

心は置かれた状況に応じて自在に形を変え、自身の考え方や感じ方に固執し、偏りやすい面も併せ持っています。

S氏は脱サラして、健康志向の総菜店を創業しました。開店当初は多くの顧客に恵まれ、順調な滑り出しでしたが、やがて来店客が減少し、仕入れと販売のバランスが崩れていきました。夕方には売れ残る総菜が目立つようになり、「このままでは立ち行かない」と不安が募りました。

そんな時、経営者モーニングセミナーで「厳しい時、乗り越える鍵は感謝にある」という言葉に出会いました。売上低迷への焦りととらわれるあまり、これまで支えてくれた人や顧客に感謝の気持ちを伝えてこなかった自分に気づき、顧客離れの原因は自らの心の在り方だと気づいたのです。

S氏はすぐに手紙で感謝を伝える行動を起こし、店内外の清掃や挨拶にも心を込めるようにしました。そうした中で、S氏の料理の原点となった亡き母の手料理を思い出し、墓参りにも足を運びました。一カ月ほどすると、販売量が徐々に増え、フードロスが減少し、手紙を受け取ったお客様から定期注文の連絡が入るようになりました。私たちも事故・渋滞に巻き込まれた時など、運の悪さを嘆き、他人を責めなくなる道があります。ここに幸・不幸の分かれ道があります。心の切り替えが早い人は、「仕方がない」と現実を受け入れ、今後の対策を考えたり、「急ぐな」という知らせだ



感謝の行為に心を添えて しなやかな心を磨いていく

と受け止めて安全運転を心がけたりと、心を前向きに働かせることができます。

物や身体の状態を変えることは容易ではありません。心は瞬時に変えられます。しかし、誰しも過去に形成された固定観念や思考の癖を持つているため、感情をコントロールすることは簡単ではありません。

心をプラスに変える力は、純粹倫理の学びや仲間との交流に加え、挨拶や整理整頓、家事といった日常の当たり前の行為に心を添えることで培われます。情性に流されがちな日常を破り、行為に心を伴わせる習慣は、自分を客観視する力を養い、マイナス感情に流されない土台となります。

状況を否定的にも肯定的にも受け止められるのは、自分の心そのものです。不都合を他人のせいにならず、感謝を忘れていないか、目的と手段は正しいかを省みて心を切り替え、行動に心を添える。この積み重ねこそが日々の実践の力だと気づき、「これがよい」と受け止められるしなやかな心を育て、人生を前向きに楽しむ要点なのです。

S氏の体験が示すように、現実の変化は偶然ではなく、心の向きと行動の質に呼応して現われます。感謝を忘れ、目先の損得や不安にとらわれれば、視野は狭まり、行動も受け身になってしまいます。反対に、感謝を起点に日常の一つひとつに心を込めることで、自分の内面が整い、周囲との関係も好転していきます。心の姿勢は目には見えなくとも、確実に現実には反映されると、心して日々を過ごしたいものです。