

自分の仏性に気づけた 喜びを胸に

郡山教会 大内康衣さん

2015年1月、大内さんの夫が脳梗塞を発症。妻として病を防げなかった後悔と自責の念を抱えて苦しんでいた大内さんに、仏教を共に学ぶ仲間から「もっと自分を認めて、褒めてあげて」と言葉をかけられた。しかし、「自分を褒めること」はある種の「傲慢さ」だと感じていることを吐露すると、「自分を褒めて認めることは仏性に気づくこと」と論じられた。仏性とは、人を慈しむ心や、人の悲しみ喜びを共に感じる心のことをいう。すべての人に備わっているが、自分を否定していると心が閉じて、そうした性質があることに気づけなくなる。この言葉は胸に落ちた。以来、毎日声に出して自分を褒めることを実践している大内さんは、「目の前が明るく輝いて見え、人や出来事をありのままに受け入れられるようになった」と語る。



自分を思いやる

自分を思いやるというのは、たとえば何か失敗をしたときでも、そのできごとを否定的に見ないで、「こういうことはだれにもあることなんだ」と大きな受けとめ方をしたり、「この経験は私の財産になる」と前向きにとらえたりして、一方的に自分を責めたり罰したりする感情に支配されないことです。

肝心なことは、自分を思いやることによって憂いが払われ、「私」が元気になることです。一人ひとりの心に憂いがないことが、家庭や社会を明るく元気にするポイントですし、自分にやさしい人ほど他者に思いやりをもって接することができるとの研究報告もあるようですから。

思い悩んでいた人が、他者のつらい気持ちに寄り添っていたら、いつの間にか自分の悩みを忘れていたという話はよく聞きます。利他は自利に通じ、自利を得た人は利他の行ないをせずにはいられないのです。

そうして心が救われた人は、みんな元気になります。元氣な人が多いのは、それだけ幸せな社会だといえますが、そのためにもこそ、そして私たちのまわりに救いと魂の成長を求めている人がいればこそ、まず「自分」が明るく元気になって思いやりの輪を広げていくことが大切なのです。

