

## 「感謝」のレベル別実践法

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2819号  
(2011年7月19日発行)より

ひとは、さまざまなかたちで、不幸になります。より正確に、不幸になったと感じる、だけなのですが、ともかく、そう感じてしまうのは、しかたのないことです。

でも、振り返ってみると、たしかに、不幸になるかたちはさまざまだけれど、不幸から抜けるために必要な方法は、わりとシンプルです。それは、「感謝」することです。「感謝」と「不幸」は、両立できないのです。だから、「感謝」のちからが強まると、「不幸」な気持ちは、自然に消えてしまいます。

言い換えれば、感謝が足りなくなると、ひとは、不幸になりやすいのだとも言えます。だから、日頃から感謝にたいして敏感(笑)になっていれば、不幸になるのを、避けることができやすくなるわけです。

というわけで、以下は、「感謝」のレベル別実践法です。まずは、毎日の生活のなかで、みぢかなひとからしてもらったことを思い出すようにしてください。家庭で、

学校で、会社で、地域で、振り返ってみると、感謝できるチャンスは、たくさんあります。

ちいさなことにたいしても、「ありがとう」を言うように、自分を習慣づけましょう。「ありがとう」は、エネルギーをもつことばなので、これを言う回数が増えるだけで、自分自身も元気が出てきます。

次に、当たり前と思っていることに、感謝の目を向けましょう。スーパーやコンビニなどのレジで、「ありがとう」と、伝えてみてください。お金を払っているのだから、当たり前なのではなく、そのひとがその仕事をしていてくれるおかげで、こんなに便利に、買い物ができるのです。

あるいは、電車やバスに乗れること。車掌さんや運転手さんに、朝一番に、「ありがとう」と言ってみてください。お互いが、その日一日、気持ちよく過ごせるはずですよ。

あわせて、この自然の恵みにも、感謝の気持ちをもちましょう。太陽の光、風、水…。どれをとっても、私たちに、わけへだてなく、惜しみなくそそがれているものばかりです。(それをみずから汚してしまうということを、私たち人間はやっているわけですが…)

さらに、忘れてならないのは、自分に対する感謝。24時間365日、文句も言わずはたらきつづけてくれている、脳や胃腸や心臓などに、感謝の気持ちを伝えましょう。そして、自分が心地よくなるような、ごほうびをあげましょう。

そこまでできたら、次は上級編です。自分が苦手と感じるひとに、感謝の気持ちをもちましょう。そのひとは、あなたを成長させてくれるために、存在している…と、思ってみるのです。

「そんなこと、やりたくもない」というひとは、まだ上級クラスは早いので(笑)、あせらず、基礎編をしっかりやってください。なにごとくも無理は禁物ですからね♪

私にも、苦手なひとがいました。つい最近、ようやく、なぜ苦手なのかがわかりました。そのひとと私は、見えないところで、お互いをコントロールしようとしていたのです。言い換えれば、見えないちから比べを、しようとしていたのです。だから、居心地が悪かったのです。

日頃から「手ばなしなさい」なんてえらそうに言ってる私ですが、言ってるほどのことが、できてなかったということです。

でも、そのひとのおかげで、そんな自分に気づくことができました。気づいて、手ばなすことを決めることができました。だから、そのひとにも感謝です。

ひとによっては、苦手どころか、憎しみの対象にさえ思ってしまうひとがいるかもしれません。そのひとにたいしても、感謝できるようになったら、あなたの感謝は、国宝レベルです。世界平和大使になってほしいと、本気で思います♪

しめくりは、「すべて」です。すべてにたいして感謝します。この自分を生かしてくれている、宇宙にたいして。この宇宙を動かしている、目に見えないおおきな存在にたいして。

以上。日々忘れてしまいがちな、「感謝」について、おさらいしてみました。よかったら、ときどき、読みかえしてみてください。あなたの人生の質が変わります♪

●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。**2011年6月、2800号**達成。3秒読める携帯版もあり。無料講義は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>