



中園順子

## 自分の思考と言葉と行動の間にある、 意外と大きなズレや矛盾に 意識を向けてみる

合掌した両手を、まず額に、次に唇に、最後に胸に。以上3カ所にそっと押し当てる。インドやヨガに関心のある方は、そんな動作を見たことがあるかもしれません。

これは「自分が考えていることと、口にする言葉と、実際の行動が、同じものでありますように」という願いをこめた祈りの動作です。

思考と言葉と行動。ひとにとってしあわせな生き方の基本とは、この3つが同じであること。「あの人は口ばかり」「彼は言ってることとやってることが違う」…そんなときいちばん苦しいのは周囲ではなくて本

人なのでしょう。

原発事故をきっかけに、多くの人の心の中に気づきが生まれ、今まで当たり前だと思ってきたライフスタイルへの疑問を感じる人も増えてきました。脱原発を真剣に願いながら、今までどおりのシステムの中で暮らし続ける矛盾と苦しさ。

気づいてすぐ初めの一步を踏み出せばよいけれどなかなかそうもいかず、変化を真剣に考えれば考えるほど、未来への不安もリアルなものになっていく。TVが垂れ流す「今まで通りの日常」は、葛藤に疲れ

のようです。

でも、一度気づいてしまった以上、幸か不幸か、再び元に戻ることはできません。人類に今後も未来があるならこの大きな流れは必然で、311によって変化が加速しているだけのこと。心をノックし続けるこの苦しさと不安こそが、次のステージへわたしたちをいざなってくれる大切なエネルギーなのです。

葛藤を1人で抱えこまず、だれかにシェアしてみる。身近に心当たりがなければ、近くのトランジションタウンのミーティングや小さなイベントに顔を出してみる。味噌づくりや畑作業やロケットストーブづくりなど、手を動かし、心で感じてみる。同じ苦しさを経験した同士、初対面とは思えないほど、いきなり深い話ができたりします。

夜明けの直前がいちばん暗い、とも言います。まずは分断からつながりへ。あなたの思考と言葉と行動はひとつですか？