

新年のご挨拶を申し上げます

皆様にとって実り多き1年になりますよう

心よりお祈り致します

淑気（しゅくき）

近年は、お正月らしさが失われたといわれますが、元旦の朝の空気だけは、昨日までの空気とは全く違うように感じます。今日から新しい世界が始まるんだよ、だから、気分を新たに生きていきなさい、と天からのご褒美を頂いたように思います。清々とした穏やかな気分を「淑気」と呼んだそうです。誰もが同じスタートラインに立てるのが元旦です。あなたは積極的な気持ちでこの1年を過ごそうと決めましたか？「始めよければ 終わり良し」ですから、しっかりと前向きに、鈍感なくらい楽天的な気持ちで生活に向き合ひましょう。

あなたも私も、幸せを感じながら生きなくてはなりません。

一生は、一度きりです。楽しまないともったいないです。

● 幸福は「言葉」が創る

日蓮聖人のお言葉に「災い、不幸は、自分の言葉が招くのです」との戒めがあります。私は法事の席で、参列の方々に質問することがあります。「人間が、1日24時間、使うもの何ですか？」と、そうする

とみなさん腕組みをして「うーん、なんだっけ？」と沈黙されます。（お金！と答える人もいますが）「自分のために働いてくれるものですよ～」

「体だ！」 「正解！」 「ころ！」 「脳だ！」 「正解！」 あと一つがなかなか出ません。きっと、当たり前過ぎて思いも付かないですよ。それは「こ・と・ば」

私たちが、生きていく上で、必要不可欠なものが「ことば」ですね。自分の一言が、相手を傷つけ不幸にすることができますし、また、反対に相手を喜ばせて幸せな気分にすることもできるのが「ことば」の大きな力なのです。

今から、ふだん自分が発している「ことば」に意識を向けましょう。また、周囲の人が発している「ことば」にも意識を向けてみるのです。「口癖」は誰にでもあります。人は鏡ですから、沢山のことを気づかせてくれます。

たとえ、相手の意見が、自分の考えと違っていたとしても「そうだよねえ、わかりますよ」と受け入れることが「優しさ」後で自分の意見を言えばいい。「優しさ」のない人間は、相手の上げ足を取ったり、皮肉を言ったりします。

「そうですね」と言えるだけで、人間関係がスムーズになるんです。まずは「受け入れること」「違いを認めること」

「もう60歳です」と言う人。「まだ60歳です」と言う人。

「もう人生終わりです」「まだ人生これからです」この「言葉の力」の違いわかりますよね。

「もう」と「まだ」たった2文字ですがこんなにも「気分」が変わってしまいます。だから、ふだん自分が発する言葉を「気分がよくなる」「優しい気持ちになれる」ものに変えればよいのです。

言葉が、心の置きどころを決めます

「ありがとう」を言えば言うほど「幸せだなあ」と感じやすくなります。これは、私も実践するよう心掛けているのですが、「いい気分」でいる時間がぐぐっと増えました。言霊（ことだま）の力なのだと思います。「抜群の効果あり！」ですから是非試してください。

もうひとつ、「イライラしないで、平和な気分で過ごす方法」があります。それは

不平不満、愚痴、悪口、泣き言、心配、文句

の言葉を「言わない」

これらの否定的な言葉が、不幸、災いを招きます。言えば言うほど「感謝する心」「幸せを感じる心」がどんどん遠くへ行ってしまう。なぜならば、人間は一度に二つのことはできないからです。

人の悪口を言っている瞬間に、「幸せだな」と感じることはできません。「あなた、大丈夫なの？」と言っているとき、相手を信じていません。泣き言を言っているとき、喜びを感じることはできません。

不平不満、愚痴、悪口、泣き言、心配の言葉を言わなくなるだけで穏やかな気持ちでいることができます。これも「抜群の効果あり！」ですから是非実践してみてください。

自分が、生活のなかでどんな言葉を使っているか、よく意識を向けましょう。優しい言葉、元気が出る言葉、周囲が明るくなる言葉を探しましょう。

「美しい唇であるためには、美しい言葉を使いなさい。

美しい瞳であるためには、他人の美点を探しなさい」

これは、女優のオードリー・ヘプバーンの言葉です。他人の欠点はすぐ見わかりますが、良いところを褒めるのはなかなか難しいです。素敵だねー。サイコーだよ。優しいねー。がんばってるねー。大丈夫、大丈夫！。君ならできるよ。などなど、元気の出る言葉を考えているだけで、なぜか楽しい気分になります。

「誠」の字は、「言」（ことば）が「成る」と書きます。自分の言葉が、今の自分が得たすべてを引き寄せた、ということになります。

優しい言葉を投げかけると、優しい気分になります。

自分も、相手も、幸せになるのです。

人生って、とてもシンプルなのです。

圓久寺の行事

節分会 2月3日（水） 午後2時より

（お札、お守りを希望する方は、吉田まで連絡をください）

春季彼岸法要 3月22日（日） 午後2時より

花まつり（釈尊降誕会） 4月4日（日） 午後2時より

月例信行会 5月30日（日） 午後2時より

月例信行会 6月27日（日） 午後2時より

お盆法要 8月7日（土） 午後2時より

秋季彼岸法要 9月26日（日） 午後2時より

月例信行会 10月31日（日） 午後2時より

月例信行会 11月28日（日） 午後2時より

お盆法要は、事前に出欠を取らせていただきますが、他の行事については、事前に私、吉田まで電話連絡を頂ければありがたいです。（日程変更の可能性あります）

● 年回のお知らせ

亡くなった年 平成21年 1周忌

亡くなった年 平成20年 3回忌

亡くなった年 平成16年 7回忌

亡くなった年 平成10年 13回忌

俊栄 拝