

ありのままの気持ちを出すということ。

誰もが、心の中では、ありのままの自分で生きていたいと思っています。でも、ありのままの自分を出すと、相手を傷つけたり、みんなに嫌われてしまうんじゃないかと不安になって、自分の素直な感情を出すことができなくて、ひとり、心の中に溜め込んでしまう。心やさしい繊細な人ほどきつと、そんな悩みを抱えてつらく苦しんでおられることと思います。

でも、大丈夫。感情は、素直に出してもいいんですよ。

私自身の経験でも、多少、きつかなということであっても、思い切って自分の素直な感情をフラットに言ってみたら、かえって嫌みなく、心地よく、相手に受け止められたということがありました。

とはいえ、感情を出すことに慣れてなくて、どう出せばい



いのかわからない——。その不安は、とてもよくわかります。でも、感情を溜め込んでしまうと、いつかは爆発してしまいます。しかも、きれいな水も溜め込みつづけていると澱んでドロドロになってしまうように、溜め込みすぎて爆発したときに出てくる感情的な言葉には、ありのままの素直な言葉とは比べものにならないほど、重く澱んだエネルギーが宿ってしまう——。だから、やっぱり、そのときのありのままの感情は、少しずつでも出したほうがいいのです。

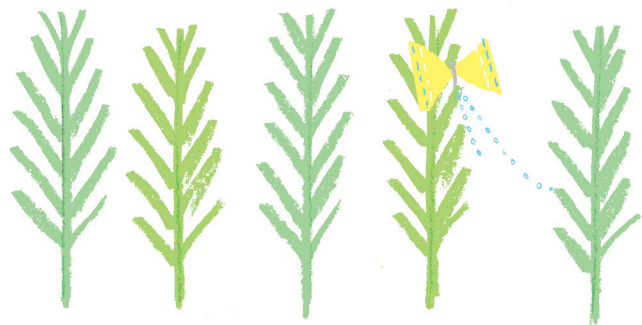
いつもみんなの気持ちを思いやるあまり、自分の感情を出すことが難しいとってしまう人は、こんな「言葉の法則」を知っていただければいいのではないのでしょうか。人に好かれる言葉を話すことで大切なのは、じつは、その形ではなく、エネルギーです。たとえ少々乱暴でも、自分と相手に対しての尊敬や愛情や好意や思いやりがあった上での言葉なら、そこには、相手を不快にさせないいいエネルギーが宿ります。これが、法則の1。また、人の感情とは、喜怒哀楽すべて、神様から与えられたもので、基本的には悪いものではありません。よく怒ってはダメだといわれますが、じつは、怒ったり、泣いたり、笑ったり、楽しんだり、そのどれひとつが欠けても、その人は人間的な魅力を失ってしまいます。これが

法則の2です。そして、この2つの言葉の法則を知って、その上で、もう一度、あなた自身の感情を、「怒っても泣いても、それはそれで今の素直な私の気持ちなんだから、いいんだよ」と、まるごとそっと認めてあげる。そうすれば、あなたの心は自然に、自分を肯定するいいエネルギーで満たされていきます。すると、あなたの言葉にも、とくにあれこれ考えなくても、自分と相手を肯定するいいエネルギーが自然に宿るようになってきます。そして、そのとき、あなたはきっと、これまでとは見違えるほど、さらりと嫌みなく、むしろとっても好ましくチャーミングに、ありのままの素直な感情を出せる人になっているはずですよ。



怒っても、泣いても、いいですよ。





堂々と助けを求めよう。

人にやさしく、がんばり屋さんで真面目な人ほど、人に甘えられなくて、気がつけば、周りの人から「あなたは自分で何でもできる強い人だから」というレッテルを貼られてしまって、どんどん苦しくなってしまう——。それは、ほんとうに悲しくつらいことだと思います。

でも、もしどうしてもつらくて悲しくて、そんな自分を変えたいと思われているとしたら、少しだけ、こんなふうを考えてみてはいかがでしょうか。

甘えるのが苦手で、お願いごとや頼みごとができない人というのは、たぶん、子供の頃から、「できないから、助けて」と助けを求めることが、何だかすごく恥ずかしくて、人に迷惑をかけるような気がして、無理したり、がんばりすぎてし



まってきたのかもしれませんがね。

でも、人間だったら、「できない」ということがあるのは、当たり前のこと。決して、あなたがダメなことでも、恥ずかしいことでも、ましてや、それであなたの価値が下がってしまうというようなことは、絶対にはないのです。

だから、最初はどんな小さなことでもいいから、思いきって、できないことは、できないと、周りの人に正直に言ってみてほしいのです。たとえば、ペットボトルのカタいふたが開けられなかったら、それを力の強い人に代わりに開けてもらう。そして、心から素直に「ありがとう」と感謝する。それだけでも、いいのです。あるいは、料理が上手な友だちに、「私はすごく料理が苦手なんだけれど、今度、私にもできるような簡単なレシピを教えてね」とお願いしてみる。ほんとうに、それだけでも、いいのです。

でも、そういうふうに、今のあなたが無理なくできる小さな甘えやお願いごとを、今日から少しずつコツコツ積み重ねていくうちに、あなたの心の中からは、きっと、人に甘えることへの苦手意識が、どんどんなくなっていくはずですよ。そして、そうすれば、もう大丈夫ですよ。

あなたはきっと、これまでとは比べものにならないくらい、

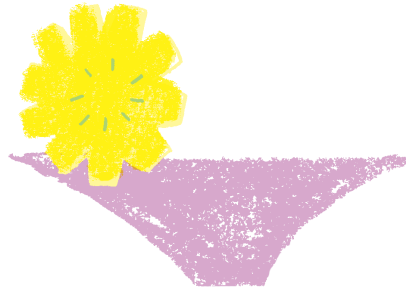
素直に人に甘えたり、甘えられたりすることが、自由にできる人になります。それはなぜかといえば、甘えるということへの苦手意識が減ったぶんだけ、あなたの心の中には、「無理して強がらなくてもがんばらなくても、素のままの正直な自分であるほうが、もっと人と楽しく深く上手につき合える」という小さな自信が、どんどん積もってくるからです——。

困ったときは、お互い様です。そして、できないときはできないと素直に言ったほうが、じつは、お互いのため、よりいい人間関係の元になるのです。だから私も、できないと思ったときは、いつも素直に、周りの人をお願いするようにしています。



やさしいあなただからこそ、
みんなきっと助けてくれますよ。

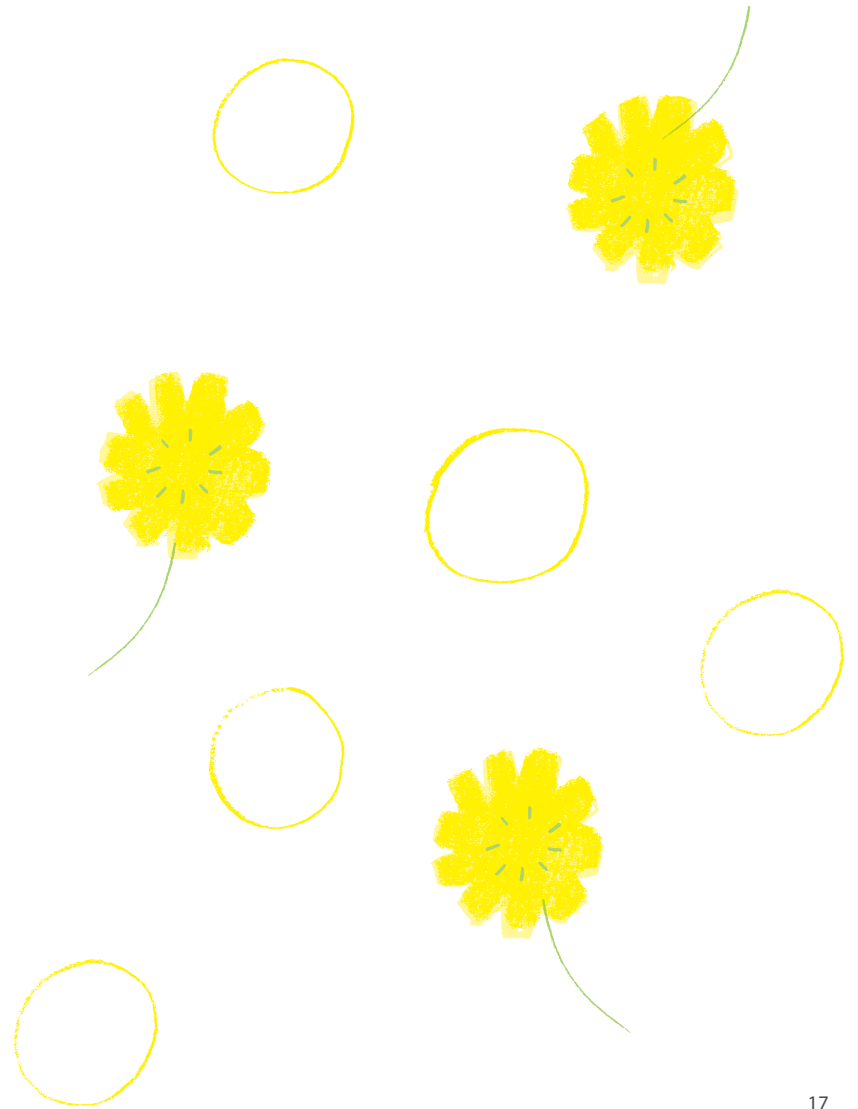




思いやりを出し惜しみしないで。

相手のことばかり考えて、つい自分のことは後回しにして、気がつくと、何だか損ばかりしてしまう——。そういうあなたは、ほんとうに思いやり深い人だと思います。そして、思いやりというのは、人間の徳の中でも、もっとも気高く、美しいもの。ですから、それをたくさん持っているあなたという人は、ほんとうに美しく、すばらしい人だと、私は思うのです。

ですから、そんなあなたにこそ、誰よりも自分の心を傷つけることなく、幸せに輝いて生きて行ってほしい——。でも、この世の中には、あなたの思いやりを利用したり、踏みにじってしまうような人もときにはいて、それはきっと、あなたのやさしい心を傷つけ、苦しめていることでしょう。でも、



それでもあなたには、どうか、せっかくのその思いやりを出し惜しみしないでほしいのです。

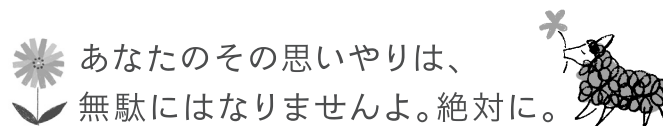
思いやりというのは、何にも勝るほどのすばらしいエネルギーです。たとえ、そのとき、思いやった相手から返ってこなかったとしても、そのエネルギーは、必ずいつか、あなたの人生に光や幸せとなって返ってきます。けれども、心ない出来事に振り回されて、思いやることを止めてしまったら、せっかくの思いやりは風化してしまう——。それは、何よりも、もったいないことだと、私は思うのです。

でも、だからといって、あなたの心を犠牲にしてまで、みんなを思いやる必要は、もちろんありません。あなたの心が楽しく素直にできる思いやり、それを無理なくつづけられればいいだけなのです。

思いやりとは、そもそも見返りを求めない行為ですから、そうやって無理なく楽しく相手を思いやっていくほうが、あなたの思いやりは、今よりもっと自然体で、美しく気高いものになっていきます。それでもまだ、あなたのすばらしい思いやりがうまく伝わらないこともあるでしょう。けれども、思いやりの美德を繊細に感じられる人にとっては、あなたは、まさにすばらしい人。あなたは必ず、あなたが今、自分で思

っている以上に高い評価をもって、たくさんの人たちから感謝され、求められるようになるのです。

思いやりを出し惜しみせずに、つねに心の中に大切に持ちつづけて、無理のない自然体の中で、さりげなく人を思いやれる「思いやり上手」のあなたになったとき、あなたはきっと、損をすることも傷つけられることも、なくなります。なぜなら、あなたの心の次元はもう、鈍感な気の毒な人たちが届かない、高く幸せなところにまで上ってしまっているから——。潜在意識の世界においても、思いやりと感謝は、人生を幸せにしてくれる何よりの徳なんですよ。



あなたのその思いやりは、

無駄にはなりませんよ。絶対に。