

清流

題字：芳野 充

令和4年11月30日

第71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

穏やかに

静かに

清流のように

心をやわらげる

わたしが「素直な人になりたい」とつよく思いはじめたのは、過去、会社のスタッフとの人間関係の悪化や様々なトラブルに見舞われ、家庭では妻との折り合いがわるく、とても苦しい思いをしたことがきっかけです。その原因はのちに「心のクセ」であることがわかってきました。「心のクセ」は、「自我」と「業」と言われる意識が、つよく働いてしまふことですが、この意識はわたしたちにとって必要な意識でもありません。ですが「自我の意識」が「業」が「業」と言われる意識が、つよく働いてしまふことですが、この意識はわたしたちにとって必要な意識でもありません。高い壁をつくり自己中心的でわがままな思いを生み、それにとまらな行動をとるようになります。

「業の意識」は、いままでの知識や体験をたくわえる「蔵」のようなものですが、この「蔵」は良い経験だけでなく、わるい経験もたくわえます。つよく働くと、先入観や固定概念、トラウマを生み、自分の経験や知識だけを絶対視し自分を正当化したり、挑戦することに否定的になったり、頑固になってしまいます。この「心のクセ」がやっかいなのは、自分の意志ではコントロールできず、また気づきづらいことです。

一方で、素直な人はわがままを主張することも、思い込みや先入観をはさむこともなく、自分にとって都合な人や物事もおさくつつみこむことができます。また素直な人は、人間関係も仕事もうまくいきます。経営の神様とうたわれたバナソニック創設者の松下幸之助さんは、「素直な心になって、自然の理法にしたがっていけばうまくいく。世の中は成功するようになっていく」と述べていますし、素心学塾塾長の池田繁美先生も「心が素直であると、判断に誤りがなく、まわりの人や自然から支持されてきます」（『素心のすすめ』モラロジー研究所）と述べています。

素直になり、心をやわらげるには昔から「坐禅を組む」「体を鍛錬する」「一所懸命に掃除をする」などと言われています。ここで宗教的な話をすると、素直になるには一切ありませんが、たしかに何か一つのことには集中すると気づけば無心になることがあります。わたしの場合、池田繁美先生から教示いただいた禅的瞑想という、東洋の坐禅と西洋の瞑想を組み合わせたトレーニングを行ったり、朝早くに田舎道を少しはやく足取りで歩いたりすることで雑念が消え、無心になることがあります。そのときは、何とも言えない清々しさにつつまれ、心がやわらいでいるような感覚を味わい、いままら自分にとって都合なことも受け入れられ、相手の欠点よりも良い点に自然と目が向けられると感じます。また、ふだんから思いやりある行動を意識し実践していくことで、心をやわらげ素直な人に近づいていくことができます。ような気がします。

加来 寛

