

2013年 明けましておめでとうございます

2013年元旦

様々な大変化や大波乱も予言あるいは予想されていた2012年が過ぎ去りました。確かに私たちの心の外側にある環境的には終末のような事態は起きなかったかもしれませんが、心の内側では相当大きな変化や変転があったのではないのでしょうか。

まず2011年3月11日を境に肉体的には過酷な状況を通らされました。行く先々にガイガーカウンターを持ち歩いては数値を見て悲しみました。私はこれを「肉体の暗闇」と受け止めました。その後の過酷な夏の暑さも含め、心臓の不具合を体験し（以前に不整脈という字分けもしました）、心臓との会話の中で多くの気づきも頂きました。

体の暗闇を大方通り過ぎた後に「心理的暗闇」がやってきました。約一年間、間歇的に襲ってくる「不安、心配、恐怖」を体験し、向き合い、地球上で人類が味わっている苦しみを共有したと受け止めています。最後に襲ってきたのは「恨み、妬み、羨望、自己卑下、自己憐憫、絶望、無力感」という感情で、これらは同じ源から湧き上がってきては心の内部を食い荒らしました。団子のように固まっている黒い闇の中の一つ一つの感情を取り出しては眺めるという作業をしました。決して言い訳をせずにただただ観察しました。裏返したり表にしたり、分解したり、拡大したりして観察しました。苦しみと胸の痛みをつぶさに味わいました。

自分が孤立してある限り苦しみは終わらない。実は他人などいないのだ

多くの賢者のことばがコダマしては、私を励まし、導いてくれました。

そして解放が来ました。それ以前には「才能にあふれ、成功してときめいている人」、「充実した活動をしていて輝いている人」、「多くの人々に取り囲まれ、愛されている人」を見ると胸のどこかにチクッとトゲが刺さったような痛みが走り、そういう自分が情けなかったわけです、それが今は誰を見ても少しも羨ましいと思わないのです。妬ましくないのです。みんな私の中にいる、つながっている、それが理屈抜きで、感情で体験できるのです。ある時ふっとそうなったのです。暗闇の体験は素晴らしいものでした。今はそう思って、大いなる感謝に満ちています。

そうです。2012年は心の変換の時だったのです。環境的には2013年もまた様々な不都合や不具合が起きるかもしれませんが、心の中に恐怖や不安や、無力感や絶望がなければ、外側のことはそれほど辛くはないのだと分かって嬉しいです。解放は暗闇の向こう側にあるのです。暗闇を怖がらないでください。避けないでください。言い訳をしないでください

い。味わってください。情けない自分を責めないで、許してあげてください。愛してあげてください。実際に両手を体に回してそっと撫でてあげてください。「頑張っているね。よくやっているね。無理もない無理もない。いいんだよそのまま」と。いくらでも好きなだけ泣いて、わめいて、唸ってください。遠慮などいりません。世界中の人々が同じ思いで同じように苦しんでいるのを体験しているのは実はあなたという個人ではないのです。もし神様という言葉に違和感があるなら聖なる存在が、あるいは創造の源が、いやいや電気と磁気が交差して成立している「統一場」が体験しているのです。全く無批判に、そのまんまで、体験しているだけなのです。

こんなこともうすでに言われているし、よく聞く話だと思うかもしれませんが、今までは体験していなかったので、私は言えませんでした。だから今頃言っております。

最後までお読みくださりありがとうございます。

