

# こんにちは。お元気ですか。

メタセコイアの樹が真っ茶色に染まってきました。

また季節が巡っていきます。私の住んでる多摩センターにはメタセコイアの並木道があります。それはそれは見事で「中(ちゅう)くらいの幸せ」を感じます。一年が経つのは早いものですね。来年はいよいよ私も大台の年齢に乗ります。望んでもいないのに向こうから高齢、老人、シニアという文字が見え隠れしてきます。

仏教哲学者のひろさちや氏は、こう言っています。「老いることが不幸なのではない。幸福な老人と不幸な老人がいるのだ。老いを嘆くだけの人は不幸な老人となり、年を重ねることから多くを学べる人は幸福な老人なのです」と。その人の心の持ち方で宝となったり災難となるのですね。病気も同じかもしれませんね。

さて、私はこれからも道端の珍しい花を見つけて喜んだり、音楽を聴きながらお気に入りのコーヒーを飲んだり、といった中くらい(ちゅうくらい)の幸せを宝にしていきたいと思います。これは中庸を説くヨーガ哲学でもあります。

今年もありがとうございました。来年もよろしく願いいたします。

H29.11.30 ヒロコ記

