

自己実現への道

第36回 - 一度しかない人生を最高に生きるために (その2) -

- 「すべてのものに感謝の気持ちを持つ心の豊かさ」 -

生きるということは、明日の保証もなく、何が起こるかかわからない「不安」との戦いともいえる。しかし、どうだろうか・すべては秩序の上に成り立っている。季節はきちんと毎年に戻ってくる。星は、夜ごと空に輝き、万古の昔から変わらぬ美し模様を描き出す。全ては完璧なほどの秩序の中に存在する。大きな偉大な空間に生きる我々の存在は小さいものではあるが、全体の一部として重要な構成要素となっていて、そのどれが欠けても宇宙は成立しない。宇宙規模のパワーによって自分たちも生かされている。不思議な力で守られている。人生の旅路で出会った多くの人々・出会いはプログラムされていたものなのかも知れないのだ。その人との出会いが今のあなたを形成している。すべては貴重な存在である。そういうことを考えてみると、「ありがたい」という気持ちが湧き上がってくるものである。全てに感謝である。そしてその豊かさが、また自分の運命をも好転させてゆくのであろう。

- 「お茶にごし人生」にやすらぎはない -

歎異抄の言葉に「善人なおもて往生を遂ぐ。いわんや悪人をや」がある。セルフイメージを損なう感情に「罪悪感」がある。良心の咎めを感じ、自分自身を自分で責めることにより、時にはそれが肉体に影響して病気になったりすることもある。知らず知らず心が深く病み、バイタリティや自信の喪失に繋がることもあり、大変苦しいループに自らを陥れてしまう。

しかし、「苦しんでいる人は幸せだ」という聖書の言葉にもあるように、その人たちは「救われる」。苦しみを乗り越えて掴んだモノは本物なのだ。自らを許し、罪への意識から解放され、苦しみを克服しようとするその思いが尊い。そこで得た教訓は神から授かった無形の財産でもあり、そのことが幸せへの道を切り開くパワーになるのだ。・・・だから、逃げてはいけない。お茶をにごして、苦行を避けて生きていては本当の安らぎは得られないのだ。

『『貧しい者は幸いなり』金持ちが天国に入るのは、ラクダが針の穴をくぐるよりも難しい』(聖書)

- 自信に満ちたセルフイメージを持つ！ 信念の人は「生命力」も強い -

不安・罪悪感に次ぎセルフイメージを損なう3番目の障害は、「疑い」である。米国の有名外科医は、「私は、働きすぎが原因で亡くなった人は知らないが、疑いがつので死亡した人はたくさんみている」という。疑いは「信念」の「敵」である。信じるのが、あなたの中の神秘的な力と結びついて、健康、バイタリティ、エネルギーが産み出されるからだ。しかし、「疑い」はこの力の流れを遮断してしまう。

**「しっかりしろ！ 元気を出せ！ あなたは自分が考えている以上に 有能なのだ！
疑いを捨てろ！ そして信じるのだ。自分を。 そして未来を信じたまえ！
さもないと、あなたは何一つできなくなるだろう！」**

<MIKO>

□ 参考文献：人間向上の知恵 ノーマンピール(謝世輝訳)三笠書房