

ひとり ひとり

に

自尊心

八月はお盆の月であります。

お盆とは家族がそろってお墓参りをする行事であります。お墓参りとは、一人一人の心の中にご先祖様を思い出し、もう一度ご先祖様を心の中で生かしてあげる事です。それが何よりのご先祖様へのご供養であり、最高の親孝行になるのです。また自らも亡きご先祖様にお給仕きゅうじして差し上げる行為が、自らに感謝する心を養っていくことにもなるのです。このお盆という行事を通じてもう一度、自分というものを振り返り、どうか心眼をますます磨いて頂きます様に、お願いを申し上げます。

さて皆さんに一つ質問があります。それは□

「自分は価値ある人間であり、この世の中では無くってはならない重要な人間（存在）であるという、いわゆる大きな自尊心を持つておられますか？」こんな質問をしたら皆さんから怒られそうですが□。

もちろん大なり小なり人間として生きていくからには自尊心はあります。自尊心も無いのに生きていくという人は、動物となら変わるところはないのではないでしょうか？我々人間が幸福な人生を過ごすためには、本人が自覚しているようにといまいと、自らの心の中に、この自尊心を秘めていなくてはいけないのです。幸福になるための第一条件として、この自尊心という心がとても重要になってきます。ただ間違つてはいけない事に、自尊心というものは内に秘めていて外に誇示してはいけません。もし外に誇示してしまった場合、間違いないく皆から避けられる存在になります。ここで言う自尊心とは、自分にとつてあまり良くない情報が入ってきても、そんな時、

このマイナス情報を、自分自身でコントロールが出来るだけの大きな自尊心を持つていますか？という事を意味します。

人間は生きていくためには用心深さというものが必要になってきます。人間同士で言うくと、つまり本音と建前の事です。それを内に秘めておく用心深さがある限り、人間は自分の行為の全ての面をコントロール出来るのです。自尊心が豊かであるとは、優越的価値が高いという事になるでしょう。要はあなたが、あなた自身をどう評価するかにかかっています。

自分は価値ある人間であり、この世の中では無くってはならない重要な人物（存在）である、という事を自分自身、本当に心から信じてことです。また「自負」とは、自分の才能や仕事に誇りを持つことです。自らの価値と力を信じ続ける限り、あなたの自尊心は無くなるらないのです。つまりそれが「信念」というものです。

実はこの自尊心を育て上げる方法があります。それは自分の心を、**自分自身が楽しいと思う気分**にひ

たす事で自尊心は育ちます。

また人間関係をうまく保ち、さまざまなラッキーチャンスで自分の人生に呼び寄せる最大の秘訣とは、他人の自尊心を高めてあげることです。人間にとつて自尊心を高めてもらう程の喜びはないのです。同様に、自尊心を引き下げる程、人に苦しみと怒りを与えるものはありません。

相手あつての自分ということを改めて考えようではありませんか？

今月も皆さんの運気が上がりますように、お寺でお祈りしております。

合掌 副住職 谷川 寛敬