

とことんやり尽くしてください。

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2465号
(2010年7月29日発行)より

過去の人間関係や仕事を振り返ったときに、あらためて見えてくることがあります。それは、自分が何かに執着しているときには、うまくいかないことが多かったという事です。そして逆に、その執着を手ばなしたときは、望むかたちではなくても、何か大切な結果を得られたように感じます。

「こうありたい」という強い思いは大切です。強い思いもなしに、何かを手に入れたとしても、本当の達成感や充実感、得ることができないように思います。

でも、それがときとして、「こうでなくてはならない」になってくると、どんどん、きゅうくつになってきます。自分も心地よくないし、たいていは、人間関係も、仕事も、どこかぎくしゃくしてきたりします。

そんなときは、もう一度、「どうありたいのか」に、立ち返ればいいのです。何がずれてきているかを確認して、もとにもどすなり、あらたに構築し直せばいいだけなんです。ある意味、とってもシンプル

な話なんですね。

ただ、その限度というか、見きわめは、とてもむずかしいと思います。私たちは、いつだって、よかれと思ってかかわり、そのプロセスにおいて、さまざまな葛藤を体験するわけですから。

では、どうしたらいいのか。こう言ってしまっはミモフタモナイのですが、何にせよ、やりたいと思ったことは、とことんやってしまったらいいのです。神さまでもエスパーでもない私たちには、しよせんは、それしかできないのです。そのように生まれついたのが、人間なのだとも思うのです。

そうして、とことん、やり尽くしたときにはじめて、自分にとっての「どうあったか」が見えてくると思います。そのとき、自分の望む結果を手に入れていようがいまいが、「この先は、おまかせ」と、手ばなせばいいのです。その、とことんやり尽くしたという感覚が、とても大切ではないかと思うのです。とことんやり尽くしていないから、「本当にこれでいいのか」という悔いが残るのです。

もちろん、こう言ったとしても、「本当にとことんやり尽くしたか」という迷いは、いつだって、生まれると思います。でも、そんなときも、自分に聴いてやればいいん

です。こころを落ち着けて、息を深く吐いて、聴くんです。こころ残りがあるときには、文字通り、こころがさわぎます。やり尽くしていれば、こころは、静かなおだやかさに満たさるでしょう。

ここで、こんな例を出すのは、不謹慎かもしれませんが、友人で、3年間の闘病生活の末に亡くなったひとがいます。彼女は、その3年間、本当に精一杯のことをやりました。治療ももちろんですが、自分のやりたいことは、迷わずに、実行に移しました。旅行もしたし、見たい映画やお芝居のためには、距離をいとわずに出かけました。亡くなる2週間前でさえ、その意欲がうしなわれることは、ありませんでした。いえ、亡くなる直前まで、きっと、その気持ちは、あったろうと思います。そして、最後の最後に、「私、がんばったよね…」と言って、夫さんに看取られて逝ったのです。

とことん…というのは、そういうことを言うのだと思うのです。そして、自分がまだそこまでやり尽くしていないと感じるのなら、あなたの可能性は、まだまだ残されているってことです。

やってください。やり尽くしてください。私たちは、結果のために生きているわけではありません。結果は、もちろん大切ですが、生きるうえにおいては、その過

程に、どうあったかのほうが、もっとずっと、意味のあることなのです。

そしてね。どんな結果を得たとしても、得なかったとしても、私たちは、最後の最後には、すべて、手ばなしていくしかない存在なんですよ。あらゆること・もの・ひとを手ばなすために、私たちは、この生を生きているのです。

だから、あなたが本気で何かをやりたいと思ったなら、それをとことんやり尽くしてください。生きるというのは、そういうことです。それしかないのです。

●追記

こういうメッセージのあとは、しばしば、次のような質問をいただきます。「本気でやりたいことが、見つからないのですが」。お返事は、ひとことです。「いま、目の前にあることに全力を注いでください。それをまっとうできたとき、次のシーンが見えてきます」。どうぞ、行動してくださいね♪

●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。無料講義は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>