

楽しいワクワクする生活しませんか？・9

うるまカイロではあなたの毎日の生活をワクワク楽しく をモットーとしています。

ストレスには精神的、肉体的など色々ですが、ここでは肉体的ストレス以外の心の健康を意識して今より楽しい生活を過ごしてもらえればと思います書きま〜す^^。

今回のお題「求めない」について！

求めない事はいい事か？ 以下は加島祥造著の「求めない」より

求めない すると	いま十分に持っているものに気付く
求めない すると	いま持っているものがいきいきとしてくる
求めない すると	それでも、案外生きていけると知る
求めない すると	改めて 人間は求めるものだを知る
求めない すると	キョロキョロしていた自分がおかしくなる
求めない すると	ちょっとはずかしくなるよ、あんなくだらないものを求めていたのかと
求めない すると	心が静かになる 呼吸が楽になるよ
求めない すると	体ばかりか、心もゆったりしてくる 心が広がる
求めない すると	人に気がねしなくなる
求めない すると	自分の好きな事ができるようになる



何かを求めて行動して、それに失敗したら！ 苦しい。はずかしい。嫌な感情が起こりがち
そんな嫌な気持ちになるくらいならいっそ求めない生活をすれば楽になる！ の？

自分なりに少し意識してみました。確かに求めないようにすると上に書いてある気持ちになりました。

でも！ これじゃあ気持ちのレベルが一定ラインを超えない気がします。

ワクワク楽しい〜！ っていう感情にはならない。

そもそも自分が楽しいワクワクを求めている時点で「求めない」事をできていないって事に？

嫌な気持ちをしたくない為に求めない。でもそれだと

嫌な気持ちをしない事を求めているとも言えるのでは？ 結局求めている？

4つ目に書いてありますね。改めて人間は求めるものだを知る。

どうせ求めるんだったらただ、漠然と生活していくより

ワクワク楽しい生活がするにははどうしたらいいか！ に意識を集中させた方が良いつて思いました。

松野のワクワクは120歳まで楽しみ生きる！ です。それに意識を集中し続けさえすれば
もっとワクワク！ もっと楽しく！ が日々、年々強くなっていくと思ひそれに挑戦しています^^

今の社会は情報化社会、ちょっと数年前では考えられなかった事が実現されていきます。

モチロン健康第一！

少し長生きするだけでも！ その時代にいるだけですごくワクワクできそうです！ 未来はもっとワクワク！
追伸:もちろん！ 求めない気持ちは大事だと思います。

求めない事で感謝の気持ちに気づけます。ありがとうを言えて良い気持ちになり、それを受け止めた人も良い気持ちになります。何事もやっぱりバランスでしょうか？