

ミニ内観

Awesome に気づいて内観する

—第 7 回「CLインストラクターの会」講義から—

David K. Reynolds, Ph.D.



The Book of Awesome (Penguin, 2010) Neil Pasricha 著. から抜粋

以下は普段、日常で出会う小さな意外な喜びのコレクションです。

森田も内観も事実を認めることですが、一日にたくさんある事実には普段はほとんど気づかず、無視してしまいます。Awesome に気づくと生かされていることを実感します。

皆さんにはどんな Awesome が見つかりますか。

- ・高速道で車を運転しているとき、ねずみとりに気づいてスピードを落としたり、覆面パトカーが車の横を通り過ぎる。
- ・交差点の青信号が続いて止まらず走れる。
- ・朝、目が覚めて目覚ましを見るとまだ1時間眠れる。
- ・さんざんさがしてもみつからなかった鍵が見つかる。
- ・いつものところになかったリモコンを別の場所に置き忘れたのを見つける。
- ・ホームに上がった途端、乗る電車が入ってくる。
- ・乗る電車が踏切待ちで目の前を通り過ぎ、走ってホームに駆け上がって「すみませーん」と乗り込むと車掌さんが「大丈夫ですよ」とドアを閉める。
- ・電車の改札を出るとバス停に行先のバスが待っていて、乗った途端発車する。
- ・スーパーでレジ係りが「レジ休止中」の看板を外したので、並ばずにすぐに会計できる。
- ・道路側に警官の姿を見て、計器をみると制限速度内で走っているのに気づく。
- ・自販機で釣銭を取ろうとしたら、前の人が忘れた 10 円玉が残っている。
- ・パンと手で叩いただけで電気製品が修る。
- ・固い結び目がほどける瞬間。
- ・買おうとしていたものがすでにセール中になる。
- ・くたくたに疲れ、眠りそうになった時に誰かが毛布をかけてくれる。
- ・外で知らない人と同じことをして互いにちよっとうなずき合う。
- ・口から出かかっていた言葉を思い出せず、後でやっと思い出せる。
- ・とても暑い日に冷房の効いた車内に乗れる。
- ・長時間の運転や外出から戻って靴を脱ぐ。
- ・田舎の寺院のトイレがウォシュレット。
- ・ホテルのシャワー蛇口の使い方がわかる。

- ・並列駐車が一回でうまく止められる。
- ・汚れていた庭が草を刈り、枯れ葉が掃除され、きれいになる。
- ・足湯にたくさんの白いタオルが足ふき用にきちんとたたまれて置いてある。
- ・グラスの中の氷にひびが入る音。
- ・バス停に着いた途端にバスがくる。
- ・墓地から匂う線香の香り。
- ・寒い北国で暖炉の薪が燃える匂いと炎の色、暖かさ。
- ・到着した空港で手荷物が初めに出てくる。
- ・熱いコーヒーに浮かせたマシュマロがとける様子。
- ・ガス欠が近いと気づいたときにガススタンドの看板が見える。
- ・目を覚ましたら休日と気づく。
- ・正月前の年末数日。
- ・コーンの一番下にまだアイスクリームが残っている。
- ・長くなる列の前の方に並ぶ。
- ・釣銭なく、ぴったりの小銭と札で払う。
- ・回転ドアを触らずにうまく通り抜ける。
- ・フィットिंगしたズボンのサイズが丁度いい。
- ・しばらく着なかったジャケットのポケットから100円玉。
- ・ウォーキングで中学生まで住んでいた周辺を巡る。
- ・晴れの日洗濯物を干す。
- ・毎朝コンピューターが無事立ち上がる。



[目次へ戻る](#)