

清流

題字：芳野 充

平成30年11月30日
第23号

発行所 加来不動産(株)
発行者 加来 寛
北九州市小倉南区守恒本町1-12-23

徳やかに
静かに
清流のように

早朝はゴールデンタイム

「日常の心がけ」の二十番目には「早起きの励行」とあります。なぜ、早起きが思いやりの具体的行動になるのかを、素心学塾塾長の池田繁美先生は、著書『素心学要論』でこのように述べておられます。

「朝、身だしなみをととのえて出勤するように、『心』をととのえることも重要です。その日一日を左右するでしょう。」

わたしは現在、休日でもはやいときには朝四時、おそくとも六時には起きるようにしています（深酒したときなどは遅くなりますが）。早起きして必ずすることがあります。それは「禅的瞑想」です。こう書くど、なにやらあやしく感じるかもしれませんが、念のために説明しておきますが、なにか宗教的な意味あいがあるものではありません。平たくいえば「瞑想」です。あぐらを組んで、かるく目をとじ、背筋をのばして腹式呼吸をおこないます。時間にして二十分前後です。

「瞑想」は、ステイブ・ジョブズやビル・ゲイツなど一流経営者をはじめ、長嶋茂雄、長谷部誠、イチローなどのトップアスリートといわれる人たちも日常のなかに取り入れ、その効果を実感し、また成果をあげているといわれています。

そのような方とわたしを比べるつもりは毛頭ありませんが、早朝のしずかな時間を味わいながらおこなう「禅的瞑想」は格別です。池田繁美先生がおっしゃるように、「心をととのえる」ことが、仕事上ではミスを未然に防いだり、あるいは感情がおおきく乱れることを抑止でき、結果として「不快さを与えない」、また「安心と喜びを与える」思いやりの行動につながるな、と肌で感じています。

時間があるときには、「禅的瞑想」だけではなく、からだを柔らかくほぐす「柔体」や、日の出前、早朝の凜とした空気を味わいながら外をあるく「歩行」などもあわせておこなうこともあります。そのあと電話の鳴らない時間帯で、勉強や仕事にとりかかると、雑念がはらわれ集中力をもって一気にすすめることができます。わたしにとって、早朝はゴールデンタイムです。また早起きすると、一日がとてもながく充実したものになるような気がしています。

加来 寛

