■年老いた姿こそが、あなたの本当の姿です

修正：　2017.08.01

投稿：　2017.08.01

●年老いた姿こそが、あなたの本当の姿です①

ブログを始めてだいぶ経ちますが、おかげで当初より、

プレゼンやスピーチが上手くなったかもしれません（*^_^*）

//------------------------------

「あ～あ、若い頃は、良かったなぁ～」と、
年を取れば取るほどそう感じてくるものです。

若い頃は、身体の新陳代謝がよく、骨も丈夫で、
これといって健康に気をつけなくても、身体は健康です。

「メタボが気になるから、運動しようか…(￣^￣)」
と悩むこともなければ、

「コレステロールが気になるから、
　油っこいものは避けようか…(´□｀)」
と悩むこともありません。しかし、年を取れば、

「立ち上がるのが辛くなってきたな…」と、
ちょっと身体を動かすだけで疲れてしまいますし、

「何だか物覚えが悪くなってきたな…」と、
記憶力の衰えを感じるところですし、

「最近の流行にはついていけないな…」と、
何かと新しいものに対して拒絶反応がでてきます。

若い頃は、身体も心もフレッシュであることから、
これといって意識しなくとも軽々しくできていたことが、
年を取れば取るほど、若い頃のようにはできなくなっていきます。

そんなわけですから、元気だった頃の自分を思い出せば、
「あ～あ、若い頃は、良かったなぁ～」と自然とそう感じてくるものです。

ということを踏まえた上で明言しますが、
「年老いたその姿こそ、あなたの本当の姿」です。

（続）

//==========//

●年老いた姿こそが、あなたの本当の姿です②

「年老いた姿こそが、あなたの本当の姿」です。

想いは「心の中から身体の外へ」と流れており、
年を取れば取るほど、身体は心を表すようになります。

「年を取れば生き様が顔に表れる」と言われています。

組織のリーダとして、将来を見据えて生きてきた人は、
実力を感じさせるオーラをまとい、好戦的な顔つきになっていきます。

何も考えずに生きてきた人は、何も考えていないような顔つきになり、
身体も腰から弱々しく曲がっていきます。一方、カッコいい人は、
姿勢もカッコいいもので、立ち方一つとっても内面が表れています。

はたまた、卑しいことばかり考えて生きてきた人は、
やはり、卑しい顔つき、卑しい目つきになっていきます。

そうした、他人に対する敬意や好意、悪意や敵意といった想いは、
知らず知らずのうちに心から身体へ伝達され続け、
姿勢や口癖や目つきや表情や顔のしわとなって表れます。

柔和な笑顔を絶やさない人は、
笑顔を作りやすいように顔の筋肉が発達していきますし、
逆に、常に人を睨みつけてきた人は、
すぐに人を睨めるように顔にしわが刻みこまれていきます。

「年老いた姿こそが、あなたの本当の姿」

というのも、あながち間違いではないでしょう。

想いは心から身体へ形となって現れます。
拡張した考え方となりますが、これも「内から外へ」の原則です。

つまり、もし年を取って醜くなっているのであれば、それは、
年を取ったから醜くなったのではありません。
あなたがそもそも醜い、のです。
年を取って、ありのままのあなたが外に出てきただけ、に過ぎないのです。

（続）

//==========//

●年老いた姿こそが、あなたの本当の姿です③

「年老いた姿こそが、あなたの本当の姿」です。

さて、いきなりですが、
身体の健康には気をつけているでしょうか？

健康に気をつけるというと、思いつくのは食事ですが、
健康面に考慮した食事は心がけていますでしょうか？

誰かに介護してもらわないと生きていけなくなる、
そんな事態は避けたいので、私も、身体の健康には気をつけております。

以前、私が目を通した書籍では、
「セミベジタリアン(肉３：野菜７)を目指しましょう！」と
肉の割合を減らし野菜の割合を増やすことが推奨されておりました。

突然ですが、あなたは何によって作られているのでしょうか？
食べ物です。食べ物があなたを作る材料です。となれば、
食べ物ほど気にしなければならないものもない、と言えます。

良いものを作ろうとすれば良い材料が必要なように、
健康的な身体を作ろうとすれば健康的な食事が必要です。
もし**「腹さえ膨れれば何でもいい！」**というのであれば、
それは「食事」ではなく**「エサ」**ではないですか。

自然の摂理に逆らう食事ばかりしていては、
いつかは身体の健康が損なわれ、
暗い未来を過ごさなければならなくなります。

また、体臭や口臭がきつくなるのは、
ファーストフードの食べ過ぎが原因だ、とも言われています。
つまり、食事は身体の強さのみならず、
その美しさにも影響を与えているわけです。

よって、容姿や体臭に気を使うのであれば、
食事の面でも注意を払わなければなりません。

外見の美しさも内側から。
見た目だけの取り繕ったような薄っぺらい美しさではなく、
内面から溢れ出る自然な美しさを手に入れたいものです。
さもなければ、年齢に比例して醜い内面が外へ出ることになります。

年を取れば取るほど醜くなっていってはいけません。
年を取れば取るほど美しくあらねばなりません。

（続）

//==========//

●年老いた姿こそが、あなたの本当の姿です④

「年老いた自分を助けてくれる人がいる、
それこそがあなたの本当の人徳」というものでしょう。

子供はかわいい、と言われます。
老人はどうでしょうか？

子供はかわいいわけであり、周りの大人たちも、
少々のわがままであれば聞いてくれます。

そんな子供も、集団生活の中で傷つけ傷つけられ、
人の苦しみを知り、人に与えることを学んでいきます。

青春ともなれば恋愛に花を咲かせることでしょう。
「恋心とは人を愛する素晴らしい心だ！」と気付きます。が、

「いや、あの時の俺は若かった。恋心とは、
単なる薄汚い性欲じゃないか…」と気付き直します。
恥かしいポエムを処分した人もいるのではないでしょうか。

やがて、**「愛するとは与えることか、相手目線に徹さなければ…」**
と愛を悟り、子供も生まれ、今度は自分が与える番になります。

まだ若いうちは実力がありますから、人から必要とされ、
それなりに報酬を貰えますし、人脈にも恵まれます。

しかし年を取れば取るほど、世間についていけなくなり、
実力を発揮できなくなり、人から必要とされなくなります。

基本的に人は、年を取れば取るほど、
与えたくても、人に与えることができなくなっていくため、
年齢に比例して孤独になっていくのです。

そうして、もはや誰からも必要とされなくなったとき、
今まで与えてきたものが巡り巡って恩返しされ、
見守られながら人生の幕を引く、というのが健全な生き方でしょう。

老後のため老後のため、と老後資金を蓄えるのも結構ですが、
困ったときに助けてもらえるよう、人助けという種を蒔き、
老後に向けて愛を貯金(貯愛)されてはいかがでしょうか？

（完）

//==========//

Web サイト：
心を力学する　―原理・原則に基づく生き方を考える―

著者：
時無 和考(Tokinashi Kazutaka)