

## 清明なところで

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2794号  
(2011年6月24日発行)より

自分がどうありたいかを、瞑想のなかで、考えていました。ただただ、こころを静かにして、深く呼吸しながら。

「清明であること」。…ふっと、そんなことばが湧き上がってきたのです。

ちょっと不思議な気がしました。そんなことば、日常で、思い出すこともなかったからです。

でも、静かに口に出してみると、なんともいえず、こころがあらわれるような気がするのです。

それは一体どういうことかと、もう一度たずねてみたら、「怖れないこと」というこたえが還ってきました。

怖れは、ひとのこころをくもらせます。

それこそ、こころのなかに雲を起し、見えるものをも見えなくさせてしまいます。ひとは、不安のなかに突き落とされ、自分がどうしていいのかもわからなくなります。

そんなときこそ、深く呼吸して、もう一度、自分を見つめるのです。一切の制約なしに、ただ純粹に、まっさらの自分として、どうありたいのかを、静かに、問うてみるのです。

怖れが去ると、こころはふたたび、静けさをとりもどします。そう、まさに、清明な状態。

そこで、もう一度、自分に問いかけます。どうありたいのか。

今度は、こんなことばが浮かんできました。「誠実であること」

これもまた、私にとっては、深くうなずけることでした。いくつかのことがあって、自分自身の、誠実さに欠いた部分を、振り返る機会をもらったば

かりでした。

自分の都合ばかりで考えていて、相手にたいして、思いをやる配慮を欠いていたことに、気づかされたところでした。

こころが清明であるとき、そうしたことを、けっしてこころを騒がせることなく、思うことができるのです。

いたずらに自分を責めたり、自己弁護したりすることなく、淡々と、素直に、思うことができるのです。

いつでも、この清明さにもどってこよう。そう思いました。

こころが騒ぐことは、これからもいくらでもあるかもしれないけれど、この感覚を、私はいま、体験しているのだから、ただ、思い出せばいいだけ。

何度でも何度でも何度でも、ただ、この感覚に還ってくればいいだけ。

清明なこころで、誠実に生きる。ことばで言うほど、簡単ではないことはわかっているけれど、今日、私はそう決めました。

あなたにとって、ありがたい自分はどんな自分ですか？ どうぞ、こころを静かにして、問いかけてみてください。

あなたのこころは、ちゃんとこたえを知っています。あなたはあなたの人生を、あなたのこころが、もとめるように生きることができます。あなたが、そう決めさえすれば。

あなたが、あなたとして生きることを、私は、こころから応援しています。私も、私として、私を生きていきます。

●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。**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/>