

宝彩有菜の e-講座 プログレスコース
No-23. 「生かされている」ことを発見する修行

お釈迦様は、人が生きるのには苦しみが多い、だから、この世は四苦八苦だとおっしゃっています。たしかに、病気や事故や災害、中傷や誹謗や軽蔑、あるいは、死別や離別など、肉体的、精神的に、この世で出会う苦しさや悲しさは数え切れません。ですから、そうならないように、日夜、あれこれと悩みながら、我慢しながら、工夫しながら、私たちは生きているわけです。このような人生に、楽しみや安らぎはあるのでしょうか。

などと、暗く考えてはいけません。本当は、この人生は、愛と、喜びと、感動にあふれているのです。それを忘れてしまっただけです。でも、いつから、そのような暗い考え方に支配されてしまったのでしょうか。

より良い生活をしようと、苦しみや、悲しみを避けようとするのは良いことです。当然でもあります。健康に注意したり、将来の生活を心配したり。しかし、自分でなんとかしなければならぬと、自分に責任を負わせすぎると、苦しくなります。

なぜなら、もし、自分が努力しなければ、心休まる、安心できる人生は、歩めないと錯覚してしまうからです。すると、今現在の人生はいつも苦しい、辛い、悲しい、になって来ます。そのわけは、将来の安心や幸福のために、今を犠牲にしようと思うからです。ですから、辛い今が続きます。

どかが、間違っていたか？
自分が幸せに生きていくのは、自分が頑張るしかないと思ったところですね。真面目な人ほどそう思います。真面目すぎると人生の喜びを味わえなくなってきます。

これを解消しましょう。不真面目になりましょうというのではありません。そうではなくて、自分が生きようともがいたりしなくても、ちゃんと生きていけるという事実を、理解しましょうということです。

これを理解すると、肩の力が抜けて、人生が楽になります。楽になった心であたりを見回してみると、今まで感じられなかった、美しいことや、優しいことや、感動的なことが感じられるようになってきます。「ああ、人生って、本当に、すばらしいなあ」と思えるようになってきます。

ですから、ポイントは、「自分は生かされているのだ。自分一人で頑張って生きて行かなくても大丈夫。ちゃんと生きていける」という認識をもつことです。

具体的には、こうします。神様が、自分を生かすために、どれだけのことをしているのか、それを発見していきます。自分の生活の中でそれを、具体的に見つけていきます。何かの本を読んだり、聖書か何かをひもといて、数え上げるのではなく、自分自身の実生活の中で見つけていきます。

たとえば、太陽が存在してるのもそうかもしれません。地球があるのも。親も。食べ物も。雨

や風も。昆虫も。石油や船や、自動車やバスも。
自分が、誕生してきた、そして生きているのに、いったいどれだけの、恩恵を受けているのかを、大きなものから、小さなものまでどんどん発見していきます。その気になれば、一日に百も二百も発見できるかもしれません。意外なものもあるかもしれません。

とにかく、数え上げる。カウントする。一週間続けてみましょう。感謝すべきことが山のように現れてきます。「これも、あれも」と。すぐに、感謝にあふれている自分自身を発見できますよ。

これは、単純な修行ですが、強力です。分かった積もりになって「ああ、感謝が大切だってことでしょ。知ってますよ」などと言って、真剣にやらないと、効果は期待できません。が、素直に実直にやれば、効果は抜群です。自分自身の実感が得られます。

「この世で、四苦八苦できるというのも、実に、ありがたいことなのだなあ」と思えるくらいになってきます。そうしたら、この修行は達成です。

(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