

清流

題字：芳野 充

令和5年7月30日
第79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 ように

素直になるための第一歩

やわらかく素直な心で物事を受け入れ、ムリなく人と良好な人間関係が築けたとしたら、良い人生が過ごせそうです。しかし頭では分かっているがなかなか素直になれないのが現実ではないでしょうか。

例えば、「感情的に相手を怒ることは相手から反発を買ったり心に傷を負わせたりするので、怒らず諭すほうが良い」と聞き、素直に「そうしよう」と決意しても、いざ自分の意にそぐわないできごとが起こった途端、怒りを爆発させ「相手が悪い」と開きなったり、自己嫌悪に陥ることがあります。また、ダイエツトや禁煙、禁酒のたぐいもそうです。決意を固めても気づけばふり出しに戻る、なんてことはよくあることです。しかしなぜそうなるのでしょうか。

それは誰しも「心のクセ」という存在を抱えているからです。素直になる手がかりは、この「心のクセ」の正体を知ることから始まります。

「心のクセ」の正体とは、年齢とともにつよくなり過剰に働く「自我」と「業」の意識だと知りました。この二つの意識は人間にとって必要な意識ですが、やっかいなのが無意識に働いてしまうことです。

「自我の意識」は、自分をしっかり認識し、「自分」と「他」を区別する働きがあります。ですので、たとえお酒に酔ったとしても名前をたずねられると、他人の名前を出すことはありません。一方で自我の意識が強く過剰に働くと、「自分は自分。他のことは知らん」「自分が大切。自分さえよければよい」と自己中心的な考えを生み、人をだましてでも儲けようとしたり、意にそぐわないと感情に任せて、相手を押さえつけようとしみます。

「業の意識」は、過去の経験・体験や知識をすべて貯蔵する働きをします。この意識が良いほうへ働けば、失敗を糧に成長したり、知識を身につけそれを世のため人のためにつかうことによるこびを見出し、人生を前向きに過ごさずことができます。ですが悪いほうへ働くと、失敗をおそれ挑戦することを避けようとしたり、自分の経験を絶対視するあまり、人の話をすぐに否定したり、先入観や固定観念にとらわれるようになります。

ひらたく言えば、すぐに怒る人、自分にいつも甘い人、グチャや悪口がおおしい人、頑固な人、いつも損得で考えてうごく人、自分の好きなことを最優先する人、苦手なことを避けようとする人、自分ルールがつよい人、好き嫌いがつよい人などは、「自我」と「業」の意識がつよく働き「心のクセ」となっている可能性がたかいた言えそうです。誰もがもっている自分ではコントロールできず無意識に働く「心のクセ」ですが、このような行動に気づき認めることが、素直になるための第一歩だと思います。