

今年は、例年の 3 倍ちかく台風が発生しているそうです。
箱根、桜島、阿蘇などはグラグラと活発です。
地球さんが変化しようとしているようです。

これらの要因から、私が釣りに行ってもなかなか釣ることができないことが認められる訳ですね（失笑）（関係ないでしょ、実力でしょ）

ネパールでは大地震がありました。犠牲者のご冥福をお祈りします。
カトマンズ、ポカラ、お釈迦さま生誕の地ルンビニー、昔、旅しました。おだやかな人々、素晴らしい風景は今でもしっかりと思い出されます。報道で、家を失った人々が整然と静かに配給の列を作っている様子が伝えられました。東日本大震災の時と同じ光景でした。

**奪い合う のではなく 与え合う、譲り合う。
疑う のではなく 信じて思い合う。**

東日本大震災の時も、交通はマヒし、食料品も不足しと不安、恐れは誰もが抱いたと思います。そんな極限の状況の時こそ、日常のなかでどのような生き方をしているのか、が現れます。

「思い、ことば、行ない」の習慣が生き方を作り上げていくのですね。

「思い」 自分が作り上げていく人生すべての「根っこ」です。私たちはいつの間にか自分の中に「思い込み」という根をしっかりと張っています。でも、自分の根っこには意識を向けないことがほとんどです。

「大丈夫、私はできる」と思い込むのか、「どうせ私にはできない」と思い込むのか、が分かれ道。なぜ、自分はできない、と決めてしまうのか？それはすべてが「思い込みの習慣」になっているからです。

宝塚歌劇団の舞台裏にいつも張られている「ブス 25 箇条」

- 1、笑顔がない。 2、お礼をいわない。 3、おいしいといわない。
- 4、目が輝いていない。 5、精気がない。 6、いつも口がへの字の形をしている。 7、自信がない。 8、希望や信念がない。 9、自分がブスであることを知らない。 10、声が小さくイジケている。
- 11、自分が正しいと信じ込んでいる。 12、グチをこぼす。 13、他人をうらむ。 14、責任転嫁がうまい。 15、いつも周囲が悪いと思っている。 16、他人に嫉妬する。
- 17、他人に尽くさない。 18、他人を信じない。 19、謙虚さがなくごうまんである。 20、人のアドバイスや忠告を受け入れない。
- 21、なんでもないことに傷つく。 22、悲観的に物事を考える。
- 23、問題意識を持っていない。 24、存在自体が周囲を暗くする。
- 25、人生においても仕事においても意欲がない。

25 箇条読むと、心にズキンときますね。ブスは顔ではなくて、自分のこころの在り方なんです。1 から 23 までを、毎日きっちりやっていると 24 になります。そして 25 が自分の在り方の結果（報い）となります。

明るい、楽しい人生にしたいならば、笑顔でいる、感謝する、素直に喜ぶ、自分を信じる、希望を持つ、謙虚になる、うぬぼれない、威張らない、ねたまない、恨まない、すべては自己責任、人の話を素直に聞く、どんなときでも大丈夫！なんとかなるさ！と言う、人に親切にする、LED ライトのような丈夫で長持ちの明るい人に成る、と「人生って楽しいじゃないか」となります。

**自分の性格を変えるのではなく、
考え方、受け止め方を変えてみる。**

自分が好きなことをやっているとき、どうしたら上手にできるだろうかって一生懸命工夫するのと同じです。「心に創意工夫をしてあげましょう」

● 我が人生を振り返るとき。

アメリカで、90歳以上のお年寄りにアンケートをした人がいます。質問は「90年の人生を振り返って唯一後悔していることは何ですか？」

90%の人が「もっと冒険をしておけばよかった」と答えた。

やりたい、と思ったことあきらめてしまうと、ずーっとずーっと引きずってしまうのですね。

あなたにとって「後悔したくないこと」は何ですか？

大切な人に「ありがとう」と伝えること？ケンカ別れしてしまった友人に「ごめんなさい」と伝えること？さあ人生を後悔しないために「できること」を書き出しましょう。そして、少し勇気を出して一歩前進してみましょう。

型を持ち 型にこだわらない

横綱 白鵬

人は、誰しものが「自分の型」をもっています。好きなこと、嫌いなこと、やりたいこと、やりたくないこと、一人ひとり型は違いますけれど、あまりにこだわりすぎてしまうと自分も周りの人もチョッと苦しくなります。

相撲でいえば、自分にとっての絶対自信のある組手ですけど、ここでいえば「絶対の思い込み」という型になります。

「こうあるべきだ」「こうでなくてはならない」と思い込みが強すぎると「偏見」（へんけん）になります。相手が自分の思い込みにそぐわ

ないと感情の「怒りスイッチ」が入り、相手を攻撃します。

自分と違う価値観を持つ人を「受け入れる」と楽です。

「そうだよね、そういう考え方もありだよ～」

好き、とか嫌いで分けないほうが楽。

仲間と富士山を見たとき、うわ～素晴らしいねえと言う人に向かって、「富士山なんかどうってことないじゃん」と言う人、100%嫌われます。
●お盆法要のご案内です。

毎年恒例のお盆が近づいて参りました。暑い中を遠方から足を運ばれる皆様からいつも爽やかなな感動を頂けること、とてもありがたく思います。

一昨年から始めました「ミニ塔婆供養」も親しまれてきました。故人への思いを卒塔婆という形に込めて送りどける習慣が21世紀の今日まで続いてきているのは素晴らしいことです。

ぜひお参りください。また、来ることが叶わなくても郵送で供養を依頼される方も沢山いらっしゃいます。

8月8日（土曜日）午後2時開式。 於 圓久寺本堂
（13時より受付。供養料は一家族5000円です）

駐車場は約10台止められます。（先着順です。土日の鎌倉は大変混みますので電車でお参りされることをお勧めします。）

電車でお越しの場合は、鎌倉駅西口（江ノ電側）改札を出てタクシーで約5分です（常盤の圓久寺まで、と運転手さんに言ってください）

鎌倉市役所前よりバスの運行があります。「八雲神社前」で下車。バス停の目の前がお寺です。

○ご自宅でお盆供養を希望される方へ。

7月のお盆期は、11日（土）から15日（水）までの間。

8 月は 13 日（木）から 16 日（日）までの間。
この日程以外でも伺います。

ご家族だけではなく、親族、友人の方とお参りする方も増えています。
私も、皆様とお会いできることをこころより楽しみにしております。

平成 27 年 6 月 吉祥日 吉田俊栄 拝