

アソカ講話043

テーマ「迷い悩むことについて」

若い時は色々と迷い悩むことが多い。私も振り返れば、今と比べて取るに足りないようなことで迷い悩んだことがあったように思う。

悩むことが一概に良くないとは言えない。なぜなら、人は迷い、悩むことで成長していく側面があるからだ。子細なことに悩むことも若さゆえの特権かもしれない。

しかし、人生を否定する方向、自分を否定する方向で悩むこと、懐疑的に悩むことは避けた方が良い。人生に懐疑的になり、他者を疑い、自分を否定する中には決して幸せはないからだ。

あなたの考えている事や悩みが、人生や、自分を否定する方向にいきだしたら、一旦悩むのをやめることだ。やめるとは、考える方向性を変えることである。懐疑的に、「なぜ？」と、悩んでも結論は出ない。迷路に迷い込んだようになるだけである。「なぜ、できないのか」と自己否定しても意味がない。建設的に悩む「なぜ」なら結論はでる。建設的に悩むとは、今より、1歩前に進むこと、1ミリ前に進むことを「良し」として考えることである。懐疑的な悩みで自分を苦しめるのはもうよそう。迷った時は、「悩みに悩む」のはやめて、今、自分のできることをみつめよう。