

## 自戒

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2934号  
(2011年11月13日発行)より

自分のちから不足がなげかわしく感じられることが、しばしばあります。

顔晴っているつもりなのに、思うような成果が出せなかったり、期待したような反応が得られなかったりするとき…。

もともと、落ち込みの大王と言ってはばからないくらい、かつては、派手に(どんなだ)落ち込んでいたものです。そこからフツツしてきたわけですが、ときどき、昔の根っこが顔を出すようです。

先日、こんなことがありました。

本当にすぐれて、信望の厚いひとがいました。すばらしい実践をされているのに、けっしてえらぶことがないのです。否定的な発言や態度なども、まったくされませんし、いつも謙虚にふるまっておられます。

だから、きっとこのひとは、誰からも好かれるのだろうな、問題があっても、問題と思わず、超えていかれるのだろうなと、思っていました。

けれども、あるとき、そのかたが、書かれた文章のなかで、そのかたにたいして、いわば批判的な物言いをされるかたがたがおられることを知りました。

もちろん、そのかたは、反論として書いているのではなく、あくまでも、このようなご意見があるという、謙虚な書きかたでしたけれども。

それを読んだときに、私は、頭をがっんと殴られるようなショックを受けました。私はなんという思いちがいをしていたのかと。

おだやかな書きかたのなかにも、そこからは、静かな思いがあがってくるのがわかりました。そのひとのかなしみが、伝わってくるのがわかりました。

どんなに立派に見えるひとだって、完全

無欠の人間なんていない。批判にさらされることもあれば、ご自身のなかで、矛盾をかかえ、苦しまれることもあるだろう。

なのに、私(たち)は、いつも、表面ばかりを見て、勝手にうらやましがったり、勝手に、自分と比較して、すねたりしている。それこそが、なんて恥ずかしいことだろうかと。

そのとき、私は、自分のちから不足をなげかわしく思うことがあって、落ち込みモードにおちいりかけていたのですが、はっと、えりを正される思いがしたのでした。

私が、私の思いこみのなかで、勝手に苦しんでいるとき、どれだけ多くのひとが、もっと深い苦しみのなかで、生きるということを選択していることだろうか。どれだけ多くのひとが、もっと深いかなしみのなかで、生きるということを選択していることだろうか。

ひとの苦しみもかなしみも、比較することではないのだろうけれども、そのときは、

素直にそう思わずにはいられなかったのです。

謙虚であろう。あらためてそう思いました。いつも忘れてしまうことだから、今日、ここにメッセージとして書くことによって、自戒しよう。そう思いました。

ですから、今日のメッセージは、どれだけあなたのお役に立つかわかりませんが、ひとりの不完全な人間が、落ち込みから立ち上がるプロセスとして、読んでいただけたらうれしいです。

どんなに不完全であっても(不完全であると感じても)、私たちは、いつでもそこから出発できます。思いひとつで、いくらでも生き直せます。あなたも、私も。

●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10月、2900**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/>