたようでしたが、そのあと、とつてもほっとした顔になりました。

そのワークのあとは、同じ条件・状態になっても、「自動反応なんだ」と気づけるようになりました。そしたらもう、怖れに振り回される必要はなくなりました。ひと呼吸おいて、「代わりに、何を選ぶか」と、考えればいいだけなのです。

ただし、これには、タイミングもあるように思います。おそらく、私は、その自動反応を体験する必要があったのです。そして、いまは、その自動反応を、手放す時期に来たのです。

何もかも、必然で、すべては、必要があってやってくるのです。だから、あなたが、何かに怖れを感じていて、そのために、身動きができなくなってしまうなら、まず、その怖れには、何か根っこがあるのだと

気がついてください。

あなたの深いところは、それが何であるかを知っています。そして、おそらく、それを解き放つ方法もね。それは、あなたが、何かを学ぶために、用意されたものかもしれません。あなた自身に、それを解いてほしくて、目の前にあらわれてきているのかもしれません。

だから、まず、あなたに必要なことは、その怖れは、幻想であることに気づくこと。たいていは、過去の、たまたま幸運ではないきっかけがあったせい。あるいは、そのときに生じたかんちがい、引きずってきただけのこと。

もしも、どうしても、それを解決しないと、生きていくのがつらいということでしたら、専門家のサポートを受けるのも、ひとつの方法です。

でも、そこまではということでしたら、とりあえず、その怖れを、受け入れてあげましょう。「ああ、自分は、怖れをもっているんだな。それは、いつかは手放すものだけど、いまはまだ、かかえていたいんだな。では、この怖れが、自分に何を教えてくれるのかを、考えてみよう」そんなふ

うに、怖れも、怖れをかかえている自分も、みとめてあげるんです。

怖れは、あなたにたいして、「動くな」とか、「あきらめろ」とか、「がまんしろ」とか、さまざまなことを言ってきます。でもね。もう一度書きますよ。怖れは、すべて、幻想です。幻想をとおして、「自分は本当はどう生きたいのか」を、逆に照らしだしてもらえばいいのです。

すべてのこと・ものには、意味があります。怖れにも、意味があります。そうやって、あなたが、あなたの生きたい道を探しもとめるならば、幻想を…、怖れを手放す日は、きっとやってきます。私が長い長い時間をかけて、ひとつの怖れを手放したように。どうぞ、その日を楽しみにしながら、今日一日を生きてみてください。

あなたの今日を応援します！

●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。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/>