

## アソカ講話048

テーマ「今、あなたのできること、あなたのすべきこと」

小林正観さんは人生の意味を次のように述べています。

「目の前にあることをひたむきにやる。これがこの世に生まれた意味です。今を大事にする心を持つことが、『念』を入れて生きることです。念とは今の心と書きます。今、目の前にあること、目の前にいる人を大事にする。それが人生で今できる唯一のことです」と。

私達は、将来の不安を先取りして悩んだり、過去起きたことをいつまでも悔んだりして、今と言う時間を無駄に過ごしている事が多い。将来を不安に思う暇・時間があるなら、「今、目の前にあることに一生懸命になれ」と正観さんは教えてくれています。

今、目の前にいる人を、ケアで言えば目の前のお年寄りを、大事にすることが、あなたができることであり、同時にあなたがすべきことであると教えてくれています。

悩んでも解決しないことで悩まない。多くの悩みの本質は、今、できることに真剣に打ち込んでいないから生まれている。悩みに悩む間があるなら、今、あなたのすべきことに集中すること。さすれば、無意味な悩みから解放される。あなたのできることを真剣に考え、取り組む、そこには自分を苦しめる悩みは入り込めないはずだ。