

心の栄養剤 No.243 『幸せ遺伝子をONにする秘訣』

●おうち神社化計画

「普通の家は、時間が経つほど古ぼけていくが、神社仏閣は古いほど価値がある。祈りによってその空間が熟成されている。その空間が生きているから」と羽賀さん。

「おうち神社化」とは、神社に行って感じられるような空気感を自宅でも感じられるように、部屋の中の空気を整えることをいう。

そのためには部屋を物理的な空間ではなく、生きている空間と捉える。**そして「部屋は住んでいる人の心の鏡」と思って整理整頓を心掛け、いい氣の流れをつくるのだ。**

自然界が循環しているように、神社も循環エネルギーによってその地域に住む人の心を育んできた。「いろいろあったけれど、新たな気持ちでまた頑張ろう」と、年の初めに神社に詣でて手を合わせることで1年は循環する。1日の循環は「朝起きて、昼活動して、夜寝る。」夜寝ることは、その日の穢れ（心のごみ）を翌日に持ち越さないことだ。

「眠りにつくのはあの世に行く練習のようなもの。夢の中はあの世を象徴している。天国に行くのか地獄に行くのかの別れ道は、どんな気持ちで眠りにつくかで決まる」と、こんなことまで羽賀さんは言っている。

ちなみに、「循環」の反対は「停滞」で、これは「安定」と同義語。「安定」は一見良さそうだが、それは変化がないということ。失敗もないが挑戦もしない。苦労もないが感動もない。別れもないが新しい出会いもない。安定思考に陥ると、途端に運気の循環が悪くなり、若々しさ、瑞々しさを失ってしまう。

嫌なことやつらいことが起こるのは運が悪いからではなく、運気が循環している証拠である。だから、そんなことでいちいち落ち込まなくていいそうだ。

この本を読むと、「おうち神社化」も現実味を帯びてくる。**すべての物の「住所」を決めて、使ったらその「住所」に戻す。**台所や食卓の上は常に何も無い状態にしておく。掃除は「嬉しい」「気持ちいい」「清々しい」という感情を空間に広げるイメージです。

元々日本の伝統的な家屋は神社の分社みたいな役割があったそうだ。土間には土の、畳には田畑の、障子やふすまや柱には森林のエネルギーがあり、庭には境内、天井には天界、天井裏はあの世、と昔の人は考えた。

鳥居をくぐる時、一礼してあいさつするように、昔の人は「いってきます」と家にあいさつをした。「ただいま」と言って靴を脱ぐことで外で付いた穢れを玄関で祓った。

神社に行くとき流水で手と口を清めるように、外から帰ったら水道の水で手を洗い、うがいをする。毎日お風呂に入って1日の垢を洗い落とすのは禊の名残だろう。

自分の家と捉えると、部屋が散らかっていても気にならない。親子、夫婦の仲が悪くともそれが普通と考える。心のエントロピーは増大していく。メンテナンスしない限り元に戻らないのがこの法則だ。

家本来の機能を取り戻す「おうち神社化計画」とは、心身が癒やされ、感謝の言葉が飛び交う空間をつくること。「空間は生きている」と意識して片付けや掃除をすると、楽しくなりそうではないか。一つ片付けると小さな空間が一つできる。そこから始めればいい。

●他人のための努力

今は亡き村上和雄さんの『人生の暗号』（サンマーク出版）という著書に興味深いくだりを見つけた。当時の最新のコンピューターに「どんな人間が最後に生き残るか」を推測させた。人が生きていく上で、根本的に大切な資源や力は何か、という意味の問いだったのだろう。

その結果、「力の強い人」「競争に勝ち抜いていく人」ではなく、「譲る心をもった人」という回答が出てきたそうだ。

村上さんは思った。「これは、**他人のために第一に考える人が結局報われる**ということではないか」と。

村上さんといえば遺伝子の研究でよく知られているが、遺伝子の働きからもこれは納得できるそうだ。

村上さんは次のように言う。

「人の心は『他人のため』に献身的に努力しているとき理想的な状態ではたらく。よい遺伝子がONになるのです。だから他人のために何かをすることほど自分に役立つことはありません。自分の心を充実させてあげ、自分が成功したかったら、人の成功を心から望む。

こういう生き方をすればよいのです」

他者のために努力し、よい遺伝子をONにする。これは私たちの生き方に重要な示唆を与える言葉だ。

二つの話しはどちらも100%納得させられます。

個人的と言え、私の部屋（スペース）は家でも店においても常にきちんと整理整頓ができていないと落ち着かず、「**すべての物にはすべての住所がある**」という話は、まったく同感させられます！！

（もしかしたら、母の実家が神社というのも関係あるかもしれません！）

それとあと一つの「他人の為の努力」というのも、自分の人生を振り返ってみても、たまらなく感動したり嬉しかった場面は、ただその時そのとき**ご縁のある方の笑顔だけを目標に見返りを求めず、無償に頑張れた時**だと感じます！！

まさに私がありがたく、楽しく人生を送れた秘訣は、この2つのポイントだったんだと思います！！

くすりのキュート 倉光 浩城

TEL (090-8357-2904)

