

現在人の生活

私たちの生活は「脳」（≡心）にとって休む暇もないほど忙しいと思います。人様に瞑想をお勧めすると忙しくて時間がないそうです。断りたい心理がそのように言わせるのかもしれませんが。

私はホームページを作ったりしている関係で、勉強の邪魔になるのでテレビのジェイコムのカابلをはずしています。

この数年でオリンピックや高校野球などを見たいと思ったことが何度ありました。でもケーブルをつなぐ気にはなりませんでした。

それで気が付きました。

テレビが私の生活向上の邪魔をしていたのです。というのは「**生活上の問題や人生上の問題**」を考える時間を奪われていたのです。

テレビのない頃の日本人の多くは、貧乏で、働き者でした。

当時は 家事もやれば きりがなほの 仕事がありました。

現在のように電化製品にかこまれた生活で家事から解放された時間をテレビのバラエティー番組やゲームで過ごしているのであれば、余りにも「もったいない」と思うのです。

私は「大きな変革」後 前向きな生活になってから 「**自分の人生について考える時間**」ももてるようになりました。「自分さがし」という言葉がありますが、まさしく私の「自分らしい姿」を見つけることができたのです。

それはお釈迦さんの瞑想の普及に貢献することでした。

いまは自分でも使いやすい「1、2、3」に改良できたのだと考えています。

というような訳で、勉強の邪魔になるからテレビのカابلをつなぐ気にはなりません。

コンピューター・ゲームにも近づかないようにしています。私にとっては、時間とエネルギーの無駄遣いのように思うからです。