

## アソカ講話076

### テーマ「自らを高める ②」

日々自らを高める努力をすることを具体的に述べてみたい。

まず、自分の言葉を振り返る。今日一日自分はどんな言葉を語ったか？不平や不満、悪口、批判、落ち込み、自責、他責の言葉等マイナスの言葉を話さなかったか？そのことを振り返り、もしあれば、反省して心の雑草を抜いておくことである。日々、雑草が抜かれた畑は整えられた花畑のように美しい。

人格が高まると、寛容さが増す。寛容さを育てる肥料は、挫折や悲しみの体験。悲しさを通して初めて、自分自身の不完全さを理解し、人の悲しさ、弱さへの理解が生まれるという。

「悲しいことは美しい」脳性麻痺の少年が書いた詩である。悲しみを通して、人は人を思いやる心を育てる。そして、「思いやりの心」こそ人として一番品性の高いものであると言われる。

心に生えた雑草を抜く方法は、悲しい体験や辛い体験を学びとして変えることである。学びとして変え、その体験に感謝できるようになると雑草は抜ける。雑草を抜くと心を洗濯したようにさっぱりとなる。自らを高める・・・それは心の雑草を抜くことでも高められる。継続は力なり。毎日心の雑草を抜くことを継続しよう。