

「うちのミエコ先生」

広島県 萬福寺 住職 高橋道英

三年前、私はがんの手術の後、抗癌剤の治療を受けました。抗がん剤治療にはいろいろな副作用があります。その一つが末梢神経の症状で、手足や口がしびれたり痛くなったりします。特に冷たい空気にさらされたり、冷たいものに触れたりすると症状が出やすくなるので、冬場は大変です。

私は、暖かい部屋で重ね着に手袋をし、一日のほとんどを過ごすようになりました。ある日お風呂に入ろうと服を脱ぎ、ふと自分の姿を鏡で見た時、そこにはやせ細った私がいのです。「体を動かさないとこうなるのだ」と驚きました。

そんな時ヨガ教室の生徒さんから、コロナで公民館が使えないのでお寺をヨガ教室として貸してほしいと相談があり、使って頂くことにしました。勧められるまま私もヨガ教室に参加してみました。これまでヨガは柔軟性を高めるものだと思っていたのですが、筋肉も鍛えてくれるのです。

ヨガ教室のミエコ先生が「ヨガは他人と競うのではなく、自分自身に気付くことが大事なんですよ」と指導してくださるおかげで、「うまくできない自分でも大丈夫だ」と思うことができました。そのミエコ先生の声の波長とBGMの心地よさもあいまって、ヨガの効果が心地よく私の体に沁みこんでいきます。お寺のヨガ教室、通称「寺ヨガ」は、コロナ禍でもありマスクを着けたままのスタートとなりました。

それから二ヶ月「たまにはお茶でも飲みましょう」と、お茶とお菓子を準備しました。そして「頂きます」と言って、ふと隣を見ました。するとそこには知らない人が座っていたのです。「えっ！この人、だくれ？ミエコ先生が座っていたはず。先生？」ミエコ先生と出会って数ヶ月、自分なりに先生の顔を想像していたので、それまで素顔を見たことがなかった私は、マスクを外したミエコ先生に気づけず驚いたのです。

ところで仏教では「苦しみから救われたいと思うなら正しい道を歩みなさい」と説きま

す。その正しい道の一つが正しく物事を見ることで、これを「正見」と云います。時代や環境によって物の見方は変わります。また先入観や思い込みで物事を見ることもあります。これを、我を見ると書く「我見」、そして「偏見」と云います。また、たとえ正しく見えても、それは一方向から見た形で、横から、後から、上から見ると、それぞれの形があることにも、気付かなければなりません。多くの情報が発信されるネット社会、何が本当に正しいのか。人の噂に流されることなく本当に正しく見る目を育てていく。そこに誰もが幸せになれる世界が広がっていくのです。

今では、ミエコ先生のヨガのおかげもあり、私の体調はずいぶんよくなっています。