

## さんぽ

のんびりと三歩歩めば  
 こころはさんぽ  
 行く先はハッキリ決めず

ただ出会ったところで

出会った時に

右へ曲らず左へ行かず

ツッパルこともなく

風に吹かれて

気楽なさんぽ

平和な夏の

ゆったり人生

## しずかな心

(南足柄あんしん講座にて)

しずかな心は型から入ろう。腰骨を立てて、深くユツクリの呼吸で、両手をつかい真正面に向かう。すると心に柔軟性ができてくる。

不安があると……しずかな心でいられない。

病気とか貧乏を経験したことのある人ならたいていは不安を感じているのだと分かります。それは(守られているものがない)と思うからです。その他の不安もみなどこかに(守られていない)と感ずるものがあるのです。(守られない)と思うから不安が生まれます。

焦りがあると……しずかな心でいられない。不安があれば、早く解決したい、そこからのがれたいと思うから焦ってしまいます。ドツシリ構えられません。焦れば焦るほどです。

刺激を求めると……しずかな心でいられない。

ドツシリ構えられないから、次々といろいろなことに目が行ってしまいます。目先が変わると新しくなった気がして、いつとき満足できるような気がします。だから、その目先の変わる刺激が欲しくなります。そんな刺激でウロウロするのはあまりよくないのです。深い呼吸でユツタリ構えます。

ベシ、ベカラズに捉われると……しずかな心でいられない。

「こうであるべきだ」とか「こうしなくてはいいけない」などとあまりに捉われていると、こころが穏やかではいられない。守ろうとするからだ。まして、他人から言われて「そうしなければならぬ」と固まってしまうと動きがとれなくなってしまうこともあります。

善いこと に拘ると……しずかな心でいられない。

善いことの意味をちよつと深く考えてみないと、表面的な善いことに拘ってしまう。外に向かつて「善いこと」を探しては落ち着いた

生活はできません。善いこととは何だろうと立ち止まってみて下さい。

無気力になると……しずかな心でいられない。人の心は「気分」という目に見えない力が必要です。でも人の心は時として「無気力」になつて、一見静かなのですが、しずかな心ではないのですね。

無関心でいると……しずかな心でいられない。何ごとにも無関心でいることはできません。

人間の頭の構造からすると「知ってみたい」と思うようにできているのです。事実、関心を持つていると人の心の満足が違ってくるのです。それもなるべく質のいい関心を持つてるのがいいのです。

不精(無精)でいると……しずかな心でいられない。

ほんのちよつとの努力を避けて、労力を出し惜しんでいると人の心は不満で満ちてしまいます。得したつもりが損をしているのはたいいこの不精です。無精でいれば誠実さも欠けてき

ます。

不誠実でいると……しずかな心でいられない。

誠実さは真面目でもありますね。どこかに真面目な気持ちがないと、人から見ても落ち着いて安心してられないのです。誠実さが足りないのは正直になれないから？

真正直になれないと……しずかな心でいられない！

人に対して言うウソも、自分に対してついでいるウソです。大切な所で真正直になれないのは「人によく見られたい」「人から立派な人だと思われたい」などととりつくりうと思うからですね。大切な所で真正直になることができます。ここぞという時に自分の心に真正直でいられたら余計な不安や心配はいりません。

平気で作り話をして人を信じこませるのを得意としている人もいますが、これについて行ってしまう人も「ウマイ話」にのっかりたい人です。皆で心に刺激をやりとりしているだけです

から、ひとつもしずかな心でいることができせん。政治家は選挙があるのでどうしてもこの手が多いようですね。

「しずかな心」でいるととてもいいことがあります。お仕事も、勉強も、趣味も、生活も味わい深く楽しめるのです。それは、「こころが調う」からです。多忙な人ほど「しずかな心」が必要なのです。物事を味わい深く感じとることができれば、乱れることなく調うのです。

バランスよく状態よく調べておくことは努力しても容易なことではありません。でも「しずかな心」になつていれば自ずと調うのです。

こういう仕組みを知っているだけで、人生や教育の意味は深まつて行くのです。



山の茂吉(山田重良)

1948年、小田原生まれ。東京教育大学卒。くたかけ生活舎(神奈川県神奈川県丹沢山中)を足場に共同生活(人生科や農作業中心)の実践をとおして、誰かがあんしんしてその人らしく生きることを願い、35年以上にわたつて青少年や家庭の生活にさまざまなメッセージを送り続けている。