

## アソカ講話054

### テーマ「不安を消す方法」

新しいことや今までと変化することは人の心に様々な刺激をもたらす。それを気づきや成長のチャンスと捉えるか、不安の材料として捉えるか、それは100%その人の心が決める。

不安は誰の心にもある。そんな時、どうすればいいか？古今東西の聖賢はその豊富な智慧と体験から適切な格言を残してくれている。

不安と思っても、思わなくても、その時はくる。あなたができることしかあなたにはこない。あなたが成長するために必要だから、あなたが真のあなたになるために必要だから与えられた試練、あなたが乗り越えられるからこそ、天があなたに出した課題・仕事である。

不安を感じるのは、今、目の前にあることに集中できていないから。不安を感じる暇がないほど、今のことに精一杯取り組む、どうすればいいかだけを考える。「いま」、「ここ」を精一杯生きれば、そして、「いま」、「ここ」にこうあることを感謝できれば不安は一瞬にして一掃される。不安はもともと実態のあるものではなく、あなたの心のスクリーンが勝手に写し出しているものである。だからこそ、あなたの心・考え方が変われば一瞬にして不安は吹き消すことができるのだ。