

続けるなかで育ってきたもの

続けるなかで、何かを与えられているのです。先行き不安なままに、よき人の仰せに従い、森田を歩み続けるうちに、自分への信頼感が育ってきているのでしょうか。以前は、自分の悩みは特別だから、ひとのように生き生きした生き方など望めないだろうと思っていたのです。実生活上での困難と症状のはざままで、不安を増大させ、自己を特別視しておられるEさん、Fさんたちも、森田理論に従うなかで必ず生きる上で大切なものを、見つけられることでしょうか。森田は科学なのですから、その法則は森田神経質者には例外なく当てはまるものなのですね。

時の流れのなかで、見えなかったものが見えてくるとでも言うのでしょうか。より客観的にあるいは、より公平に見えるようになってきたのでしょうか。待つなかで自己と周囲への信頼感が育ってきました。行動するなかで、私でもできることがいっぱいあることがわかり、弾みがついたように、いろいろなことに挑戦し、いろいろなことに自己実現できることを覚えました。方向のわからないまま行動していた昔に比べ、結果への期待と信頼感が育ってきているのです。そして何よりも今、せいっぱい行動することの大切さも、つかむことができました。

転職を考え続ける不安のなかで、将来への不安と現実の困難に圧倒され、目前の仕事が滞りそうになるとき、やむを得ず、今だけせいっぱい仕事をしようという態度をとったところ、仕事がかどり出し、結果として気分が流れるようになり、そのころから徐々にいろいろな経験が積めるようになりました。

気分は、行動や環境のなかでどんどん動き、変化してゆくという「運動観」を、徐々に自分のものできたのだと思います。不安の生活の中で、待つことへの信頼感が生まれてきたのです。待つことの大切さを知った者の強みとして、余り焦らずに不安に耐える力が育っているように思えます。待ち上手、あるいは、受け上手とでも言うのでしょうか。より多く容れられるようになってきたことも、続けることにより得られた効用です。会社や地域社会活動でも、人の言動に立腹しながら、いつか許していることも、多く経験するようになりました。可能な限り受けてゆくようになって、受け過ぎて苦しいときもあります。何とかこなしてゆく。また、その努力のなかで、工夫したり鍛えられることも多かったです。行動範囲が広がっているだけ、気になることも多いです。いろいろなことを平行して走らせているのですから。しかし、こんな生活は、昔には思いも及ばないことでした。つくづく欲ばりだなと思います。でも、こんな張りのある生活ができるようになったのも、まったく森田学習を続けてきたおかげです。