

それでいいのです。

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2424号
(2010年6月18日発行)より

数年に一度くらいだと思いますが、「ところが、完全に満たされた状態」を、体験することがあります。本当に完全かどうかはたしかめられませんが、少なくとも、自分にとつては、完全と感じる、ということです。

それは、たいいてい、何の前ぶれもなく、突然にやってきます。あるときは、普通に道を歩いているときだったり、あるときは、浜辺でぼーっとしているときだったりします。

特別、何かあったからというわけではないので、特別、何かあったわけでなく、それは去っていきます。まるで、目に見えない天使が気まぐれに舞いおりにきて、また気まぐれに去っていったかのように。でも、それだからこそ、はっきりとわかるのです。ああ、いま、自分は完全に満たされている…。満たされている感覚のなかにいる…。

昨日も、それはやってきました。ただ、これまでとちがったのは、もしかしたら、それが来るのではないかと、少しだけ予測していたことです。

この数か月、自分の意識が、鮮明になってきて、ある方向に向かって動いていることが明確に感じられるのです。それは、私が人生をかけて探ってきたことでもあり、言い換えれば、探しもとめても、どうしても手に入れられなかったことでもありました。

何に向かっているのか。それは、「手放す」ということです。手放したときに、完全に、満たされた状態になることを、昨日は、はっきり認識したのです。しかも、それは、いままでになく、長い時間、つづきました。

執着を捨てよう、と思うとき、ひとは、執着にとらわれています。執着が目の前にあっても、ああ、これは執着だなとただ、見ているだけの状態になったとき、たぶん、執着は、終わっているのです。もしかしたら、そこに感情が起きてきてさえも、ああ、感情が起きているなあ、感じる自分を感じているだけになったとき、たぶん、感情に、とらわれない状態になっているのです。

今日のメッセージは、あなたにとって、何の役にも立たないかもしれませんが、ただ、私は、ずっと、ひとが本当に望んでいるのは、「おだやかさとやすらぎ」に満ちた状態ではないかと思ってきました。そして、それは、何か外がわに具体的な理由があって、満たされるのではないことも、だんだんにわかってきました。外がわに理由があるあいだは、それがうしなわれるのでは

ないかという怖れから、のがれることはできない(と思う)からです。

昨日は、私の外がわに怖れが起きるようなできごとがあったのですが、その怖れを無理におさえこもうとか、ないふりをしようとか、見て見ぬふりをしようとか、一切考えるのをやめて、怖れを怖れのまま感じ、怖れが怖れであることをみとめ、ただ、そのままにしたのです。

すると、怖れは怖れとしてありつづけているはずなのに、こころはいっとうに騒がないのです。ただただ、ひたひたと、満たされている感覚が、湧いてくるのを感じるのです。

そのとき、私は、私が、不完全のまま、完全であることを感じていました。この感覚が永遠につづくものではないことを知っていながら、その感覚のなかに、自分を置くことをゆるしたのです。

何も怖れる必要はないのです。もつという、怖れは、怖れという体験をするために用意されたものなのだから、その体験をすることを自分にゆるしてしまえば、怖れは怖れでなくなるのです。

すべてが、あらかじめ用意されているのなら、私たちは、ただそれを体験すればいいだけなのです。体験することを、自分に

ゆるしてやればいいのです。

その感覚は、いつになく私のなかにことどまり、ゆっくりと去りかけています。とどまっていたことも、去っていくことも、ともにゆるしてしまえば、惜しんだりかなしんだりする必要はありません。

またどこかで、めぐりあえばいいだけです。またどこかで、めぐりあうことになっているのです。もしもめぐりあうことがなかったとしても、それはそれでいいのです。すべては自分のなかにあり、それでいて、何ひとつ、所有することはできません。それでいいのです。

おだやかさに満ちた朝。このおだやかなころのまま、この世界にともにある、あなたに祝福を贈ります。

●追記

ここまで書いてようやく、気がつきました。私が書いてきたことは、このひとことに集約されるのではないかと。

「これでいいのだ」(天才バカボンのパパ)

●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/>