

宝彩有菜の e-講座 プログレスコース  
No-8. 「お先にどうぞ」と言ってみる修行

人間は生まれた時から、「早く、早く」と親や先生にせき立てられます。  
また、早くできると「えらい！」とか誉められたりしますし、自分でも得意になりますから、「何でも早くやることは良いことだ」と「頭」は覚えています。  
そして、大人になっても覚えたことは、変更しようとしません。  
すると、毎日がイライラした忙しい気分になります。なんでも、早くしなければならないからです。

信号が変わりそうになると、走っても渡ってしまいます。まだ、約束の時間までたっぷり余裕があるのにです。  
ホームで発車のベルがなると、階段を駆け上がってしまいます。次の電車でも十分間に合うのにです。  
誰かが、いち早く係長になったりすると、「自分が早く係長になれなかったこと」を残念に思います。  
誰かが、寿退社をすると、なんとなく、イライラしてしまいます。

「なんでも早く、早く」が「頭」の中で、サイレンのように鳴っていたのでは、人生はいつも、消防自動車の出動のような慌ただしさになってしまいます。でも、急ぐというのは、「頭」にとって、当然の命題ですから、これをゆっくりにするのは、難しいのです。しかも、教育やしつけをしっかり受けた人は、さらに難しいです。

人生はもっとゆったり楽しみたいものですね。急がなくても良いものまで、急ぐのは間違いです。そこで、「頭」のこのなんでもかんでも急いでしまうクセを、どうにかコントロールしなければなりません。

「急がない」修行。こうします。自分が急ごうと思ったときに、「お先にどうぞ」と言います。  
割り込んできた車に対して、「くそっ」と思いそうになったときに、「お先にどうぞ」。とても急いでいるようですから、たぶんお父さんが危篤なのかもしれません。「どうぞ、どうぞ、お先にどうぞ」  
早く結婚したいのは、何か訳があるのかもしれません。「どうぞ、どうぞ、お先にどうぞ」  
今週の修行は、この「お先にどうぞ」を、言えた数を書きます。声に出して言ってもいいですし、心の中で言ってもいいです。

この「お先にどうぞ」を言う修行に励めば、自分がどっしり落ち着いた気分でいられますよ。それが実感されると思います。

この修行の意味や価値や楽しさがわかると、「お先にどうぞ」と言わないで、我先になんて馬鹿らしくてできなくなってきます。

人生をゆったり楽しむ。頑張る人に心から拍手を送る。すると、びっくりするほど、余裕とゆとりと、そして優しさを手に入れることができますよ。

(宝彩有菜)

e-講座の受講生は、気付き事項をメールしてください。

(C)all rights reserved Alina Hosai 2000,2002