

清流

題字：芳野 充

平成31年1月30日
第25号

発行所 加来不動産(株)
発行者 加来 寛
北九州市小倉南区守恒本町1-12-23

穏やかに
静かに
清流のように

エネルギーを集中させる

平成も最後の年となりました。毎年わたしは十二月に、その年たてた抱負のふり返りを行います。この平成三十一年は、「一日一日を、真剣に生きる」としました。というのも去年一年は、抱負に対して自分で決めた具体的行動に、真剣に向き合っていたらどうか、とふり返ると、「甘さが露呈された」という反省がありました。そこで今年はその反省を活かし、「一日一日を、真剣に生きる」としました。

話は変わり、素心学塾塾長の池田繁美先生は、「人のもっているエネルギーの量は、大きくは変わりません。心をおだやかにしていると、エネルギーを集中させることができ、前に進むことができる」とおっしゃいます。

「前に進むことができる」とは、自己中心的な考え方や、偏った思いこみや先入観をはさむことなく、物事をありのままに受け入れることができる、「素直な心」になること。それはつまり、味わい深い人生におかって進む、ということだと思います。

逆を言えば、心がおだやかでないエネルギーは分散され、自我がつよくはたらき自己中心的になったり、偏りや先入観で物事をとらえてしまったら、いつもイライラし落ち着きがなく時間を浪費してしまう、ということになるのだと思います。それは、「味わい深い人生」とは程遠いものではないでしょうか。

実は、過去のわたしに正にそうでした。他人の言動にすぐにとらわれ怒ったり悲しんだり。また変えようのない過去を悔やみクヨクヨしたり、相手の欠点が目につきイライラしたり、あるいは不必要な知識や情報に振りまわされたりと、感情が上下左右に振れ、心が休まることはありませんでした。いま思えばエネルギーが分散していたのがよく分かります。

そこで真剣に取り組みはじめたのが、「清流」23号（「早朝はゴールデンタイム」）で書かせていただきました「禪的瞑想」をはじめとする、「柔体」や「歩行」などです。これらを生活に取り入れることで、少しずつではありますが、心がとどのつてきたように感じています。しかしそれは例えるなら、山とつまれた薄紙を、一枚一枚はがしていくような地道な行動です。

「心をととのえる」。このことにエネルギーを集中させるようになってからは、上下左右に振れていた感情も大きく振れることも減り、比例してまわりの人間関係も良好になってきたように実感しています。

加来 寛

