損得よりも一歩進みましょう

2014/10/05(日) ブログ掲載

心屋仁之助さんの書籍から。

何となくというフィーリング
直感、たまたま、ご縁

流れがきているのに、どこかの杭（くい）にしがみついて、流されないように頑張るよりも、どこに行くのかわからないけれども、パット手を離して流れに身を任せて生きると、思いもよらないどこか知らない素晴らしい世界へたどり着きます。

これが実は、「やりたいこと」「夢」を叶えるコツなのです。

この流れの中で、杭から手を離す勇気、それさえ持てればいい。

成り行きに任せる、行き当たりばったり、困ったときに考える勇気です。

まぁ、勇気を持たなくても、そのうち流れがどんどん強くなってきて、杭から手が離れて流されてしまう人も多分出てきます。

そのとき、「ああ、もっと早く流されていればよかったな」とわかるのです。
だから、早くあきらめてください。

もう流れがきています。

”動く時期”は、きているのです。

では次に、自分を”さらけだして”生きてみる。

「自分がやりたいと思っていることをやる」

「自分がやりたくないと思っていることを早くやめる」

自分が今、したくないのにしていること、実はやめたいことを、箇条書きでたくさんあげてみてください。

たとえば、愛想笑いをやめたい、タバコをやめたい、満員電車の通勤をやめたい、髪を染めているのをやめたい、今の会社をやめたい、ずっとネットを見ていること、友人との長電話、フェイスブックに登録していることをやめたい・・・・。

そして、「やめたいこと」をリストアップしたら、それを「簡単にやめれる順」に番号をつけてみてほしいのです。

というのは、難易度の高いものをいきなり実行するのは、やはり大変です。

そして、その「一番簡単なもの」から、やめてほしいのです。

というのも、「やりたくないこと」をやっている時間は我慢の時間だから、ストレスがたまります。

ストレスって、簡単に言うと「我慢」です。

我慢を続けていると、不平不満がたまります。心にも、体の中にも、ゴミがたまります。その結果、病気になります。

「本当はやめたい」と思っていることを、一刻も早くやめてください。今、この瞬間に決断することです。

「やめたいこと」をするのに時間を使っているから、「やりたいこと」ができないのです。

やめるときには、「損をしてもいい」と決意する必要があります。

ずっと続けているのには、やっぱりいろんな理由があって、そこには失いたくないという思いがあります。

信頼や、安全や、快楽を失いたくない、損したくないのです。

でも、損してもいい、と思うと、肩の荷が下がり、元気になれるのです。

さて、やりたくないことをやめることができたら、いよいよ、実はやりたいけれど、やっていなかったことをたくさん書き出してください。

食べ歩きをする、独立する、起業する、だれかにずっと好きだったんですと言う。

同じように簡単そうなものから順に番号をつけてみます。

そして今日から、そのリストの一番上に書いたことを、「やってみようかな」と思ってみてください。

それが、「自分らしく生きる」ということです。

ここまでが、心屋さんの本の内容をまとめたものです。

私も以前はそうでした。他人からの評価ばかり求めていました。せめて自分がやりたいことを何かやらなければ、他人からの評価が得られなくても。

それが、私の気功です。

損か得かは自分の人生の中で判断すればいいと。損をしたという方、得したという方、目先では損だと思えることも、長い人生で考えれば、得になることもあります。

気功の先生にだまされそうになり、催眠療法士の方にネットワークビジネスでだまされそうになり、またカイロプラクティックの協会の方にだまされそうになりました。一見、損したかのように思っていましたが、たくさんのことに気づくことができました。

基準を変えれば、損得も変わります。長い目で見るほど、得したことが増えていきます。

損したほど、得をすると思うのです。肩の荷が下がり、元気になれるのです。

身近な例では、財布を落とした、最悪。と思うのか、ほかの人に降りかからないようにするにはとアイデアに結びつけることができないかと思うことは、天と地の差なのです。

要は、自分が苦しんだことが、誰かの役に立つと思うこと、一見、損と思うことが逆なのです。人生は回り道も必要です。

我慢が一番いけないですね

気功療法も５０名以上の方が来られています。皆さんから喜びの声を聞くたびに、気功療法がだんだんと天職となってきました。

しかし、子供たちが結婚する際など、気功療法ではかっこ悪いなぁ。私のしていることが足かせになるのではないかと思い悩んできました。

しかし、私が会社をやめて、気功療法でやっていくと言ったら、妻も子供たちも、大賛成で、長男から、みんなで乾杯やなと。勇気をいただきました

私が気功をはじめた動機は、自分が弱いからこそ、もっと弱い人の力になれないかと思ったからです。

私の信念は、「人からどう思われるかより、人のために何ができるか」です。

一生は有限、でも一生の使い方は無限です。

一歩進むだけで景色も人生も変わると思います。

どこに向かってもいい、損とか得とかよりも、どこかに一歩進んでみる。

今を幸せと思える方は、１０年後も幸せではないでしょうか。