

ただ、感謝のなかにいる自分

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2767号
(2011年5月28日発行)より

最近、ふっと、自分がいかに何もできていないかということに思い当たり、しみじみ反省？する…という体験をしました。

やるべきことをやっていないし、先送りしていることもいっぱいあるし、いろいろなところに不義理をしているし……と、数えだしたらきりがありません。

あーあ…と、ため息をついたところで、思いました。こんな自分なのに、よく、まわりは受け入れてくれているなあ。神さま(いるとしたら)は、よく生かしてくれているなあ。

そんなふうになったら、ふっと、ホ・オポノポノの四つのことばが、口をついて出てきたのです。

「ありがとう」「ごめんなさい」「ゆるしてください」「愛しています」

ああ、そういうことかなあ。何もできない自分がいて、ときには、ひとの気分を害しちゃうこともあって、あるいは、すれちがいをどうすることもできずに、おろおろしちゃうこともあって。

そんな自分のまま、ただどうしようもなく、たたずんでいるときに。「ありがとう」「ごめんなさい」「ゆるしてください」「愛しています」このことばはあるのかなあ。

もちろん、これは私の勝手な解釈で、本当はちがっているのかもしれないのですが。そのときは、本当にそんなふうにして、道を歩きながら、何も考えずに繰り返す、つぶやいていたのです。

「ありがとう」「ごめんなさい」「ゆるしてください」「愛しています」

そしたら、あとからあとから、感謝の気持ちがかみあげてくるんですね。

ああ、こんな自分でも、いまここに生かされている。ここで生きていることをゆるされている…。

ありがたいなああって、しみじみと思ったのです。涙がにじんでくるくらい、ありがたいなああって思ったのです。

そんな気持ちのまま、四つのことばをつぶやきながら、ずっとずっと歩きつづけました。

そうしていると、頭のなかからっぽになって、何も考えずに、ただ、私を受け入れてくれている、この世界を感じ、この世界とひとつになっている自分を感じ、ただただ、そのまま、歩きつづけたのです。

ありがとう、自分。

ありがとう、世界。

ごめんなさい、自分。

ごめんなさい、世界。

ゆるしてください、自分。

ゆるしてください、世界。

愛しています、自分。

愛しています、世界。

繰り返しているうちに、どんどん、私の意識は地球にとけて、地球にとけて、ひと

つになって…。ただ、感謝のなかにいる自分に、気がつきました。

…。ときが経ち、ゆっくりと、その感覚は消えていきました。不思議な体験でした。過去に何度か、意味もなく(笑)「至福の感覚」を体験していますが、これも、そのひとつだったのかもしれない。

そして、感覚は消えてしまったけれど、からだのどこかに、残っているのは感じます。

この残っている感覚を、忘れないでいたいと思いました。感謝の気持ち…。生かされているということへの。

あなたも、一緒に感じていただけたら、うれしいです。

●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。**2011年3月**、**2700**号達成。3秒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/>