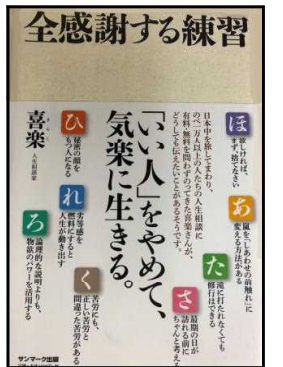




「ひらほく新聞」で検索!
★おかげさまで感謝の102号★
<http://www.hirahoku.com/>
☆ぜひ、バックナンバーをどうぞ!

発行所 読売センター平塚北部(ひらほく) 山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807

全感謝 喜怒哀楽から 怒りや涙がなくなる 最高の笑顔が人生



喜びと楽しみに満ちた人生を選ぶか。それとも、怒りと哀しみに覆われた人生を選ぶか。日本全国を旅してまわり、有料・無料を問わず、のべ一万人以上の人生相談にのってきたという「人生相談家」の『喜楽』さんの著書、『全感謝する練習』。すべてを受け入れ、すべてを手放し、すべてをゆるすという『全感謝』。その練習として、日本語の五十音に則してまとめた書籍の内容から二篇を抜萃、ご紹介します。

【き】「気」を人に配る人のもとに、「気」は倍返して返って返ってくる

「経営の神様」といわれた松下電器産業の創業者、松下幸之助さんは「気配りの達人」でもあったようです。

工場建設予定地の検分のため、神奈川県湘南地区を訪れるときに、幸之助は、その日案内してくれる人たちの分も含めて、五人分のお弁当を新橋のお寿司屋さんに頼んでいました。

無事に視察がすんだのが昼の十二時過ぎ。どうせなら浜辺で食べようということになり、稲村ヶ崎の海岸に行つて、ごみを敷き、みんなで食べることにしました。

お弁当を配ろうとした秘書に対して、幸之助はこう指示しました。「きみ、そのうち二個に小さなひもで印をしておくやろ、それが関東味できみと

A君の分や。三個は関西味で、B君とC君とわしの分や」

この気配りに四人の社員が感動したことは言うまでもありません。

活躍し続けられる人は必ず、まわりに対して気配りができる人なのだと思います。

それを私は、こんな体験からも感じました。

私は学生時代にコンサート会場の設営のアルバイトをしていました。なかでも一番印象に残っているのが、桑田佳祐さんのときのこと。

会場に現れた桑田さんは、その場で作業をしているスタッフ一人ひとりに、「今日はよろしくお願いします!」と言って、頭を下げてまわるのです。ただのアルバイトではない私などにも頭を下げる姿に、私は心から感動しました。これに比べて、ある人気アイドルの態度にはガツカリしました。到着して会場を見

てまわる彼女に、スタッフが「あいさつをするのですが、ほとんど無視です。私たちに對しても、言葉には出ませんが、「なんだ、このバイト!」という態度がミエミエです。その当時は人気絶頂だった彼女も、今ではほとんどその名前を聞くことはありません。

男女や上下の差なく気配りができる人は、多くの人に愛されます。では、どうすれば、そのような気配りができるようになるのでしょうか?

気を配るためには自分に「気」が多くなければいけません。気ばかり配っていると自分の気が枯渇し、「気疲れ」してしまいます。

いくら人に気を配っても気疲れせずに、いつも自分の気が充実して元気でいるために必要なのが、『感謝』です。「ありがたいなあ」という気持ちで自分の中に満ちていけば自然と気も充実して、相手に対して「ありがとう」「感謝しています」という気持ちがいってきます。自然と気を配ることができます。

自分の損得だけを考えると、相手に對して感謝の心が芽生えず、結果的に気を使うと気疲れしてしまうのです。「仕事なんだから当たり前」と思っていると感謝の心は生まれません。アルバイトの人にも「あなたのおかげで私の仕事がかどります」という気持ちを持つ。その感謝の気持ちがあなたの中の気を充実させ、自然と気配りできるようになるのです。

そして、配った気で相手にも感謝の気持ちが芽生え、その気は最終的にあなたのもとに「倍返し」、いや「十倍返し」となって戻ってきます。その気があなたのエネルギーとなり、波動となり、オーラとなって現れ、魅力となり、あなたを輝かせるのです。

【つ】「ツイてる」とはツイてる考え方ができること

神社にお参りに行った際に、おみくじを引かれる方は多いと思います。特に初詣のときには、今年一年を占う気持ちで引かれるのではないのでしょうか。

全国、どこの神社に行ってもおみくじはたいいていありますが、実は、伊勢神宮にはこのおみくじがありません。それがなぜかわかりますか?

理由は、「伊勢神宮を参拝できた人はみな、大吉」だからです。伊勢神宮に参拝できた人とは、「伊勢神宮に呼ばれた人」です。呼ばれないと伊勢神宮には参拝できないのです。

おみくじは、楽しんで引く分にはいいのですが、その結果に一喜一憂したり、悪い結果が出たからといって落ち込むのは考えもの。おみくじで自分の運を「ためす」よりも、運は自分で「開き」いくらでも「良くする」ことができます。

たとえば、駅に行く途中で頭に鳥のフンがポタリ! 「汚いなあ、なんてツイてないんだ!」と思うところを、「落ちてきたのが石だったら大ケガしているところだ。ツイてる!」と言って、これで「運」がついたと思うことができれば、なにかいいことが起こりそうな気もしてきます。

さらに、途中で財布を落としたとします。「最悪だ!」なんてツイてないんだ!」と思ったところで財布は返ってきました。それよりも「命まで落とさなくてよかった。ツイてる!」と警報に届けを出し、カード会社にも連絡するなど、まずは対策ありきで、やるべきことをやります。財布を落としてお金もなくなったらうえに、気持ちまで落ち込んでしまったら、なにもいいことはありません。対策をとれば被害を最小限にとどめることができますし、財布が見つかった戻ってくるかもしれない。だからとにかく、気持ちだけでも落とさずにいた

ほうが絶対にいいことがあります。

結局、「運がいい」とか、「ツイてる」というのは、考え次第なのです。起きる現象は同じでも、「ツイてない」と思う心は、また「ツイてない」という現象を呼び寄せます。反対に、「ツイてる」と言っている、また「ツイてる」と言いたくなるような現象を呼び寄せます。これがまさに、「引き寄せの法則」なのです。

物事には、必ず良い面と悪い面があります。片方だけで判断するのはよくありません。大切なのは全体をとらえること。そして、全体に感謝することです。

「大好きな人にフラれた」という悲しい事実の裏側には、「もつとステキな人と出会えるかもしれない」という楽しい事実があります。「大好きな人と出会い、結ばれた」というしあわせな事実の裏側には、「いつの日か、死か別れのときがくる」というつらい事実があるのです。

だから、その片面だけを見て喜んだり悲しんだりするのはではなく、そのことすべてに感謝する。そして喜ぶべきことも、悲しむべきことも、すべてを受け入れるという心のあり方が大事なのだと私は思うのです。

心温まる書籍紹介ブログ
『人の心に灯をともし』
より今月もご紹介します。

マイナス心理にマイ ナス行動をとるな

ひろさちや氏の

心に響く言葉より：

「マイナス心理にマイナス
行動をとるな」。そんなモ
ットーを教わった。

たとえば、タクシーに乗
って、運転手の態度にむか
つとすることがある。腹が
立つ。それがマイナス心理
である。

だからといって、こちら
が乱暴な態度をとってはい
けない。「なんだ、その態
度は！？」と声を荒げたり、
ボタンとドアを閉めるとい
ったマイナス行動をとる
と、いつまでも不快な気分
が残ってしまう。

「そんな場合は、少し高め
のチップを運転手にやっ
て、『ありがとう』と言っ
て降ろる。相手は『おや
っ？』といった顔をします
よ。そうすると、こちらの
気分が爽快になります。そ
れが、マイナス心理を消す
秘訣ですよ」そんなふうに
言われた。

早速、わたしも実践して
みたが、なるほど効き目が
あった。

仏教の開祖の釈迦は、こ
んなふうに言っておられ
る。「悟りを開いた聖者も

悟りを開いていない凡夫
も、ともに第一の矢を受け
る。しかし、凡夫はその第

一の矢につづいて第二の矢
を受けるが、聖者は第二の
矢を受けない」

人に足を踏まれたとき、
「痛い！」と感じる。ある
いは、美しい花を見て「き
れいだ！」と思う。それが
第一の矢である。聖者にし
ても「痛い」「美しい」と

思うのだ。その点では、聖
者と凡夫に変わりはない。
しかし凡夫は、その第一
の矢につづいて第二の矢を
受ける。「なぜ、俺の足を
踏んだのだ。あやまれ！」
と腹をたてつづけ、ときに
は仕返しを考えたりする。

それが第二の矢だ。あるい
は、美しい花をつんで、わ
が家に持ち帰ろうとする。
それも第二の矢だ。

そして聖者は、凡夫と違
って第二の矢を受けない。
マイナス心理にマイナス行
動をとるな…ということこ
は、釈迦の言われた第一の
矢と第二の矢の教えと同じ
ものだと思う。

『捨てちゃえ、捨てちゃえ』
～PHP研究所～

負い、向う岸に渡って下ろ
し、何事もなかったように
また歩き始めた。

その一部始終を見ていた
もう一人の禅僧が、「お前
は修業中の身として、女性
を背負ったりして恥ずかし
くないのか」となじった。

すると、女性を助けた禅僧
は、「お前はまたあの女性
を背負っているのか」と答
えたという。

「放下著」という禅語が
ある。こだわりを捨ててし
まえ、放り投げろというこ
とだ。我々は、色々なもの
を後生大事に抱え込んでし
まう。まさに、第一の矢が
それだ。

マイナス心理がわき起こ
ったとき、それにいつまで
もこだわっていると、第二
の矢というマイナス行動が
生まれてしまう。

「こだわり」「しがらみ」「嫉
妬」「妬み」「恨み」「怒り」
「憎しみ」などの感情を手
放すこと。五口市剛氏は、
その負の連鎖を断ち切るに
は、「ありがとう」と言う
といいという。マイナス心
理にマイナス行動をとらな
い人でありたい。(終わり)

あらゆる感情を捨てる、
手放すということが、いか
に難しいか。ここでも重要
なのが『感謝・ありがとう』
だという。放下著、第二の

矢を受けない！有難い学
び、日々修行は続きます！

あなたが亡くなって

あなたは私と息子をおい
て、40歳の若さで逝ってし
まいましたね。

あなたが亡くなって最初
の私の誕生日、8歳の息
子ときさやかにお祝いしま
した。

クリスマスの日は、私がサ
ンタクロースになって、プ
レゼントを息子の枕元に置
きました。

桜の季節、あなたを思い出
し、涙が出ました。

息子が小学校を卒業するこ
き、あなたの写真をバッグ
に忍ばせて、私の膝の上で
一緒に卒業式を見届けまし
たね。

中学生になると、なかなか
言うことを聞かなくなっ
てきました。あなたが「あな
たから大丈夫」と自分に言
い聞かせ、子供を信じまし
た。中学が終わる頃には優
しい子に育っていました。

高校時代はアルバイトをし
ながら、塾にも通っていま
した。

無事に希望の大学に合格
し、東京で一人暮らしを始
めました。

私は独りぼっちになりました
た。それでも、仕送りをし

なくてはならないので、朝
から晩まで働きました。

大学を卒業し、就職。
やっと私も役目を果たした
と思いき、仕事の量を少し減
らすことができませんでした。

数年後、息子は結婚し、
子供が生まれました。
私たちの孫です。

孫は格別にかわいいと言
いますが、本当です。
今度は孫のためにと、また
仕事を増やしました。

この歳になつて、ようやく
気がつきました。

なぜあなたが、あんなにな
るまで一生懸命働いていた
のか。なぜあなたが、お金
にケチケチしていたのか。
すべては家族のため、守る
者のためだったのですね。

あなたの元へ何度行こうと
言っことを聞かなくなっ
てきました。あなたが「あな
たから大丈夫」と自分に言
い聞かせ、子供を信じまし
た。でも、生きることをやめ
ないで良かった。
あなたの元へはまだしばら
くいけません。寂しがら
ずに見守っていてください。

今でもあなたを
愛しています。

(終わり)

先月号に続き、双子のゆう
さんけいさんの書籍『魂が

震える話』よりお届けしま
した。

母という字

ちかごろ母という字を

ずいぶん書くが

こんな難しいとは

全く知らなかった

百書いて

ああいいう字が

書けたと思うのは

ほんの僅かである

これと同じように

母の苦勞を知ること

また難しい

何かをしよう

何かをしよう

みんなの人のためになる

何かをしよう

よく考えたら

自分の体に合った

何かがある筈だ

弱い人には弱いなりに

老いた人には

老いた人なりに

何かがある筈だ

生かされて生きている

ご恩返しに

4年前に父が他界、以来
母は一人で新潟・魚沼の施
設にいる。今年5月に新た
な施設に移ったので、落ち
着くまではために帰省しな
ければと思いつつも、仕
事がかなり大変になり、夏
以降なかなか帰れずいた
が、先月、代わりに妻と息
子で行ってきてくれた。
母を連れ出して食事とお
墓参り、無人の実家への一
時帰宅。元氣そうなた姿が表
紙に写っている施設の月間
会報をいただいた。有
難く認知症もそれほど進ん
でいないようだが、足腰が
かなり弱つてきた様子。
上記の真民先生の詩「母
の苦勞を知ること」も難し
い」とあった。自分は18歳
で親元を離れ、以来その倍
の年月を生きてきた。その
間、両親といたって何度か
って、どれだけの時間を共
に過ごしたのか…。考え
ると、無性に切なくなる。
毎朝、父と義父の位牌に
手を合わせ、感謝で一日を
始めているが、健在の母や
義母との時間をより多くし
たい。電話でもいい。短く
とも深い時間にする。短く
忘れずに想いを馳せること
以上に大切だと実感した。
今年が目標や予定で、で
きなかったことと同様に、
少しでも後悔とまらないよ
う、有難い年末にしたい。

編集後記

致知出版社 横田南嶺・選
『坂村真民詩集百選』より