

## 神さま、ありがとう～

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2673号  
(2011年2月23日発行)より

これが欠点といえるかどうかわからないのですが、私の欠点は、朝の目覚めがよすぎること。(笑)

うつらうつらという時間がなくて、きっぱりすっきりはつきり、いきなり目が覚めちゃうのです。あまりにしっかり目が覚めるので、次の瞬間には、もう、起き上がってしまうのです。

朝、なかなか起きられないひとからは、「うらやましい」としばしば言われますが、おかげで、前からやってみたくいことが、できずにいるのです。

やってみたくいこと。それは、朝、目が覚めたあと、ふとんのなかで、目を閉じたまま、ゆったりと、やすらかな気持ちで、「神さま、今日もありがとう」って、言うことです。

え？ なぜ、朝の一番に「ありがとう」なのかって？ だって、朝、目が覚めるま

で、ちゃんと生きていられたんですよ。朝、目が覚めたとき、いのちがあって、その日を生きられるって、すごいこと。私は、本気でそう思うのです。

私の友人のひとりは、朝になっても、永遠に目覚めることがなかったのです。私の友人のひとりの夫さんもまた、朝になったとき、もう、あちらの世界に旅立ってしまったのです。

どちらも、何の前ぶれもありませんでした。前の夜まで、普通に生活して、普通に会話して、普通に笑って、そして、「おやすみなさい」と言って…それきりでした…。そして、そういうケースは、けっして珍しくないのです。

だから、朝、起きたとき、朝日のまぶしさを感じることも、暑いとか寒いとかを感じることも、だるいとか眠いとかを感じることも、すべて、奇跡なのです。目が覚めたことそのものが、すでに奇跡なのです。

そのことをしみじみと感じるようになって、朝、起きたとき、真っ先に、神さまに、「ありがとう！」って言いたいと思うようになったのです。こころをこめて、静かな気持ちでね。

なのに、この天性の寝起きのよさ！ 目が覚めたと思ったら、もう、朝の行動に移ってます。おだやかさも静けさも、あったもんじゃありません。

でも、今朝、ついに、半分成功しました！ 目が覚めた瞬間に、ふとんのなかで横になったまま、ぐーんと手足を伸ばして、「神さま、ありがとう～♪」と、叫んだのです。(笑)

ほんとは、いつものように、ほとんど飛び起きそうになったのですが、そこをこらえて、手足を伸ばす動きにすりかえ(笑)、とりあえず、起き上がる前に、「神さま、ありがとう～♪」を、言うことができました！ なので、半分ですが、成功です♪ これを繰り返していけば、きっと、静かにおだやかに、言うことができるようになるでしょう。

朝一番に、「ありがとう」からはじめることができたなら、もう、その日一日は、ずっと、「ありがとう」の連続ですね。だって、目が覚めることができたことに感謝できるなら、ありとあらゆることに、感謝できちゃいそうですから♪

どうぞ、あなたも気がついてください。あなたが、朝、目が覚めることができるのは、けっして、当たり前のことじゃありません。神さまに、ありがとうを言うかどうかは、別にして、まずは、そのことを、素直に喜んでみてくださいね。そして、その、あたえられた奇跡の一日を、どうぞ、幸福に過ごしてくださいね。

どんなできごとがあったとしても、いのちがあるということは、やり直しもきくことです。どんな失敗をしたと思っても(失敗なんて、本当は、存在しないのですけど)、ふたたびトライするチャンスは、残されているんです！

神さま、ありがとう～♪ 今日も、目を覚ますことができました！ あなたにも、おめでとう～♪ 今日も、目を覚ますことができました！ とともに、奇跡の一日のはじまりです！

●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/>