

あなたは何か迷っていることはありませんか

あなたは困っていることはありませんか

何か悩んでいることはありませんか

どうしたらいいのか迷っていることはありませんか

朝目が覚めたとき気分はいかがですか、すぐ仕事に行けますか

生きてきてよかったと思いますか

夜はぐっすり眠れますか

持っているものをいつでも捨てられますか

お金がなくても生きていける自信がありますか

目の前にあるお仕事に精を出せますか

あなたは今頑張りすぎてはいませんか

人のお話に耳が傾けられますか

ひとりぼっちになった時どうされていますか

私も皆様と同じように、ひとりぼっちになったり、困ったり、悩んだり、眠れなかったり、ひとのお話に充分耳を傾けられなかったり、決断に迷ったりすることが多々あります。その時は手元に座右の銘の書を開いて参考にします。たとえば“易経一日一言”や“菜根譚”^{サイコンタン}などですが、今回“心がスーッと晴れる一日禅語”を紹介します。何か見つかるといいですね。

平成23年11月24日

理事長 市丸 喜一郎

参考書：「心がスーッと晴れる一日禅語」

境野 勝悟 著

(はまゆう倶楽部図書)