

「心のリハビリは“柔らかなお顔”から」

山口県 玄済寺 住職 蔵重 宏昭

道元禅師様は、事を同じくすると書く「同事」の教えを大切になさっています。「同事」とは、相手と同じ立場になって思いやり行動することです。

先日、私が住むお寺から程近い山がテレビで紹介され、著名な芸能人がその山を登る姿が全国に流れました。

一人でキャンプをする「ソロキャンプ」同様、密を避け一人で余暇を過ごす「ソロ登山」も流行しているそうです。私もテレビ番組に触発され、久々にその山に登ってみました。苦勞しながら登っていると、下山する一人の女性登山客の姿を目にしました。すれ違うまで、しばし時間がありましたから、登山のマナーとしてあいさつをしようかと考えました。「コロナ禍だし、無言でいようか?」、「声をかけない方がいいのではないか?」など、さまざまなかえが頭の中をよぎりました。

あれこれ思ううちに、女性は私のいるところまで、下山し、にこやかな表情で「こんにちは、お氣をつけて」と先んじて私に声をかけました。慌てて私も「こんにちは」と返したのですが、あれこれ躊躇していた自分が恥ずかしくなりました。

コロナ禍を過ごすうちに、心の面でも人との距離を置くようになっていくことに気づきました。道元禅師様は「同事」を行うために「柔和な表情をあらゆる人たちにむけるべき」だとおっしゃっています。

コロナ禍でダメージを受けた心のリハビリを、禅師様に倣い、おこなっていこうと誓いました。