

いさぎよく、脱皮してください。

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2526号
(2010年9月28日発行)より

最近、ふっと思っていることのひとつに、「脱皮」があります。蝶や、せみのように、人間も、脱皮するのではないかな…と。もちろん、比喩ではありますが、本当に、前の自分ではなくなってしまうくらいの変化を、最近、私自身が感じているのです。

これも、やや飛躍した表現になってしまうのですが、私たちは、時間の流れに沿って生きていくと信じています。過去があり、現在があり、未来がある…というふうには。でも、私は算数だけでなく、理科も苦手なので、詳しくは説明できませんが(笑)、4次元以上の世界では、時間は、同時に存在するというような考えかたもあるようです。

九死に一生を得たようなひとが、死ぬかもしれない、その瞬間に、自分の過去のすべてを見た、という話を、しばしば聴きますが、そんなこととも、関係しているのかもしれませんが。

そのほか、ひどいショックで、ひと晩で白髪になってしまったり、胃に、穴が空いてしまったり(↑これは、私の知人の実体

験！)。普通に考えると、物理的にはありえないようなことも、けっして珍しくなく起きてきます。

何を書きたいのかというと、私たちが、「これは、当たり前」「これ以外には選びようがない」「もう変えることができない」と思っていることが、本当はそうではないかもしれない、ということなのです。もう少し踏みこんで言えば、そのひとが、「そうだ」と思って(信じて)いることが、そのひとにとっての、変えがたい真実になってしまっているだけ、ということなのです。

もちろん、そのひとの責任ではないことによつて、苦しい(つらい)状況に追い込まれることも、現実にはあります。そのような目にあわせた相手に、怒りを感じたり、うらみをいだいたりする気持ちもわかります。(私自身も、5年にもわたって、超マックスに、怒りまくっていた時代がありましたから！)

でも、そのような感情をいだきつづけることが、自分を幸福にしてくれないのであれば、それを手ばなすこともまた、そのひとの選択にゆだねられているということなのです。承服しがたいかもしれませんが、相手の問題ではないということです。そして、積極的に言うとなれば、相手がどうあるかにかかわらず、自分は、自分を幸福にするための選択ができる、ということなのです。

そのためには、感情の吐き出しが必要なこともあれば、専門家のサポートを受けたほうがいい場合も、あります。本やセミナー、ときには瞑想などが、その手助けになってくれることもあるかもしれません。(私は、すべて体験しています)

でも、どのようなかたちをとるにせよ、その根本で、必要なことがあります。自分自身が、それを選択すると、決意することです。自分を幸福にするのは、自分自身にほかならないと、決意することです。

そのために、過去を手ばなすのです。過去、自分が背負ってきた、あるいは、ずっとしがみついていた、自分を幸福にしてくれない、ありとあらゆる感情と、思いこみを。それが、「脱皮する」ということです。いえ、それができたときには、すでに、「脱皮」は終わっているのです。さなぎの殻のなかで、カオスにもどり、すべてを宇宙におまかせして、あらたな誕生を果たしているのです。

苦しみのなかにいたとき、私は、さまざまな身体症状をかかえていました。過呼吸のような状態になったこともありましたし、背中がばりばりに硬くなり、息が苦しくて、ころげまわったこともありました。みぞおちが詰まり、吐き気に見舞われたこともありま

した。(食事中のかたがいらしたらごめんなさい)

でも、いま、それらはすべて、すっかりなくなっています。過去のできごとそのものは、何も変わっていませんし、解決していない問題も、いまだにありますが、そこにとらわれている自分は、もういないのです。自分が、そこにとらわれていないわけですから、問題は、問題でなくなるのです。問題が問題でなくなるのですから、それにとまっていた身体症状も、あらわれる必要がなくなるのです。

もう一度、繰り返しますね。あなたは、自分の人生を幸福に生きたいと思いませんか？本気で思うのであれば、決意をします。ほかの誰でもない、この、自分自身が、脱皮するのだと。

さあ。すべてをカオスにもどして、いさぎよく、脱皮してください。そして、かろやかにばたいてください。あなた自身の本来の空をね！ あなたの「脱皮」、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9月、2500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/>