



苦手から逃げない

滅却心頭火自涼

しんとうをめっきやくすれば ひもおのずからすすし

苦手な人や状況に接すると、私たちは嫌な気持ちになります。しかしその不快な感情は、相手や状況ではなく自分の心が生み出しているもの。「これは苦手だ」と思う気持ちこそが、私たちに苦しみや痛みをもたらしているのです。

もし、食わず嫌いの「苦手」があるなら、思い切って挑戦してみましょう。やってみたら意外と大丈夫だった、ということはあるもの。物事にこだわる分別の心を捨て、無心になって向き合えば、火の熱さもそのままに受け入れることができる。それを心に留めて、今日も小さな挑戦をしてみましょう。

アキ禪のススメ

苦手な人との距離を縮めるには「美点凝視^{びてんぎょうし}」が効果的。いろんな角度からその人を見て、いいところや長所を探してみましょう。相手の魅力がわかれば、苦手意識も次第に和らいでいきます。