

いいものを選ぶ

校長 村上 俊二

「毎日の練習で、自分の感情を変えられる」という話を讀んだことがあります。

いつも怒ったり疑ったりしている人は、毎日その練習をしている。逆に、あなたがいつも安らぎを感じる人であれば、それは毎日安らぎを得る練習をしているということ、さらにそれがうまくなる、つまり「毎日何を練習するか」が大事なのです。

そして、普段から何を練習するかは自身自身の選択なのです。自分の感情は「自身自身の選択」であると自覚した上で、必要なのは、表題の「いいものを選ぶ」ということなのです。

人は皆、善と悪を半分ずつ持っているといえます。「悪い畑」の方に水を与え、土地を耕し、作物を植えたなら、怒りや疑いや恐怖など悪いものが育ちます。その選択によって自分にもたらされるのは「イライラ」です。逆に、「善い畑」に水を与え、土地を耕し作物を植えたなら、善いものが大きく育っていきます。その結果、自分にもたらされるのは「喜び」です。

人の中には、善悪どちらの要素もありません。そのどちらを選ぶかを常に意識して生きていくことで、幸せな人生を選択できるのではないのでしょうか。