

## 不満よりも、現状を楽しむ余裕を持とう

「不自由なるも不自由なりと思う念を生ぜず  
不足も不足の念を起さず  
不調も不調の念を抱かぬを、侘びなり」  
——小林 一茶

——不満よりも、現状を楽しむ余裕を持とう——

不自由であっても不自由だと思ふ気持ちを持たず、不足があっても不足だと思わず、不調であっても不調だと感じないことが、侘びと言うものである。

現状に対する不満をあれこれ言ってみても仕方がないときがある。

そんなときは、むしろそれを楽しむ気持ちの余裕があるくらいが良い。

不満にたいする単なる愚痴よりも、そうした気持ちの余裕に、改善への芽があるのである。