

幸福の指標

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2609号
(2010年12月20日発行)より

誰もが、自分の思い通りに生きたいと願います。そして多くのひとが、思い通りに生きられないことで苦しみます。私自身も、同じ道をたどってきたので、その気持ちはよくわかります。

でも、最近、ちょっとだけちがうことを考えています。

たしかに、「こうなりたい」「こういう生活がしたい」というような、個別の願いは、必ずしもかなわないこともあるかもしれません。けれども、どのような生活をするとしても、その自分が「どうあるか」は、自分で決められるのではないかと。

20世紀、いえ、もっと言えば、文明社会に突入して以来、私たちは、何を所有するかを、幸福の指標にしてきたような気がします。

所有のなかには、お金や物品だけでなく、地位や名誉、名声といったものも含まれます。あるいは、もっとみぢかなところでは、「周囲から、どのような評価を受けるか」ということも含まれるかもしれません。

でも、もしかしたら、そのような意識が、いま問題になっている環境問題などを引き起こしてきた、一因ではないかという気がしてしまいます。

なぜなら、所有には限りがなく、どこまでももとめつづけてしまうものだと思うからです。そして、もとめつづけても、決して終わりはないのです。

また、それにとまって、手に入らないことにたいする苦しみが、生まれてきてしまったような気がします。みんなが所有していなければ不便や不満も感じないのに、誰かが所有したとたんに、もっていない自分にたいして、葛藤が生まれるのです。

そろそろ、立ち止まって考え直して

みる時期がきているのではないのでしょうか。いえ、もうとっくにその時期はきているのだけれど、手に入れてしまったものを手ばなしたくなくて、あるいは、手に入れないままで終わることを受け入れたくなくて、気がつかないふりをしている。そんな気がしてしまうのです。

でも、気づいたひとたちは確実にいます。そのひとたちが変わることで、世界は確実に変わっていきます。どのように変わるのか？ 何を所有するかではなく、どうあるかを、生きる指標に変えるのです。

どうあるかは、ただひとり、自分自身が、それを選ぶことで実現します。ほかのひととは関係ありません。自分自身だけが問題となります。

何を所有しているかしていないかは、一切関係なく決められます。しかも、一瞬で変えられます。

どうあるか。どう生きるか。その問いを、まっすぐに自分に投げかけてみ

るだけでいいのです。そして、かえってきたこたえのままに、生きていけばいいのです。

今日、このメッセージを書きながら、これはまさに、自分自身に向けられたことばだなあと、感じています。どうあるか。どう生きるか。選び直す時期にきているのだなあと。

あせらずに、自分自身と向き合おうと思っています。じっくりと、それを選んで生きる自分を受け入れようと思っています。

あなたは、いかがですか？ いま、あなたの幸福の指標はどこにありますか？ あなたが決めることで、世界が変わります。

●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12月、2600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/>