

「ひらほくに新聞」で検索!
★10年目 感謝で突入109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(ひらほくに)山本直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807

中今を生きる



(株式会社ワニブックス 1100円+税)

「心が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が...。習慣が変われば...」多くのビジネス本等の教えです。これと全く逆のアプローチで、ストレスフリーに生きる習慣の提案とは?

返すことにより、習慣化する。習慣になれば、後から心が整う。東京大学名誉教授・医学博士、矢作直樹氏の最新刊『あらゆるストレスが消えていく50の神習慣』。心配せずに、まず行動です。いつの間にか習慣になったときに、『令和』の元号と共に、あなたの心は豊かに平和になるでしょう。そうすれば社会が、日本が、世界が豊かに平和になるのです。以下、一遍をご紹介します。

一日一回、空を見上げる

私は歩いているとき、ふと空を見上げます。晴れている日は真っ青な空。雲が出ているときはその雲の様子。そして、夜は月や星を見てみます。

私は東京に住んでいます。もちろん、地方に比べると空はせまく、空気も澄んでいないでしょう。しかし、自然とほいたしたもので、東京にいても、空の美しさに、しばし心を奪われることがあるのです。

皆さんは一日一回以上、空を見上げていますか? さて、ここぞいきなりクイズです。

私の友人は、「仕事に忙しかったとき、空なんて、一度も気にしたことがなかった。でも、五十歳を過ぎた今、毎日、表情を変える空はどんな絵画より綺麗だと思えるようになった」と言っていました。私も本当に空は美しいと思います。こんなに身近に心がホッとするものがあるのです。空を見ないのはもったいないことです。よく、子どもたちは雲を指さして、「ウサギさんだ!」「ゾウさんだ!」と動物やモノに例えます。実はこの感性がとても大切なのです。

「世界中にいるのに、実存していない生き物は何?」

その答えは、「龍」です。英語ではドラゴンといいますが、世界中でその絵は描かれていますが、実存していません。ちなみに、ヒマラヤのブータンという国の国旗には龍が描かれています。また、英国の一部であるウェールズの国旗にも龍が描かれています。

東洋にも西洋にもいる龍は、いったいどこにいるのでしょうか?それは、空の雲として、現れている場合があります。そして、霊視できる人には、ありありとその姿が見えるのだと思います。

ここで私が申し上げたいことは、雲が龍なのかどうかという議論ではなく、子どものように想像力を働かせて、空を見てほしいということです。

いきなり大人になった人はいませんが、子どもの頃の心を思い出せばいいだけなのです。あの雲は「龍に見える」と思ったら、それは龍なのです。意識が現実をつくるという原則からいっても、それはあなたにとって、龍なのです。そして、そこに「吉兆」を見出したら、それは確かに「吉兆」なのです。

また、私の塾などで、皆さんに見てもらおうものがあ

ります。それは大気中のプラナと呼ばれる「気」です。晴れた日に、神社や公園など気分が良いところで、空を見上げるのですが、自分に近いところを見るようにします。少し、焦点をぼやかしたような目で、空を眺めていると、オタマジャクシのような透明なものが、チラチラ見えます。

これも、自然の神秘の一つだと思えます。

空は私たちにさまざまな安らぎを与えてくれますが、実は古代人にとっては、大切な情報源でもありました。太陽や星から場所や時間を測定していたのです。

私は山に散歩へ行くときに、GPSの代わりに太陽から方向を確認しています。まさに、自然の中にいると、太陽のありがたみを感じます。

友人の並木良和さんは「三時間ぐらい空を見れば宇宙船も見られますよ」と言っています。三時間も空を見上げていられるのはなかなか大変ですが、一分ぐらいなら、いつでも誰でもできると思えます。

晴れの日も、曇りの日も、雨の日も、空はいつも私たちを見守ってくれていますが。朝も昼も夜も、いつ見ても空は美しいのです。(ここまで)

ストレス社会で頑張る若い人たちへのメッセージにと、普段ご自身がしていることを書き下ろしたという50項目、他に次のような「神習慣」があります。

- ◎朝、目が覚めたら、大きく一回深呼吸をする
- ◎スマホを枕元に置かない
- ◎両手でモノを受けとる
- ◎最後に降る雨
- ◎うなずきながら話を聞く
- ◎飛行機より鉄道を使う
- ◎長く、ゆっくり走る
- ◎犬や猫と遊ぶ
- ◎「ありがたい」を口癖にする
- ◎他人と比べない
- ◎「ただいま」と言ったら、眠る

5年前にも「おかげさまで生きる」という書籍をご紹介させていただいた矢作教授ですが、近年は特に『中今を生きる』という生き方

中今を生きる

の教えを伝えられています。以下、ご紹介します。

「中今」は神道で使われる言葉です。「過去と未来の真ん中に今があり、その今に意識を合わせて生きていきましょう」という意味です。すべてのストレスは「中今」からずれることによって生じます。つまり、今をおろそかにして、過去を後悔したり、未来を心配したりするのは、過去のことを考えようになつたら、座っていないでとりあえず掃除でもする。とにかく、禁物なのは暇をもて余すこと。未来に対しても同様、単純に忙しくするのは、まさに「心をなくす」こと。「忙しくて大変だ!」ではなく、「やることにがたくさんあって、ありがたい」と声に出す。

中今を生きる秘訣は「感謝をすること」。どんな場面でも「ありがたい」を口癖にして、ピンチのときこそ、まさに「有り難い」。意味のないことは起こりません。まさに、「今日があるだけでありがたい」です。

感謝の眼鏡で自分の周りを見てみましょう。今に集中することで過去の後悔、怒り、妬み、そして未来への不安、心配、恐怖などは自然に消えていくことで、好循環が生まれます。

平和の詩

「本当の幸せ」

糸満市立兼城かねぐすく小学校6年

山内玲奈れいな

青くきれいな海

この海は どんな景色を
見たのだろうか

爆弾が何発も打ちこまれ
ほのおで包まれた町

そんな沖繩を
見たのではないだろうか

緑あふれる大地
この大地は どんな声を

聞いたのだろうか
けたたましい爆音

泣き叫ぶ幼子
兵士の声や銃声が

入り乱れた戦場
そんな沖繩を

聞いたのだろうか
青く澄みわたる空

この空は どんなことを
思ったのだろうか

緑が消え町が消え
希望の光を失った島

体が震え心も震えた
いくつもの尊い命が

奪われたことを知り
そんな沖繩に

涙したのだろうか
平成時代

私はこの世に生まれた
青くきれいな海

緑あふれる大地
青く澄みわたる

空しか知らない私

海や大地や空が
七十四年前

何を見て
何を聞き

何を思ったのか
知らない世代が増えている

体験したことはなくとも
戦争の悲しさを

決して繰り返しては
いけないことを

伝え継いでいくことは
今に生きる私たちの使命だ

二度と悲しい涙を
流さないために

この島がこの国が
この世界が

幸せであるように
お金持ちになることや

有名になることが
幸せではない

家族と友達と
笑い合える毎日こそが

本当の幸せだ
未来に夢を持つことこそが

最高の幸せだ
「命(ぬち)どう宝」

生きているから笑い合える
生きているから未来がある

令和時代
明日への希望を願う

新しい時代が始まった
この幸せをいつまでも

(終わり)

去る6月23日の沖繩全戦

没者追悼式では、沖繩県糸

満市立兼城かねぐすく小6年の山内

玲奈さん(11)が、県平和

祈念資料館に寄せられた、

74年前の沖繩の景色を想像

し、戦争のない日常の幸せ

をつづった詩1097作品

の中から選ばれた「平和の

詩」を朗読した。

天皇、皇后両陛下と長女

の愛子さまはこの沖繩戦の

戦没者を悼む「慰霊の日」

に合わせ、お住まいの赤坂

御所で黙とうをされた。

語り継ぐ責任。その使命

として、次世代を担う子ど

もたちに、こうした節目の

機会こそ、少しずつでも学

びの輪を拡げていきたい。

||||||||||||||||||||

幸せは足りない

物の中にある

公益財団法人修養団常務理事

幸せの意味

双葉中学校三年・安江春騎

「面倒くさい」そう思いな

がら弟の世話をする。僕が

疲れていても親は「手伝っ

て」と僕たちに頼む。

僕が変わったきつかけ

は、二年生のときのある授

業だった。「あなたの子ど

もが障がい者だと言われた

とき、あなたならどうしま

すか」という質問に、「僕

だったら産んでもらいたい

と思います。僕の弟とい

こは身体障がい者です。皆

が言うように世話など大変

だけど、一緒にいて楽しい

し、僕たちの言動に反応し

てくれるのは嬉しいです。

また、彼らは障がい者であ

る前に一人の人間であり、

あることを世の中の人

は知らない。幸せは満

ち足りた物の中にある

のではなく、足りない

物の中にあることを僕

たちはひそかに気付い

ている。

小さい時から幸せを

追い求めてきたけど、

幸せはこの僕のこの体

の中にある。

||||||||||||||||||||

彼の弟の名は、たくや君。

たくや君の病名は、滑脳

症。脳にあるはずのシワ

が少なくなっている難病で

す。歩けない、話せない、

自分で食べられないなどの

障がいを持ち、てんかんの

発作にも苦しめられている

彼は、指談によって自分の

思いを初めて伝えることが

できたのです。

指談は微弱な指の動きで

言葉を読み取る方法で、た

くや君のお母さんが、長年

養護教員を務めた山元加津

少年であることが分かった

のです。

大切なのは、誰もが思い

をもっていているということ

を再認識して、みんなが理

解し合うことです。

この詩《幸せの意味》は、

たくや君が小学一年生の時

のものです。

この時に頂いたCDが、

シンガーソングライター・

AKIRAさんの「幸せの

ひみつ」。AKIRAさんが、

たくや君の詩を受け止めて

作った曲です。作詞・

TAKUYA & AKIRA、作曲

・AKIRAとなっております。

この曲を聴いて、私は「あ

りのままの自分はこんなに

も素晴らしいじゃないか」

と叫びたくなるような感動

を覚えました。

幸せの本質が心にしみて

んでくるようでした。自分

を支えてくれる家族や仲

間、自分を否定しないで、

感謝。自分を否定しないで、

編集後記

6月22日、大切な仲間の

高島夫妻の主催する、伊勢

の公益財団法人修養団、寺

岡賢先生けんの講演会にスタ

ッフとして参加してきました。

何度も拝聴している、

「日本に生まれて良かった」

と熱い感動を呼ぶ大切な

「日本のこころ」の講話は、

本当に素晴らしい、今回も

最後に全員で唱和した童謡

「ふるさと」では、心震え

涙があふれました。今後、

講演内容を抜萃して、ご紹介

させていただきます。

これまで、同様のイベン

トで何度か一緒にしている、

何と名古屋から口帰り、

自家用車でのスタッフ参加

の峰じい&清ちゃん(車椅

子です)ご夫妻。今回は、

講演録CDの物販コーナー

を担当、購入者他に上記に

ご紹介した「幸せは足りない

物の中にある」の文面と、

「幸せのひみつ」CDをプ

峰じい

に快く

了解

いた

だ

き

ま

し

た

の

セ

ッ

を

ご

希

望

の

方

に

差

し

上

げ

ま

す

。山