

こえることと、みがるになること

山元 眞

あいかわらずの健康、ダイエットブーム。最近は黒酢などがはやっているが、はたしてどんなものか。酢がいいと言えば、それに飛びつき、ブルーベリーが目がいいと聞けば、それに切り替える。しかし、今、みんなが「いい」と言っているものは…よく考えてみれば、自然の産物のような気がする。一時はやったサプリメントは人工的で、何となくどこかに害があるような気もする。

じつは、かく言うわたしも健康には気遣い、そして何度もダイエットを試みている人の一人である。じつは、かく言うわたしも黒酢を飲み、ブルーベリーを愛好している…。

肥えると きつい。肥えると何となく余裕がなくなる気がする。肥えるとハードルを越えるのが難しくなる。身体的なことだけではなく、なんとなく精神的にも同じことが言えるような気がする。

物を持ちすぎると、重くなる。重くなって動きが鈍くなる。そう言えば、「動く」という字は、「重さに働く力」と書く。そう言えば、「働く」という字は、「人が動く」と書く。言葉あそびのようだが、何か考えさせるものがある。

物を持ちすぎたり、頭の中がいろんなことで一杯になると動きがとれなくなる。体のダイエットだけでなく、心のダイエットが求められている。このためにも、やはり、自然の産物が効果的なのではないか。山に行く。海に行く。土や空気とたわむれる。そうすることで、心が軽くなり、余裕がでて、平和なゆとりのある生活ができるのではないだろうか。

かるくなること、それは、ゆたかになることでもある。

(カトリック司祭)

