

## 「雪の中の滝行」

2月26日、雪積もる富士で「滝行」をしてきた高野です。

なんでまた冬に滝行かというと、私の回りの経営者は「禊」をしている人が多く、その方たちは一様にお顔が柔和なことに気づいたのです。とは言うものの、とても冷たい水を朝から浴びる気はしません。

ところが、或る本を読んでいたら「不機嫌な〇〇の営業マンに新しい契約のチャンスなんてあるんですか?」、「日々上機嫌で生きているだけで運は貯まります」って言う言葉に衝撃を受け、決めました。あの柔和な顔を手に入れようって。

今回、富士山の麓で「滝行」にチャレンジしたのは私含めて13名。

前日に雪が積もった真っ白な広場を抜けて滝場へ、ふんどし一丁で歩いて向かいます。その日は晴天で無風。足はちぎれそうに痛いけど、身体はぽかぽか。入念に乾布摩擦して入ります。

滝つぼに、みぞおちまで水につかると震えが止まりません。「ブルブル」という表現がぴったりです。13人が基本2本ずつ滝に入るのですが、その待ち時間が辛いなのなんの。

みんな震えて唇は紫。面白いことに目の回りも紫ではありませんか！回りを見ながら「俺も面白い色になってるんだらうか？」と妙なことを考えます。

そして「命の元である水に慎んで感謝いたします。この清き尊き水によって心身を洗い浄めます！」なんて祝詞を唱えながら滝に入っていくのです。

滝に打たれる行為は、さほど苦しいものではなく、脱力していると滝と不思議な一体感を覚えます。

問題は滝つぼでじっとしている時の「震え」。でも周りをよく見ると先生は震えていません！

なかば破れかぶれで浮かんだのが次の言葉。

「私は寒さを受け入れます」

心の中で呟くと、不思議なことにピタッと震えが止まるのです。それでも未熟な私はしばらくすると震え始めます。そこでまた呟くと震えが止まります。そうやって人体実験を楽しみました。

なんと私は3回も滝に入り、すっかりハイテンションになりました。

この滝行のため1月20日の大寒から始めた禊練習は研修後の今も続けています。

富士から帰ったら、もう寒くはないだろうと思っていましたが、それは幻想でした。

今も寒いです(笑)。

それで変化はというと・・・。

水を浴びた直後に笑顔が出せるようになったこと。禊後、タオルを顔に着けた瞬間に幸せを感じる。着替え後、ほんわりと感じる温かさに下着への感謝の念が芽生えることでしょうか。

今のところ、この程度です。

でも、いつまでもタダのハゲとは思わないでくださいよ。そのうち私の頭から後光がさしますから(笑)。ご期待ください