

## Do CL Column

### 時の流れでしみこむ

古松 恵子



2022/04/04

「CL」を知ってからいったい何年になるでしょうか？CLなど忘れて生きている方が長いですが、時折思い出したり、今頃、あの時のワークはこういうことだったのだなと思い出すことがあります。

よくお風呂に入った時、「どちらの足からはいる」だの、左手から洗っているの？洗濯ものを畳むとき、右手はこうやって左手は…とひとつひとつの行動を意識してやるワーク。最近になって、お釈迦様も意識してやる、を言っていたそうだと知ったり…。

私は、ほぼテレビを見ないので、恐怖や不安に、あまり振り回されない生活をしているつもりですが、それでも、自分や家族の将来の事を気にすることがあります。そんな時、ひょいっと、え〜っとこんな風にアイロンをかけている。身頃をかけて背中をかけてこちらの身頃をかけて〜と。確認や意識するだけでなく、口に出して動くと、もう今に集中しています。ワイシャツがきれいになった頃には、アイロンをかける前の不安は残っていても同じ形では残っていません。時には煙や残りかすぐらいしかないこともあります。

2、3日前に、あ〜っ CL でやっていたことは、「今に生きる」なのだな、最先端だったな、仏教にも通じるのだなと思いました。私の根底に染みつくような先生のご指導のおかげで今でも思い出します。今さらですが、本当にありがとうございました。(愛知県名古屋市緑区)

[➡ 目次へ戻る](#)