



ひらほく新聞

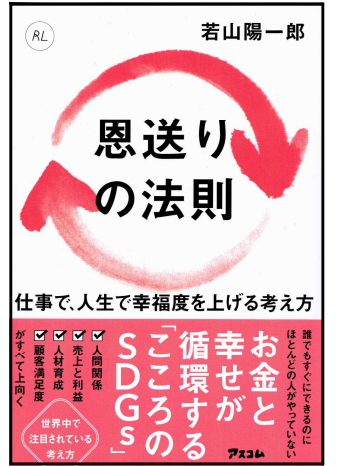
「ひらほく新聞」で検索!

★感謝で継続14年目へ★

<http://www.hirahoku.com/>

☆ぜひ、バックナンバーをどうぞ!

発行所 読売センター平塚北部(ひらほく) 山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807



今回は、昨年4月号で自伝書「ラッキーマン」(ゴコイチ感動物語)一杯のカレーライスをご紹介します。『わっかん』こと、若山陽一郎さんの新刊、『恩送りの法則』です。「信用貯金」ともいえる『恩送り』を15年間続けてきて、若山さんが得られたという、人生で肝心な4つのこと、「幸福度」「金運」「自信」「信用」。さらに、家族、仲間、お客様など、あらゆる人間関係の悩みも「恩送りの精神」で解決してきたといえます。人生で学んだあらゆる恩送り、42のヒント。ぜひ、そのバトンを受け取り、次の誰かにつないで、感謝溢れる明るい未来へ向かいましょう。

恩のバトンをリレー

席をゆずられた人よりも、ゆずった側のほうが3倍も長く「幸福感」を味わえるという。そして、そのどちらも幸せを感じる事ができるという二つの幸せに気づくことが大切。当たり前だと思ってる何気ない日常の中で、いろんな人からお世話になり、与えてもらいながら生きている。そして、恩をしっかりと受け止めて心から感謝することが大事。その感謝の気持ちがあふれ出たとき、他人にも良いことをしてあげたいと思う気持ち芽生える。これこそが、まさに伝えたい「恩送り」。

「恩返し」は実際に恩を返せるようになるまでに、かなりの時間や努力が必要だが、「恩送り」なら、その気になった瞬間に実行できる。さらに、「恩送り」は、人に喜んでもらう行為をすることで、むしろ自分のほうが幸福感を得られる。「恩送り」は、すればするほど自分も幸せをどんどん感じられる、というメリットがある。これこそが、「恩送りの法則」というもの。

お金は、ありがとうの方向にしか流れない

恩送り以外にもメンターから山ほど学んだ。その中の一つ、感謝とお金のお話。お金は持ち主の意思がないうと動かないもの。財布に入れたり、ポケットに入れたりして、口座に入れたりして、持っているのは持ち主。そしてその持ち主の意思で、財布やポケットから出して人の手に渡ったり、口座から口座に振り込まれたり動く。そういうときの持ち主の意思というのは、ほとんど『ありがとう』の場合、『ありがとう』の感情。ごくまれに間違った流れ方があるから全部とは言えないが、人が人に『ありがとう』と思うところには、お金が流れてくるのは事実。お金を払うことは、『ありがとう』という感謝の気持ちを表すこと。

感謝のリストアップ

感謝こそ、自分自身を含めたすべての人が、より良い関係を築き保つために役立つ最強の感情。そして、感謝するのは、人に対してだけではなく、すべての自然の恵みや、今この瞬間を生かされていることも対象。今あるもの(物品や食材等)を大切にでき、当たり前前の方が当たり前前ではないことに気づける。

②現在をリストアップ

今まさに与えられているものすべてをリストアップしてみる。ありがたくながる友人知人、仕事関係の多くの方々、住まいに関わる方、この衣服を作ってくれた人、履いている靴の職人さん。さらに空気や水といった恵を与えてくれる地球…。考え出すとキリがないほど浮かんでくる。

愛に気づく瞬間

日常生活の中で、当たり前のように使っているものすべてが、この世に初めからあったわけではない。作った人の思いや販売に至るまでのストーリー、背景などをイメージしてみる。

しかし、人や万物への敬意が欠かせないとはいえず、不安材料やストレスの多い現代社会では、常にすべてのことにありがたみを感じ、その気持ちを維持するのは難しい。だからこそ、自分の器を広げる必要がある。広い器を持つことで、たとえストレスやネガティブな感情にさらされたとしても、感謝する心の余裕を残すことができるからだ。

③今後の未来に与えられるであらうものすべてに、あらかじめ感謝する。今から死ぬまでの間に与えられるものは、なんとなく予想がつくはず。将来独立して社長になるとして、まずは何人かのスタッフに来てもらう。いつか来られるスタッフに、先んじて感謝しておくこと。取引先や、お客さんになってくれる人、結婚相手や、いつか自分のところに生まれてきてくれる子ども。自分がこの先出会うであろうたくさんの人たちを想像して、今から感謝しておくべし!

愛に気づく瞬間。感動すること。感謝があふれ出すこと。そのあふれたものを人に分けること。この一連の流れを認識したとき、人は至高の幸福を感じる。幸福の矢印の順番は、間違いない。この法則だと思おう。

メンター伝授、
「器の広げ方」、3つの感謝のリストアップ

①過去エピソード棚卸し
生まれてきた時まで過去にさかのぼる。多くの人にさまざまなものを与えてもらってきたはず。両親や、学校の先生、多くの友達…。時間をかけてそのすべてを残らずリストアップする。と、ありがたさを感じる。それが人の器というもの。

この幸福の矢印の法則にそって生きることが、すなわち「恩送り」の正しい流れでもある。僕自身、この法則を意識してからの10年は、それ以前の30年とは比較にならないほど充実した人生を過ごしている。

感謝する量が多ければ多いほど、人の器は広がる。成功している人は、『感謝力』が高いし、『感謝量』も多い。元々、感謝力と感謝量が多いからこそ成功する。それが人の器というもの。

■この過去、現在、未来に感謝する量が多ければ多いほど、人の器は広がる。成功している人は、『感謝力』が高いし、『感謝量』も多い。元々、感謝力と感謝量が多いからこそ成功する。それが人の器というもの。

何気ない日常の中でたくさん受け取る恩に気づくこと。しっかりと受け止めて感謝すること。あふれる感謝を次へとバトンリレー。善意の連鎖で世界は変わる。

★オススメ小説

ミステリー作家、知念実希人さんは医師でもあり、医療系の内容も多いが、ストーリー展開が実に秀逸な作品が多い。話題作の「硝子の塔の殺人」や、「天久鷹央の推理カルテ」シリーズなど、たくさんハマったが、今回はこちらを紹介。



崩れる脳を抱きしめて

知念実希人 著

広島から神奈川の病院に実習に来た研修医の碓氷は、脳腫瘍を患う女性ユカリと出会う。外の世界に怯えるユカリと、過去に苛まれる碓氷。心に傷をもつふたりは次第に心を通わせていく。実習を終え広島に帰った碓氷に、ユカリの死の知らせが届く。彼女は死んだのか？ユカリの足跡を追い、碓氷は横浜を彷徨う。驚愕し、感動する、恋愛ミステリー！

互いの抱えた心の問題に寄り添い、呪縛から解放放たれるまでの第一章。研修医のウスイ先生と頭に爆弾を持つユカリさんの会話。

「これまでの研修で、若くして事故や病気で亡くなる患者さんを何人も見てきました。その中には、亡くなる直前まで普通に生活していた人も多かった。だから僕は思うんです。どんな人も『見えない爆弾』を抱えながら生きているって。いつ破裂するか分からない時限爆弾を」

「なら、どうしてみんな平気なの？ 私みたいに怯えていないの？」

「ほとんどの人は、それに気づいていないからでしょうね。この国では人の『死』にリアルに触れる機会が極端に少ないですから」

「でも、ウスイ先生は気づいているんですよ。その『爆弾』に」

「ええ、けれど無視していません。どうやって爆弾のカウントダウンを止めることはできない。それなら、怯えるだけ損じゃないですか。それに、僕にはやらなれないといけないことがあります。だから、前に進んでいくことにしたんです。爆弾を抱えていたとしても」

前半の伏線が二転三転、大回収される驚きの後半。「誰だって明日まで生きてる保証なんてない。一日一日を必死に生きていくことしかできないんです」。ラストへ向け一気に引き込まれてゆく展開をぜひ！

今生のテーマは「喜ばれる存在になる」こと

『みんなが味方になるすごい秘密』（小林正観著）よりお釈迦様のこんなお話があります。弟子にこう聞かれました。「お師匠様は神通力に優れ、人の前世や来世が見えるとのことですが、私の前世はどんなものだったのでしょうか」

お釈迦様はこうお答えになりました。「そんなことは考えなくていいから、こんにち、ただ今、この刹那を大事にしていきなさい」

弟子はしばらくして、また聞きました。「私の前世を教えてください」お釈迦様はまた、静かにこう言いました。「そんなことは考えなくていいから、こんにち、ただ今、この刹那を大事にしていきなさい」

「念」という字を考えた人も、お釈迦様も、多分、宇宙から同じことを教えてもらったのではないかと思えます。時代を超えた、時空間を超えた事実があります。私も時々「私の前世はなんだったと思いますか」と尋ねられることがあります。

そのたびにお釈迦様の答えを引用しています。そして、時にこのように答えます。「かりに前世で強盗や詐欺をおかしていたとしましょう。だとすると、今生に生まれ出たテーマはなんだと

思いますか？」

「わかりません」

「今生では、動植物すべての存在たちから喜ばれる存在になる、ということではないでしょうか。では、前世で多くの存在から喜ばれる存在だったとしましょう。今生でのテーマはなんでしょうか」

その人は答えられませんでした。私は言いました。「今生でのテーマは、もつと喜ばれる存在になりなさい、ということではないでしょうか。そう考えたら、前世が何者であったかはどうでもいいということになりませんか？ 今生でのテーマは、いかに多くの存在から喜ばれる存在になるか、ということですよ」

「念」という言葉は、「自分の思いどおりの未来をつくる」という意味に使われてきました。しかし、本当の意味は、そんな未来的な意味は含まれていないと思えます。

「念」とは「今」の「心」でしかない。そして、かりに目の前の人を大切に、目の前のこと一つひとつを大事にやっていったとします。その「念」を入れた生き方は、確実に未来に繋がっていくでしょう。「今」が独立して存在しているわけではないのです。「今」の積み重ねが、「未来」をつくっているのです。

《念を入れて》生きる」と面白い現象が起こることがある》

小林正観さんは「念を入れて生きる」についてこう語っている。

『念』という字を分解すると、「今」と「心」と書く。今、目の前にいる人、目の前にあることを大事にする心のこと。つまり、目の前にいる人に喜んでもらう生き方。愚痴や悪口や不平不満を言わず、明るく感謝の心で接すること。』

我々は、「今」というこの時間と、「ここ」という空間以外には存在しない。だから、どこまでいっても「今、ここ」しかない。明日になっても、「今、ここ」だ。そして、それがずっと続く。

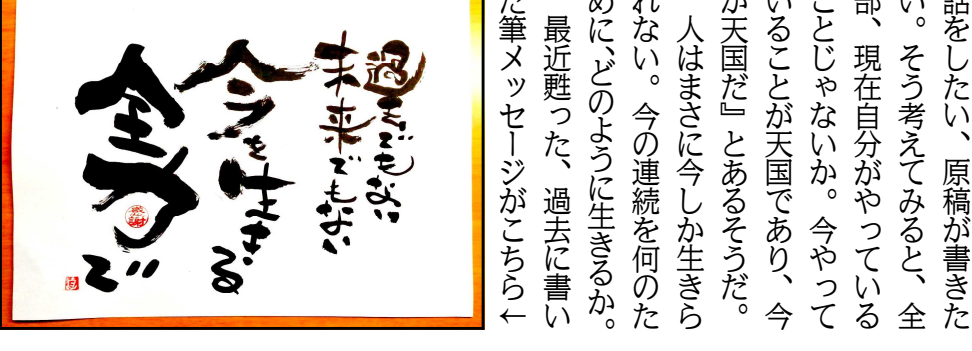
中村天風師はそれを、「一度だけの人生だ。だから今この時だけを考えろ。過去は及ばず、未来は知れず。死んでからのことは宗教にまかせろ」と言った。前世がどうであろうが、我々には今しかない。そして、我々の今生でのテーマは「喜ばれる存在になる」ということ。

「喜ばれる存在になる」ため…ひたすら、自分を磨き続けたい。
・ 出典：西原宏夫社長の心温まる書籍紹介ブログ
『人の心に灯をともし』

中今を生きる

「中今」とは、神道の根本的な考え方で、今というこの一瞬を無心に生きることで、それがそが、人間として美しい生き方である、と神道は説いている。青い鳥が山の彼方にいるなんていうのは幻想で、青い鳥は今ここにいます。アン・ドレ・モーロアの晩年の随筆に『あなたの天国』というものがあって、その中に、『自分が天国へチケットを持って入ったら、何をやるだろうか。やっぱり自分は妻に会いたい、子どもに会いたい、友達に会いたい。話をしたい、原稿が書きたい。そう考えてみると、全部、現在自分がやっていることじゃないか。今やっていることが天国であり、今が天国だ』とあるそうだ。

人はまさに今しか生きられない。今の連続を何のために、どのように生きるか。最近甦った、過去に書いた筆メッセージがこちら↓



編集後記

「恩送りの法則」にも、究極の「縁元」を忘れたい、という項目があり、日々のご先祖様への感謝の大切さを伝えている。先月号で紹介した教えを私も実践している。亡き両親、両方の祖父母、父方の曾祖父父母の名前(すべて写真で目に浮かぶ)を調べ、さらに、生まれてすぐ亡くなった双子の弟の名前を加え、計9名の名前を毎朝読み上げ手を合わせている。決して何かいいことがあればという欲はなく、ただ続けていると、感謝で整う、安らぐという感覚になる。

斎藤一人さんの天国言葉の「ついでに」は、「ご先祖様がついでに」という意味だという。毎日、有難く続けていきたい。

恩送りは、英語では「ペイ・フォワード」。書籍に紹介されていたので、久しぶりに映画を見直した。善意の連鎖によって、それぞれが小さな幸せを手に入れた、広がっていく感動物語。

思えば、ずっとご案内を続けている「おせっかい協会」の理念も「見返りを求めず、今相手のために自分ができることを行動すること。思いやり、助け合いの心が連鎖、全世界が愛で溢れ、繋がりますように。」