

佛心寺 お手紙掲示板 十一月



考えてから動くのではなく、
身体が先に動いている――。

日々の仕草の中に、そんな瞬間を感じることはありません。無意識に姿勢を正したり、ふっと深い息をついたり。どれも「こうしよう」と考える前に、すでに身体が動き出していることに気づくことがあるのではないのでしょうか？

身体が先に 知っている

こうした身体の声に、昔の人は敏感でした。心の不安や迷いが「まずは身体にあらわれる」と言いました。胸のつかえ、肩の重さ、呼吸の乱れ――どれも“内側の声”を映す自然な反応です。

だからこそ、身体の小さな動きに気づくことは、自分の内面を知る入り口になります。

そして、頭で整えようとするより、身体が向かおうとする方向に寄り添ってみる。そうすることで、自然と心が整うかもしれません。

考えることを少し休めて、感じることに目を向けてみませんか。ぜひ、ご自身の身体からの小さな声に、耳を澄ませてみてください。