今月のテーマ　捨てる生活

憂い心を捨て
大自然に身を委ねる

え・城谷俊也

人生には、未知への挑戦がつきものです。些細な事柄から、人生を左右する大きな岐路まで、その時々にどんな決断を下すかで、進む道が変わってきます。

社会人になってから武道を始めたIさん。稽古は厳しく、体が悲鳴をあげるのがわかるほどで、何とか先輩たちに付いていくことで精一杯でした。

そのような中、寒稽古の季節がやってきました。師範代は、新年最初の稽古は滝行から始めます」と高らかに宣言しました。毎年この会では、師範代の指導のもと、皆で滝行を行なっているとのことです。Iさんは、冬の滝行について調べてみました。

真冬の水温は六度前後、水圧の強い滝では、首を少しでも曲げるとむち打ちになってしまう、滝の中には稀に石や枝がまじっていることがあり、それが当たると、ケガをすることにもつながりかねない……など、縁起でもないことまで記されていたのです。

〈調べなければよかった〉と後悔先に立たず、結局、頭の中が不安でいっぱいのまま、滝行本番の日を迎えることになりました。

準備体操を終え、いざ滝の中に身を投じると、その冷たさ、あまりの水圧の激しさに、ものの五秒ほどで外に出てしまいました。

すぐに師範代が飛んできて「大丈夫ですか？」と尋ねてきました。

「何とか大丈夫です」と答えると、「良かった、それではもう一回どうぞ」とのこと。Iさんは、再び滝に入りました。

しかし、二回目も同じようなものでした。「大丈夫ですか？」と尋ねられ、「はい、何とか…」と答えると、師範代は「ではもう一回入りましょう」と言います。〈これは長い時間入っていないと、この繰り返しだな〉と思い、Iさんは暗澹たる思いになりました。

そこで改めて自分の気持ちを分析してみたのです。水の冷たさには慣れてきた。水圧も首さえ曲げなければ大丈夫。すぐに出てしまう要因は、石や枝が頭に当たったらどうしようという恐怖心があるからだ〉と気づいたのです。

そこで〈もし当たったらそれまでだ。エイッ！〉と腹を決め、三回目の滝に入りました。すると、これまでと打って変わって、とても清々しく、心身ともに清められたような気持ちになりました。結局、一分以上滝に入っていたと師範代から聞かされ、驚きました。

人は極限状態に晒されると、本性が現れるといいます。Iさんは滝行の経験から、日頃先々のことを考え過ぎて二の足を踏んだり、〈もうできない！〉と途中で投げ出す自分に気づいたのです。

『万人幸福の栞』第十二条には以下の文章が記されています。

一生に二度と出あうことのない大窮地に陥った時こそ、度胸の見せどころである。一切をなげうって、捨ててしまう。地位も、名誉も、財産も、生命も、このときどういう結果が生れるであろうか。

それからというもの、Iさんはまず現状を受け入れ、憂い心を捨て去って、思い切ってやることを心がけるようにしています。