

今回は、『脳にいいことだけをやりなさい!』茂木健一郎訳から紹介します。

私は皮膚の難病に 12 年間悩まされてきました。身体は弱り、満足に歩けもせず、いつも家族に頼るばかりの日々で、人生には絶望していたと思います。そんな時地元に住む仏教僧と会う機会がありました。自分の悲惨な状況を話した私は、同情や思いやりの言葉を期待しましたが、僧侶は穏やかにこう言っただけでした。「自分を憐れむのはおやめなさい。人の幸せを考えるようにするのです」「無理です!こんな状態で。自分の事で精一杯です」私は「彼は何もわかっていない!」とがっかりしました。こんなボロボロの身体で人の幸せを願うなんて無理だと思いましたが、なぜかその言葉が心に引っかかり、その日から少しずつ気をつけるようになりました。まずは家族や友人の幸せと健康を、更に知らない人達の為に、車中から道行く人たちの幸せを、自分の嫌いな人達の事も思いやってみました。ある日、電動車椅子に乗ってスーパーのレジに並んでいると、明らかに虫の居所の悪そうな女性が私の後ろに並びました。急いでいるらしく、いら立った目を周囲に向けています。カートの中身はあふれて、早くレジを通り抜けたそうにしています。いつもなら、イヤな思いをしないようこういう人とは関わらないようにしていましたし、真っ先に頭に浮かんだのは、「何て品のない人かしら。目を合わせないようにしよう」という考えでした。しかし、そのとき僧の言葉「人の幸せを考えるようにするのです」を思い出した私はこう思い直したのです。「そう、きっとこの人は今日イヤな事があったのよ。私だってそういう日もあるじゃない。この人を幸せにしてあげるにはどうすればいい?」私は振り向いて「お急ぎのようですね」と言いました。女性は驚いた顔で「ええ急いでいるんです。遅れそうだから」と答えました。「私の前へどうぞ」女性は私のかごの中身が少ないのを見て、サッと首を振りしました。「大丈夫です」「遠慮なさないで。私は急いでいませんから。」変化は劇的でした。レジ係をどなりつけそうな勢いだったその女性は、人に親切にされ別人のようになったのです。何度も「ありがとう」と言い、店員にも礼を言って、笑顔で店を出ていきました。私はすがすがしい気持ちになりました。周りを見ると、誰もが私に笑顔を向けて、「素敵ね、気持ちいい場面だったわね、今日もいい日になりそうね」。それからは人を幸せにしたいくて、できる事はないかと探す様になりました。人の為になろうとすれば、機会はいたるところに転がっているものです。身体を使い、心を使い、お金を使って、人のために何かをしてあげられる、それはこの上もなくうれしい事でした。自分のために「人が何をしてくれるか」ではなく、人の幸せのために「自分が何をしてくれるか」を、いつも考えるようになりました。それから皮膚の調子もよくなり、生きるパワーも溢れています。杖なしで歩けるようになり、ジムにも通い始めました。僧侶の教えのおかげで人生の坂を転がり落ちずにすんだ私は、愛情という永遠の力を手に入れることができました。

Q 1 : この女性は僧侶に何と言われましたか?

A 1 : ( )

Q 2 : 何か脳にいい事をしてしていますか?

A 2 : ( )