

一番尊いゆるしになるのです。

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2619号

(2010年12月30日発行)より

ふっと、自分の人生を振り返って見たとき…。「ああ、ゆるすことができるようになったなあ」と思いました。

傷つけられた(と感じる)体験をしたことがあります。そのころは、自分を傷つけた(と感じた)相手をゆるせませんでした。あえて、かっこ書きで「感じた」と書いているのは、いま振り返ってみると、まさにそうであることが、わかるからです。

同じ体験をしたとしても、傷つくひとと傷つかないひとがいます。自分が傷ついたと感じたひとが、傷つくのです。自分が傷ついたと感じないかぎり、ひとは傷つくことはないのです。

(物理的・肉体的な傷は、たしかにあります。それが、それによってところが傷つくかどうかは、やはり、そのひと次第なのです)

こんなことを書くと、「傷ついたひとにたいして、あまりに残酷ではないか」と、言われそうな気がします。もちろん、傷つ

いたひとを、責めるために書いているわけではありません。

誰かに傷つけられたと思うとき、ひとは、自分が主導権をにぎることはできません。自分の人生にもかかわらず、自分を主人公として、生きることができません。

でも、それを、感じたことに過ぎない…ととらえるとき、主体は、あくまでも自分です。その自分が、どのように生きるかということは、自分で決められるのです。

キーポイントになるのが、「ゆるし」だと、私は思っています。そう、ゆるすのです。自分を傷つけたと感じた相手をね。

そんなこと、できない。そう思うかたも、いらっしやるでしょう。私も、かつてそうでした。かんちがいしてはいけないことは、「ゆるす」ということは、がまんすることではないということです。

また、相手が明らかに、違法であったり、ひとの道にはずれたと感じることをしているときに、それを黙認することでもありません。

必要な措置はとっていいのです。けれどもそれと、ゆるさないことは別なので

す。

ゆるさないでいるとき、私たちのころは、そこにとらわれます。ころは、そのぶん、不自由になります。

そして、おおくの場合、仮に、現実の問題として、何らかの結果が出たとしても、ゆるすことはできないでしょう。そう。ずっとずっと、ころはとらわれたままになってしまうのです。

本当は、あなたは、傷つけられたわけではなかったのです。あんなことのために、あんなひとのために、傷ついたと感じてしまった自分自身に傷ついたのです。

だから、ゆるすのは、本当は相手ではないのです。そんなふうには傷ついたと感じてしまった、自分自身をゆるしてやればいいのです。

だって、しかたがなかったのですもの。いまになってみれば、あれもできる、これもできると思うかもしれないけれども、あのときは、あれが精一杯だったのですもの。

精一杯だった自分を、みとめてあげましょうよ。いまの、あるいは、未来の自分が、

過去の自分を罰しつづけるなんてことは、もうやめましょうよ。

ころがいたんでいるひとを、さらに罰するなんて、それこそ、人道にもとります。そんなにまで、自分をひどいひとにしたいいのですか？

無力だった自分をゆるしたとき、私は、本当に、自分がゆるされたことを知りました。怒りのためにがんじがらめになっていた自分を、ようやく解放することができたのです。

自分をゆるすということは、ほかの誰にもできません。自分自身にしかできません。だからこそ、それが一番尊いゆるしになるのです。

選べるのは、自分だけです。ゆるしてあげてください。あなたの最大限の尊厳をかけて。

●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/>