

## 「いっせーのせ！」

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2831号  
(2011年7月31日発行)より

「ありのままの自分でいたい」。多くのひとが、そう思っていると思います。「そんなの、無理でしょ」なんて言っているひただって、ほんとのところをのぞきこめば、同じ気持ちが隠されています。

では、なぜ、私たちは、ありのままの自分で生きられないのでしょうか。もっといえば、なぜ、ありのままに生きられないと、思いこんでいるのでしょうか。

どうも、私たちは、生きてきた、どこかの段階で、「ありのまま」とは「わがまま」なことだと、思いこまされているようです。さらには、「わがまま」は、いけないことだという刷りこみもセットであるようです。

「わがまま」にしても、結局は「自分のまま」つまりは、「ありのまま」だと思うのです。ただ、「自分が」「自分が」と、「が」の部分だけが強調されると、「それはいけない」ということになるだけなのだと思うのです。

でも、「自分が」「自分が」と、「が」を主張

したくなるひとは、どう考えても、こころが満たされているひとは思えません。本当にありのままに生きているひとは、そんな主張などしなくても、生きられることがわかっています。だから、「自分が」というひとは、本当には、「ありのまま」には生きていないということなんですね。それを一緒にして考えること自体が、まちがっているのです。

さて。今日はちょっとカゲキなことを書きます。受け取るか受け取らないかは、あなたの自由です。どうぞ自分で決めてくださいね。

私たち日本人は、もともととても素直で従順な民族なので、「ありのままに生きてはいけない」(わがままではいけない)と思う(思いこまされると)、なんとかそのとおりにしようとしてしまうのです。

でも、「ありのまま」に生きられないことは、とても苦しいのです。当たり前です。本来の生きかたではないのですから。

いま、日本では、みずから死をえらぶひとが、年間3万人を超えています。それが10数年つづいています。身元不明で発見される無縁死の数もかなりいると言われています。そのなかに、みずから死を選んだひとがひとりもいないと考える

のは不自然なことです。実際には、もっとおおくのかたが、自分で自分のいのちを絶っているのです。

ありのままに生きられれば、ひとは、自分から死にたいなんて思ったりはしないのです。ありのままに生きられれば、私たちは、もっと自然に自分をみつめ、自分以外のひともみつめられるようになるのです。

ありのままにいいって、自分に言ってあげませんか？ ありのままには生きられないという思いこみを、はずしてしまいませんか？

ほんとはね。みんなが「いっせーのせ！」って言って、その思いこみを放り投げてしまえば、だれも困らないのですよ。だって、本当にありのままに生きられるひとは、ほかのひとのありのままも自然に尊重してあげられますもの。「自分が」「自分が」と主張なんかしなくても、ひととひとは調和しあえることを、知っているのですもの。

ただ、そうするとね。困るひとたちがいるんですよ。私たちのエネルギーをうばい、がんじがらめにすることで、思いどおりに動かしたいひとたちが、ね。

はい、カゲキ発言でした。あとは、自分で考えてくださいね。あ。それから。私のメッセージも、鵜呑みにしちゃいけませんよ。私だって、こんなアヤシげなことを書いて、そのうち、つぼでも売ろうとしてるかもしれませんからね(爆)(それにしても、こういうときって、なんで、つぼなんでしょうね)

ありのままに生きたかったら、ちゃんと、自分のアタマと自分のこころで考えるんです。ありのままに生きるためには、ちゃんと、自分の足で立つんです。地球の中心とつながりながらね！

ひとが、そのひとらしく生きられない…。そんな状況のことを考えていたら、めずらしく、怒りモードがこみあげて、本日のメッセージになりました。繰り返しますが、受け取るも受け取らないも自由です。

どうぞ、あなたらしく生きてください！それが私の願いです。

●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/>