

## アソカ講話068

テーマ「平常心を養う・・・起きてくることを感謝して受け容れる」

小林正観さんの著書に次の言葉が載せられている。

「落ち込む人は有頂天になる。有頂天になったり、落ち込んだりすると言うことは、幼児性でもある。自分の生き方や考え方、哲学というものが自分なりに確立できていたなら、例え人からどのような評価を受けても、何があったとしても、落ち込んだりはしません。褒められなくても、自分なりの生き方をしていくというように、迷いが無くなるようにすることが『自分の人生観を作った』ということでしょう」とある。

元気な時と落ち込む時とが繰り返す人はとても参考になる文章だと思う。謙虚に素直に、自らを振り返り教訓とすると感情や仕事への姿勢が安定してくる。

自分にいいことが起きると上機嫌、自分の嫌な、苦手なことが起きると落ち込むのは、起きてくることを受け入れられていないから。自分に起きることはすべて自分に必要な学び、今の自分に一番必要なこととして理解すると起きてくる一つ一つの事柄に一喜一憂することなく安定して平静な気持でことにあたる。

平常心とは起きてくるすべてのことに感謝することで生まれる。