

アソカ講話005

テーマ「健康の秘訣」

健康の秘訣は次の3つのことを実行することだと思う。一つは笑顔、2つ目は感動、3つ目は感謝。私達の心の健康を作ってくれるものであると同時に体も健康にしてくれるものである。

感動は美しいものを見る、美しい話を聴く、美しい場面に出会う、美しい本を読むことで出会える。それは特別なことではなく、日々の小さなこと、日常の何気ないことに幸せを見出す、気づくことでもある。素晴らしい夜明け、美しい日の出、今日も命のあること、こうして皆の笑顔を見ることができること、笑顔で挨拶し合えること、そんな日常にありふれたものの中に喜びや、美しさ、幸せを見出し、気づくことだと思う。心の健康とは実は、今あるものに感謝し、感動し、笑顔になることだと思う。そのことを実感するために必要なことは、とにかく毎日意識してそう思うことである。

言葉には力がある。この大自然にも力がある。太陽の光にも、空気にも力がある。そのことに日々感謝し、気づくこと、毎朝、そう思うこと、毎晩寝る前にそう思うこと、その実践が自分自身を幸福にし、幸福になった自分が、また周囲に幸福感を増幅するのである。