

梅雨の季節を迎え、鬱陶しく感じている方も多いのではないだろうか。

新聞の記事によれば、沖縄や奄美地方では例年五月前半に入梅し、九州南部も五月末には入梅することが多いようです。本州でも五月には「梅雨の走り」といわれ、三日に一度は一ミリ以上の雨が降り、一ミリ未満の弱い雨が降る日を含めると、東京辺りでは二日に一度は雨が降っています。

さて、私たちが学ぶ純粹倫理という、よりよく生きるための心の生活法則では、自然の恵みである天候気候に対し、不足不満を思わず、恵みであると感謝して、日々、天候気候に順応した生活をしていると、不思議と天候気候に恵まれた生活を送れるようになるという説いています。

これは「人天に順(した)がえば、天また人に和す」などと表現されますが、この言葉は、自分の力ではどうすることも出来ない自然の営みに対し、不足不満に思つて不機嫌に心を曇らせて生活することの愚かさを戒め、どうにもならないことは、そのまま、ありのままを素直に受け止め、明るく朗らかに屈託なく生活することの大切さを教えてくれます。明るく朗らかな心の持ち主には、明るく朗らかな環境が開け、そうでない人には違う環境が用意されていることを、先人たちは経験的に知っていたのでしよう。

天候や気候に対し、「鬱陶しい」「寒くていやだ」「暑くていやだ」などと不満に思っている人は、こうした経験則に基づいて、心の在り方や据えどころを変えてみてはいかがでしょうか。きっと今までと違った、明るい環境

人天に順えば 天また人に和す



え・牧えみこ

が開けてきます。

毎日のように変化する天候や気候に不満を持つ人は、日々そうした心のあり方を積み重ねていくだけに、心のあり方が悪い方に積み重なり、もう癖になってしまっている場合も少なくないようです。その日の天候に感謝するか、不満に思うか。一見、小さなことに思えることに意識を向け、変えていくことが自己改革の近道です。漢方薬のように、効き目はゆっくりですが、確実に効果が上がります。小さなことは、日常足下の当たり前に思えるようなことです。こうした小さなことに意識を向けて磨きをかける訓練をするには、むしろ梅雨の季節は絶好といえます。

「今日は天気がいい」「また雨が…」など、私たちは毎日の天気に一喜一憂して心をマイナスに動かしたりプラスに転じたりしています。中には雨が好きという方もあるでしょうが、梅雨時は毎日のように雨が降り、気温も湿度も高く不快指数が増す季節。これを逆手にとって、自分を変える楽しい季節としてみたいとは思いませんか。

自己改革というと、山に籠もるとか滝に打たれるなど、非日常かつ特別なことをしないと叶わないように思いがちですが、小さなことに意識を向けて変える」という、ほんの日常の些細なことからも可能なのです。

自己改革に取り組み、明朗で闊達な心境に達したとき、「天また人に和す」不思議な世界も開けてきます。

この季節、「雨もまたよし」と朗らかに受け切り、実際に声に出すと、その気になってきます。試してみてもいいかがでしょうか。