

私は、肩ごしに背中両手を繋ぐことができません。右手で三角を描きながら、左手で四角を描くこともできません。病気になりたく無い、健康でいたいと思っけていても、そうはいきません。もちろん、百メートルを九秒台で走ることも、空を飛ぶこともできません。

私は、人が自分の思い通りにならないと、腹を立ててしまうことがしばしばあります。しかし考えてみると、自分のものであるはずの自分の体すら思い通りに動かすこともできないのに、自分のものでない、人のことを思い通りにしようとしているのは、おかしい話です。

自分の思い通りにならないと感じたとき、人はストレスを抱え苦しみます。しかし、世の中に自分の思い通りになることが、果たしてどれだけあるでしょうか。自分の体や近くの人のことだけでなく、情報が過剰に集まる今の時代、日々入ってくるニュースの中に、自分の気に入らない、腹が立つようなものはごまんとあります。それらに、いちいち腹を立てるなど言うのは、それこそ人を思い通りに動かそうという傲慢な心ですし、自身の行動で変えられるかもしれないことを、どうせ思い通りにならないのだから受け入れるというのは怠慢です。

傲慢も怠慢も、慢という字が付きます。慢は煩惱の一つで、自己中心的な思い上がりの心のことです。人間である以上、慢を無くすことはできないでしょう。思い通りにならないことに腹が立つものは仕方がないし、無理に耐えるのもストレスも溜まり苦しむことになります。

しかし、それらが自己中心的な心から生まれた慢であり、苦しみの原因は外だけでなく内にあると自覚することが出来れば、どうしようもないから腹を立てストレスを溜めるだけでなく、冷静になれる余裕が生まれるはずでです。