

精神的自立

—頼りない人から、しっかりした人への変身

私は気が小さく、遠慮がちな生き方をしてきました。

特に、神経症の時には不安が強く、仕事以外には家を出ないようにしていました。

そんなときに生活の発見会という森田療法の勉強会に参加していました。月一回の会でしたが「分かりあえる人たち」と会えるのが楽しみでしたが、「うつも発症していた」私には合わなかったようです。

うつも治ったり、再発したりしていました。

ほとんど治り、仕事上の失敗や人間関係で、たまに「抑うつ状態」を発症していた時にウォーキングを始めました。

ウォーキングは高血圧予備軍になって医者におすすめられたのです。

始めてから1週間で仕事人間を卒業できました。それまで趣味もなく、また心から遊べる事もなかったのですが、ウォーキングが楽しく終業とともに心はウォーキング。ロッカールームに向かいながら今日は何処を歩こうかなどウォーキングプランを考えていました。楽しくて仕事人間を卒業したのです。

さらに3ヵ月後にはウォーキングの効果として「後ろを振り向かなくなった」（後悔する癖がなくなった）。

この変化は「脳を変える心」にラットのウォーキングの実験がのっていますが、正しく私の脳に「新しい脳細胞が生まれ、ネットワークが生まれた結果」だと納得しました。その後の安定していましたが。

「大きな変革」で不動のものとなりました。

このときから私の自立が始まりました。

「大きな変革」とともに、坐禅を再開し、さらにキーワードを使った「瞑想」で悟りを深めて精神的安定度がまして、不安のために、あるいは悩みこんで、人に相談しなければならないような事はなくなりました。

ただ病気の時はお医者さん、法律的なことは弁護士さんに相談することにはしています。

精神自立によって、自分の生き方に自信がもてるようになりました。