

## 遠くを見ていると、生き方は安定する。

遠くを見る習慣は、スローライフでは大切です。

スローライフを実現させようと思えば、遠くを見る習慣は欠かせません。

遠くの何を見るのかというと、2つあります。

・「**遠くの景色**」

・「**遠くの未来**」

遠くにこそ安定があり、落ち着きがあります。

私たちは普段、近くばかりを見えています。

明日のスケジュールのことを考え焦り、目の前の景色を見て素早く行動しています。

そうした余裕のない生活は、忙しい日々のせいだと思います。

しかし、実は、違います。

近くを見ている習慣があるから、忙しくなってしまいます。

電車に乗って窓から外の景色を眺めるときも、近くの景色のほうが移り変わりは激しいです。

どんなに美しい景色が広がっていても、近くを見ていると次から次へと景色が移り変わるので落ち着きません。

目を左右に動かす必要があるため、すぐ疲れます。

できるかぎり、遠くを見るようにしましょう。

遠くの景色ほど、移り変わりが穏やかです。

近くを見ているといらいらしますが、遠くを見ていると落ち着きます。

これは「景色」だけの話ではありません。

「時間」においても、遠くを見るようにしましょう。



明日のスケジュールより、1週間後です。

1週間後より、1年後です。

1年後より、10年後。

究極を言えば、10年後より自分が死ぬときまで視野に入れます。

そのくらい遠い未来を考えてスケジュールを立てることができれば、あなたの生活は必ず安定します。

目指すべき仕事、資格、生き方が変わり、世間の風に流されなくなります。


目を半開きにして、遠くを見つめましょう。

お釈迦様の目は、半開きになっています。

なぜ半開きになっているのかというと、遠くを見ているからです。

「遠くの景色」と「遠くの未来」を見ていると、目は自然と半開きになります。

遠くを見つめるとき、私たちは穏やかさを手に入れ、悟りを開くことができます。

 ゆっくり豊かな暮らしのすすめ その25

**「遠くの景色」と「遠くの未来」を、見る。**