

与える幸せという言葉があり、求めているばかりの自分から考えを変えていかなくはいけな  
い事を改めて感じました。

ですが頭で理解するのは簡単でわかったような気になりますが、それを自分に落としとして、行動へ  
と移していくこと、行動続けることは大変です。これを実生活の中で、行動していく為に、まず  
日々の生活の中で、楽な方を選択するのではなく、自分が面倒だなと感じる事や難しいと感じる  
事をすすんで行っていきます。日々選択しているという事を自覚し、今までないがしろにしてし  
まっていたようなことを大切に、小さなことを積み重ねていきたいと思えます。

また今回自宅での時間が増えたことで、今まで疎かにしがちだった、家の掃除や整理をするこ  
とが増えました。そうすると居心地が良く、気持ちもスッキリとしていく実感をしています。で  
すが、時間があるからするのではなく、時間がなくてもつねに行い続けて行くことで、気づきの  
レベルが上がり、心を磨いていくことができるのだと思います。今後も掃除を習慣化し、続けて  
行なって参ります。