

愛すること

あなたは、自分を大切にしていますか。愛していますか。

人を愛するとか、愛いとしい人というのは分かるでしょう。

しかし、自分を愛しているかと、改めて聞かれたならば、さて、自分を愛するとはどういうことなのかと、考える人も出てきます。

自分は大切だ、誰しも我が身が大事なものは当たり前ではないかと思う人もありますが、我が身を大事に思うことと、自分を愛し、自分を大切にしていくこととは、違うことなのだというのを、まず知ってください。

自分を愛し、自分を大切にするには、まず、自分というものを知らなければなりません。

自分を知らない人に、人を愛することはできないのです。

あるいは、自分を知らないから、人に愛を求めていくのかもしれない。ません。

しかし、自分を本当に愛しいと思えない人に、人を愛することはできません。

もつとも、偽物の世界の中では、偽物の愛が横行していきます。

偽物の愛、愛が、世の中に氾濫はんらんしています。

しかし、偽物は偽物でしかないから、いずれそれらは色褪いろあせてくるのです。

偽物の愛は、永遠と続きません。やがて、どこかで必ず分裂して
いきます。

自分を知っていけば、愛は求めるものではなかったことを知って
いきます。

求めずとも、自分の中から滾々こんこんと湧いて出てくる優しさと温もり
を知っていきます。

自分を愛する心、本当に自分を慈しむ心が、人を愛し、人を癒し
ていくのです。

そして、自分を愛する心、本当に自分を慈しむ心は、自分を知っ
ていくことによって、蘇っていきます。

蘇る、そうです。その心は、もともと、自分の中にあるのです。

それでは、自分を知っていくとはどういうことでしょうか。

みんな、自分を知っているようで知らないのです。

自分が自分を知らないなんて、そんなバカなはずがないと言われるかもしれませんが。

それは、みんな、偽物の自分ならよく知っていますが、本物の自分を知らないということなのです。

少し、こんなことを考えてみてください。

例えば、自分の性格とか癖を、いくつか挙げてみてください。

明るい、陽気である、いじけている、ひねくれている、嫉妬しつと深い、

素直でない、怒りっぱいなどなのです。

次に、自分の性格だからと、そこで終わるのではなくて、もう少し突っ込んで、今の自分の心の状態を見ることを始めてみてください。

明るくて陽気な性格はよくて、いじけているとか、ひねくれていたりとか云々は、どうもあまりいただけないということかもしれないが、一応、それを横に置いて、そこから、もう少し、踏み込んでいきましょう。

つまり、自分の思いを、もう少し突っ込んで見てみる、「心を見る」ということをやってみてください。

一見、明るくて陽気であっても、本当に底抜けに明るいのでしょ

うか。

なぜ、素直になれないのでしょうか。本当は素直になりたいと思
っているのではないのでしょうか。

何を怒っているのでしょうか。何で怒っているのでしょうか。

というふうに、それは、自分の性格だ、性分だと片付けずに、そ
れによって、自分の心の奥をずっと見つめていく作業を試みてく
ださい。

そうすれば、明るくて陽気な裏側の思いが、自分の中に響いてく
るかもしれません。

案外、自分を誤魔化しているかもしれません。

また、素直になりたいのになれない苛立ちが感じられるかもしれません。

その時は、素直になれない原因を追究していつてください。

人は、心に様々な思いを秘めています。

自分の心の奥を覗いてみれば、自分であって自分でないような、そのような感覚に陥ってしまうかもしれません。

例えば、自分は根っから明るいと思っていたけれども、こんな暗い部分があったとか、恐怖の思いが怒りになっていたのかもしれないとか、自分の違う局面を知るとなると思えます。自分であって、自分でないような、しかし、紛れもなく自分だという、何か妙な感覚になるかもしれません。

多重人格の自分があって、どれが本物の自分なのかが分からなくなっていくこともあります。

結論的に言えば、そういうものは、みんな偽物なのだから、安心して、たくさんの自分を感じていけばいいのではないのでしょうか。

そうしているうちに、色々な人から、色々な出来事から、それらを通して、自分から瞬間的に出る思いを感じていくと思います。

それはエネルギーと表現したほうが分かりやすいでしょう。

自分は、心の中に凄いエネルギーを蓄えてきたと感じていくと思います。

それが、心で感じられるようになるまで、自分を見つめていくことが、自分を知っていくことなのです。

表面的に顔を出している肉、形は、その凄いエネルギーを感じていく、いわば受け皿のようなものだと思えるようになればいいと思います。

もちろん、そうしていけば、自分の心癖、思い癖が、はっきりと分かります。

そして、そういうものが自分であり、そのような自分を、ずっと嫌ってきた、疎ましく思ってきたことも感じてくると思います。

自分を嫌い、自分を疎ましく思う、それでは、自分を大切にして
いるとは言えません。

自分を愛しているとは言えません。

なぜ嫌って、疎ましく思うのでしょうか。

そのような自分であってはならない、そのような自分であるはずがないと、自分の暗い思いから、自分ながらいやだなあとと思う思いから、目を背けてしまいます。

背けずに、それを、しっかりと自分の中で確認して、自分で自分を許していくことが大切なのです。

いわゆる、自分の闇の部分、何かで紛らわせたり誤魔化したりするのではなくて、自分を自分で受け止めるということをすべきなのです。

受け止めるためには、今まで、外に向けてきた心を、自分の中に向けていく必要があります。

自分の思いを外に向けるのではなくて、中に向けるのです。愛を外に向けて求めるのではなくて、愛を中に向けて求めていきましよう。

そうです。

自分を自分で受け止めることに、エネルギーを注いでいくことが、自分を愛するということです。

自分を愛していけばいくほど、自分の中から優しさが溢れてきます。

その優しさで、その温もりで、人と接するのです。

愛してくださいと求めずとも、自分の中は愛で満たされています。ただし、偽物の愛が横行している中においては、この愛というも

のは分からないでしょう。

「愛は外へ求めるものではありません。

愛は外から与えられるものでもありません。

しかし、愛は存在します。

私達は愛そのもの、私達はひとつです。」

偽物の自分を通して、本物の愛、本物の自分を知っていきませんか。

どんなに汚れ切った自分であっても、どんなに欲まみれの自分であっても、その中には、本物の自分があり、その自分は本物の愛を知っていることに、早く気付いていきましよう。

本物の自分を知っていくことが、愛を流すことになります。偽物の自分しか知らなければ、当然、偽物の愛しか流れません。

愛するということは、自分を愛するということです。

自分を本当に愛すれば、その人から、本物の愛が流れ、その愛が人を癒し、人を愛していくのです。

それが本物のパワーです。そして、それこそ、私達が恋い焦がれてきたパワーなのです。

どうでしょうか。

自分を愛して、愛して、そして、その自分の中から、本物のパワーを蘇らせてまいります。