

荒行終われば、リタイアしたら、普通の人 (年取るといふこと日誌から)

CL教育研究会 遠間美保子
amhotm@gmail.com <http://docl.jp>



2012/1/21

日蓮宗の寺院では昨年 11 月 1 日から 100 日間、100 人以上の若い僧侶の荒行修行が続いている。案内によると睡眠 3 時間弱、粗食を一回か二回、早朝 3 時から、6、7 回冷水をかけ体を清める、読経、写経の毎日だそうだ。案内通りのハードな修行後に僧院から出てくる真っ白の僧衣の若い僧侶たちは、瘠せて、髪髭が伸びた精悍な姿で現われる。

その寺の境内を歩いていると、その寺のスタッフらしき僧侶（もちろん荒行は体験済みな筈）がペットボトルや昼飯弁当の入ったショッピング袋を 3 つ 4 つ提げて、本殿に戻る途中すれ違う。黒の僧衣と白い袴は同じだが、太って恰幅いい上に、メタボのお腹が大きく膨らんでいる。CLの悟りの階段の教え通り、だれもが上がったり下りたりする。悟ったことのある偉いお坊さんでも仕事に就けば、普通の社員。ときどき坊さん、ときどきメタボの社員ということか。

CLトレーニングとその後の日常生活との違いは、行動の種類は異なっても、さほど変わりなく引き続いていて、荒行ではないが、毎日普通の修行のようなものだ。

1/25

夫が企業からリタイアしたばかりの頃は、現役の頃と同じに食欲、飲酒欲旺盛で体重は身長に比べ大目だった。退職後は、運動も増え、瘠せてくると同時に食の量が少なくなってきている。結婚生活と呼ぶほどの愛し合う夫婦関係ではなく、同じ屋根の下に住む協力し合う者同志関係で、お互い空気のような存在。甘い雰囲気などかけらも見えないが、互いに年取ってきて食が細くなり、近頃は、仲の良い甘いカップルのように食べ物を半分ずつにしていっしょに食べるが増えてきた。煎餅一枚を半分ずつ、みかん一つを半分ずつ、ケーキひとつを半分ずつ、温めなおした茶碗一杯のごはんを半分ずつ、アンパンを半分にというように…。「行動が先で感情はあとから付いてくる」のCL法則どおりに、もう少し仲良くなるのだろうか（実は期待もしていない）。

3/5

不満を満足・感謝に変えるコツ

内観で事実を見ているそばから、ちょっと動いただけで不満が湧く。人間は一瞬一瞬欲求が湧いているから不満が湧かないようにすることはできない。自然なことだが、心は適当に湧く欲求をその都度ふるいにかけて処理してくれる。が、ふるいを通りきらない似たような欲求がふるいの目につかえて不満のシャボン玉になって出てくる。何かの加減でパチンと割ればそれで消えるが、のどの当たりでつかえていると、浅はかな考えでシャボン玉をどうにかしようと言葉に変えて口から飛び出させると玉は少し大きくなったり、歪んだりして、始末が悪い。不満は自然なことと認めて必要なことに向かえばいいだけのことなのだが…。

ウォーキングの最中、いつもの道で大工事が始まり遠回りを余儀なくさせられる。「税金対策の工事にちがいない」「期限どおりに終わらないんだから」「こんな工事必要なの」と文句のシャボン玉が湧く。別の日にも似たようなシャボン玉が湧くが、工事の人がその道を掃き清めてくれている。見方で同じ道順を変えてみる。

工事前との比較一少し長い距離を歩くことになる一〇その分体力がつく〇今までと同じ距離にするため

にどこを短縮するか目的が増える。遠回りというほど時間は2分と差はない。

工事の進行具合やどう道や橋が新しくなるのか見れる。

このような工事の作業をされる人が今までの道路や橋を作ってくれたお陰で10年以上も毎日のようにウォーキングができると知る。

3/29

春休み、寺院の参道を小学校二年生頃の男の子とおばあちゃんらしき50代後半の女性が駅に向かって歩いてくる。雨がポツポツと落ちてきた。おばあちゃんが「あら、雨が目に入った」。男の子「良かったね」。「……」。

自然の小さいいたずらに、ほほえましくほんのり温かい会話。すべての美しいあるがままの事実放射能を組み込ませてしまった私共大人たちの罪深さ…。ごめんなさい、懺悔、罪悪感、つくった大人たちのコントロールをはるかに超えた、これも日本のあるがままの現実か。

4/3

入浴後、CL課題を考えながら鏡の前で整髪していると、洗ったヘアブラシから飛んだのか鏡の表面に6mmほどの楕円の水の雫が一滴とまっている。いつもなら目に止まった時点でタオルでさっと拭きとってしまうが、なにか生き物のように見える。じっと見ているとゆっくりと下方に滑り動き始めた。すると突然、光を放ち始めた。照明の明かりを受けて丸いダイヤモンドのように煌めいている。ついに鏡の下枠にたどりつくると溝に広がって半円となり、沈む太陽のように光がのびて消えていった。そしてタオルで拭き取った。

4/13

桜が散り始めている。古木で背丈が15mほど高い桜から散る花びらが、まるで雪が降り始めたように風情があって美しい。手に受けようとしながら歩いていると前方から自転車を押しながら坂道を歩いてきた同年輩頃の婦人が「きれいですねー、風もないのに雪が降ってるみたいに。道に雪のように積もった桜は毎年見てきたけど、こんなふうに散るのを見るのは初めて」と言葉をかけてくる。この美しい風情を著すことばが浮かばない。「きれいですねー」「ほんとに」。お互い感嘆して言葉を交わしてすれ違った。ことばと実際はほんとに違う。

5/23

朝6時10分前、夏至は一ヶ月後、太陽はとっくに昇っているが、樹木や家々の陰はまだ長い。この時期まだひんやりとして、陽にあたることも少なく、ウォーキングにはふさわしい時間滞だ。川土手を散歩の人がまばらに通りすぎる。ほとんどの家々はまだ眠っているよう。前方から歌声が聞こえてくる。長めの髪で、クリーム色の涼しげなスーツに白のYシャツをパリッと着こなした若者が、気持ち良さそうに歌いながら自転車を早めに漕いで通り過ぎた。駅の方角に向かっている。昨晚カラオケで盛り上がったのだろうか…。新婚さんで早いモーニングを新妻に準備してもらって、笑顔で送られたのだろうか…。と楽しい想像が湧く、事実からの早朝プレゼント。早起きは三文の得。

(千葉県市川市CLインストラクター)

 [目次へ戻る](#)