

大学生の時、私は自分のことが大嫌いでした。勉強が苦手、スポーツが苦手、人と話すことも苦手でした。不器用で要領も悪く、何をやっても上手くいかない、そんな自分が、どうしようもなく嫌いでした。就職活動を目前に控えた頃、将来のことを考えてみても、

自分の進むべき道が全く見えて来ず、「こんな自分に、出来る仕事なんてあるのだろうか」と思い悩む日々が続きました。

そんなある日のこと。私は知り合いのすすめで、ある禅寺に一週間の坐禅体験に行くことになりました初めは非常に緊張していましたが、そのお寺で修行する僧侶の方に丁寧に指導して頂いたお陰で、不器用なりに見様見真似で坐禅修行をすることが出来ました。

一週間の滞在中、その修行僧の方に、「禅の修行は坐禅だけではありません。朝起きることも、食事を頂くことも、掃除をすることも、夜寝ることも、目の前のこと一つ一つを丁寧に言うこと。一瞬一瞬に、真心を込めること。それが禅の修行です」と教えていただきました。その言葉を聞いた時、私は救われた思いがしました。そして同時に、自分の進むべき道が見えたような気がしました。そして、「私なりの勉強がある、私なりのスポーツがある……私なりの道がある。」と思えたのです。「ただ目の前のことに、真っ直ぐ向き合っている。ただこの一瞬を、丁寧に生きていく。」そう自分に誓いました。そして、出家を決意し、僧侶としての道を歩み始めました。

あれから十年……今でも自分の不甲斐なさに涙が出てしまいそうになる時があります。そんな時、私は立ち止まって自分の足元を見つめます。歩みを止めた私の足は、今の自分に出来ることは、この一步を丁寧に歩み進めていくしか無いことを教えてくれます。時に立ち止まり、自分を見つめる。今すべきことは何なのか、何度も問いかけ、この一步、一步を、丁寧に歩いていく。その一步の行く先こそが、私の進むべき道です。

今はただ、昔の大嫌いだった自分に「ありがとう」と伝えたいです。