

今日 1 日を一生懸命に生きようとする

樋野興夫著

病気は人生の夏休みより

「天子から庶民にいたるまで、人の第一の目的とすべきは生活を正すこと」

近江聖人と称される江戸時代の教育者・中江藤樹は言います。

生活を正すとは誠実に生きるということ。

朝起きて「今日」という 1 日を懸命に生きようと思う。そして実際に自分のできる範囲で懸命に過ごす。

反省はしません。「今日 1 日、自分は誠実であったか」とか「一生懸命だったか」などと 1 日を振り返ってもただ一喜一憂するだけで終わります。

その日 1 日を精一杯生きることができたら、もうそれで十分です。

過ぎたことや先のことは考えません。

今日という 1 日を、いまというこの瞬間を、自分に対しても相手に対しても全力で生きる。精一杯に生きようとする。

それを習慣にすることで多くの不安が解消されるでしょう。

