

## 自分が、幸福になること

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2420号  
(2010年6月14日発行)より

セミナーおたくを自認する私ですが、実際、これまで、さまざまなセミナーや講座、ワークショップに参加してきました。必要と思えば、生活費に事欠いていても、参加しました。お金が足りないときには、借りてまで参加したこともあります。

もちろん、だれもが、そんなことをする必要はなく、私は、自分がそうしたかったから、そうしただけであり、もっといえば、当時は、ひとりではどうすることもできない感覚にまで、追いつめられていたという状況もありました。

すばらしい講師のかたに、たくさん会いました。そうでないかたも、ときどきはいましたが(笑)、ふり返ってみると、すべて、必要な出会いでした。

そして、思うのです。私の人生に影響をあたえてくれた、おおくのひとたち。たとえば、お金を払っていたとしても、受けた恩恵はそれに代えられるものではありません。

ましてや、そのうちの何人かは、すでに、あちらの世界に、籍を移されました。そのなかには、私が、何もわかっていなかった時代に、深い学びをあたえてくれたひとたちもいます。もはや、恩は返しようがありません。

おそらく、こんなことを思うのは、私ひとりではなかったのでしょう。セミナーなんでもものが存在しなかった、ずっと昔から、私たちは、たくさんひとから学び、育てられてきたのです。

だから、日本には、「恩送り」ということばがあるのだと思います。かけがえのない学びをあたえてくれたひとに感謝しながら、返しきれない恩を、ほかのひとに貢献することで、「返して」いくという考えかたです。

「返しかた」は、どんなかたちであってもかまわないのです。でも、第一は、まず、その学びを受けた自分が、幸福になることではないかと、私は思っています。

だって、学びをあたえてくれたひとたちは、きっと、みんな、私の幸福を願ってくれたはずなのです。学ぶことで、何かを得たり、気づいたりすることによって、私自分が自分らしく生きることや、人生を楽しむ

ちからをつけてほしいと、きっと願っていただけたと思うのです。

それに、自分自身が幸福にならないで、ひとに何かをおすそわけすることは、むずかしいと思うのです。

受け取るがわも、「く、苦しいけど、あげる〜。ぜいぜい…」なんてひとからよりも、「私のHAPPYをおすそわけします♪」というひとからいただくほうが、ずっと気持ちがいいですものね♪

私たちは、ひとりだけで学ぶことはできません。ひとりで学んだつもりでいても、そこには何かしら、誰かの恩恵が、かくされているんです。

だから、遠慮せずに受け取っていいんです。受け取って、それを使って、時間がかかってもかまいませんから、どうぞ、自分を幸福にしてください。幸福になったぶんを、惜しみなく、ひととわかちあってください。

それを「恩送り」というのです。

そうすると、いつでも、「これは、いただいた恩」という、感謝の気持ちを、忘れないうですみます。そして、それをさせていただける相手にも、感謝できます。感謝が、倍に倍にと、ふくらんでいきます。

私たちのご先祖さまが、生み出してくれた知恵を、どうぞ生かしてください。

今日の学びが、ひとつでも、あなたを幸福にすることにつながりますように。あなたの幸福が、さらに、だれかの幸福へと、つながっていきますように。

そのためにこそ、学びを、学びで終わらせないでください。あなたなりのかたちでかまいませんから、どうぞ、「行動」に移してください。

私もまた、「行動」します。一生、私にできる「恩送り」をつづけていきます。

### ●追記

苦しいさなかにも、もちろん、おすそわけはできます。でも、くれぐれも、無理はしないでくださいね。まずは、自分自身の幸福を、考えてくださいね。そのほうが、よりパワフルに、恩送りができるはずですからね。

●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5月、2400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/>