

夜鳥美鳥



yORIdORiMiDORi Vol.1

mikatuki98

1 <放念>

何かに対してどうしようもなく憤りを感じる時
あい対するモノに念を集中すると、其処にエネルギーが過多になって苦しい。
バランスが取れなくなるからであろう。
そんな時は一点に集中された念を解放してやらなければならない。
分散して自らが生み出した呪縛から解くしか結局、方法は無い。
意識して放念することが大事。

2 <悟り>

苦しみのための苦しみではなく、悟るための苦しみなのだとすれば、
悟らなければ、その苦しみから抜け出すことは難しい。
悟りは自らが開くことであって、他者に求めることではない。
悟りを言いかえれば、学び・気づきということ。

3 <恩>

恩をあだで返すことのないように自らの言動を内省しなくてははいけない。
裏切りという行為はある日突然やってくるもので、
それを受けた衝撃は大きい。
まるで恩をあだで返されたような感覚に似ている。
しかし施した恩は忘れてしまわなくてははいけないのだ。
そして他人様に受けた恩は忘れてはいけないのだ。
一宿一飯の恩義は生涯を通して返さなければならない。

4 <等身大>

自分自身を等身大に見つめると言うのは、あるがままの自分を知らないといけないな。
過大評価も過小評価もしないと言うのは、簡単のようでなかなか難しいだろう。
同じ過ちでも、他人を責めても自分を同じ程度に責めている人は少ないだろう。
自分を責めると言うのは、自己反省につながるが、他人を攻め立てる程ではないに違いない。
感情に流されないというのも、これまた他人が係わると難しいものだろう。
そこには常に自己防衛という感情が働いていると想像する。
つまり感情的になる原因というのも、結局は自分を他者より大事に思うが故であろう。
あくまでも「自分」を見失わなければ他者に振り回されなくて良い。
あるがままに生き抜くのが人生の課題なのかもね。

5 <進歩>

反省をしない人には進歩はないを考える。

例えば一つの過ちを犯す。

過ちを認める。

(認めない場合は論外だね)

原因を調べる。

同じ過ちを犯さないように注意点を肝に銘じる。

この時点で反省されたことになるだろう。

けどどうして何度も人は同じ過ちを繰り返すのだろう？

本当は反省出来ていないんじゃないかな？

肝に銘じたようで全く心にとまってないんじゃないかな？

本当に反省出来た人は同じ過ちを二度と繰り返さないという進歩をみることが出来る筈。

二度三度、四度五度。

いや、百万遍同じことを繰り返してやっと一歩進歩出来る人もあるだろう。

しかし、可能ならば一度でクリアしてどんどん進歩して行きたいものだ。

6 <干渉>

鑑賞や観賞は自分自身磨きに大いに役立つ。

しかし干渉となると同じ音でも全く迷惑千万なことでもある。

もちろん干渉しなくてはいけない場合もあるであろうが、

極力干渉しない方が良いでしょう。

構って欲しいのとは違うからなあ～(笑)

人は自分がやりたいようにやってる時がきっと一番気分が良いに違いない。

紅茶を飲みたい時に、高価な珈琲をおごって貰っても実はちっとも嬉しくない。

「なんて贅沢なわがママを言うんだ！」

と怒る人の感情も理解出来ないではないが、

「ごめん、今は珈琲は飲みたくないんだよ」

しかしそんな事を正直に言って断る勇気が無い場合もあるよな～(笑)

なんたって高価なんだぞ！

なんたって驕るんだぞ！

それでも私は今は緑茶を飲みたいのです。

「何飲んでるの？」

「ん？ あ、玉露だよ。あ～良い香り」

「ふ～ん。コッチは挽きたての珈琲さ。あ～良い香り」

「お互い良い香りの時間だね」

「そうだね」

「極楽ごくらく」

7 <自分以外の人>

当然のことながら、自分は一人。

自分以外の人には途方も無い数。

自分以外の人を意識しないでいることの方が難しい。

だから、人からよく思われたいとか、人によく見せたいとかいう心が出てくるのは仕方が無いかも。

だけど、そういう心は本当は少しでもあってはいけないんですよね。

ほんの少しでも……ね。

8 <立腹>

腹を立てる理由は色々あれど、

その根源は、自分自身の在り方にある、とは中々思わないのが人間なり。

人は何が一番と言って素直なことだと、父の兄が父に最期の言葉として言い残した。

「素直が一番」

ホームの改札口での別れ際。

未だにそのシーンと共に伯父の言葉が鮮明に残る。

ところで<素直と立腹>はてさて？一体どういう繋がりかと思われるだろう。

それはこういうことだ。

つまりは素直とは謙虚であるということ。

人の助言に耳を傾け、老若男女に関わらず謙虚に接する態度。

「頭を垂れる程実る稲穂かな」

人間が出来てくれば（人格者となれば）、自ずと頭は低くなる。

となると、腹を立てるのは「吾はえらい」と思っているからだと言うことも納得出来る。

えらいと思っていると、謙虚な態度には到底ならないだろう。

当然の如く、他人の意見など素直に聞くなんてありえない！なんてカンジで。

腹が立つのは「吾はえらい」と思っているから、となると、

腹を立てている自分は、自分が自分をえらいと思ってるだけで

本当はちっともえらくないことになる。

なんだか恥ずかしいことだわ～。

だから、なるべく腹を立てないようにね。

だけど時々プンプンしちゃうんですよ(笑)

そんな時に自分に言い聞かせる言葉でございます。

9 <公平>

この世は平等じゃない！とのお怒りごもっとも。

実際、平等じゃないんですもん。
だけど公平であれ、と常に考える。

それは相手に対しては勿論だが、
意外と出来ないのが自分自身を公平にさばくこと。

自分を大事にすると言うことと、自分を依怙贖することは違うだろう。
自分の非はデスクの引き出しのクリアファイルの中にこっそり隠しておいて、
他人さまの非を拡大コピーして、全員のデスクにご丁寧に配る.....なんて
不公平なことではあきまへんな。

自分A 「ごめんなさい。一日一個と決めていたアイスを今日は二個食べてしまいました」

自分B 「あ〜かまへん、かまへん。黙っとき。どうせ誰にも分からへんて。ま、虫歯になるか太
るかは覚悟してはるやろwww」

自分C 「いや、そりゃあかんやろ。自分で決めといて自分で禁を破ったからには、それ相当のお
仕置きがあるんとちゃう？」

自分D 「じゃあ、どうすんねん？ 二個目はもう、胃の中でドロドロやで！」

自分E 「いや、もう尿道管へまっしぐらやてwww」

自分F 「みんな、笑いごっちゃおまへんで。明日はアイス無しデーにしときなはれ！」

自分G 「え〜どうする自分？」

自分H 「やっば、そうするのが妥当とちやいます？」

自分I 「そやな。ほな、そういうことで.....これにて一件落着！」

10 <自己反省>

何かがあると人はつい自分以外の<何か>のせいにしたがるもの。

その時は一瞬でもそうすることで気分が楽だからなのか？

しかしその負の感情、例えば恨み、そねみ、ねたみ等は、

やがて自分自身の心身を蝕むことは必至に違いない。

その負の感情に支配される前に先ず、

自分自身をよく省みる必要があるだろう。

あくまでも全ての原因は自分の中にあることを自覚しなくっちゃね。

反省反省。

一呼吸一呼吸。