

咲がそう、いのち

日蓮大聖人の教えを正しく伝える法華宗



ようやく春がやってきました。春には季節の意味以外にも「苦しくつらい時期のあとにくる楽しい時期」という意味があります。

誰しも、もうどうしたらいいのか分からず、苦しみに押しつぶされそうになる時があります。ですがその苦しみは自分自身に見合ったもので、それ以上でもそれ以下でもないのです。時間がかかるかもしれないかもしれませんが必ず乗り越えることができます。

苦しくて心がザワザワするなら、まず落ち着ける時間が必要です。お仏壇やお寺の本堂で形式などにこだわらず、まずは手を合わせ南無妙法蓮華経と声に出す。あれやこれや思いがめぐることでしょうが気にせず続けてみましょう。弱音を吐いてもいいんです。自分の弱さを仏様やご先祖様に見せてしまいいましよう。

すると心に余裕が生まれてきます。そのおかげでちよつとだけ素直な心で物事を見たり聞いたりできるようになり、誰かのふとした言葉や行いが案外自分の苦しみを軽くしてくれるヒントになってくれます。心に余裕が生まれたなら苦しみと焦らず時間をかけて向き合ってみましょう。

今の苦しみは次の苦しみを生み出す種にもなります。しかし、今の苦しみにとらわれず、乗り越えることができたなら、苦しみはあなたに優しさをもたらしてくれます。苦しくつらい時期を乗り越えたとき、これまで以上にあなたに心がある。あなたのために養われ、自分だけでなく他の人をもあなたのためられる、そんな春があなたにやってくるのです。

