

仕合わせ

の



第203号
H. 31. 2. 1
(毎月1日発行)

生老病死と向き合う

住職 谷川寛俊

月3回発行される「日蓮宗新聞」には、何かとよい記事が掲載されています。真成寺の取り扱いは、以前三百部近い購読者がいましたが、近年は百部にも満たない状況となり残念に思います。

年間三千六百元（一部百円）で、日蓮宗門と全国の寺院の様子が一目（ひとめ）で分かる、宗門唯一の機関誌です。その「日蓮宗新聞」に（死別）や（喪失）体験に遭遇した方に向けた大事な記事が出ていましたので、ここに紹介させていただきます。

死別や喪失による悲しみや怒りは自然な感情です。乗り越えようとか、立ち直ろうとするのではなく、その感情を抱きながら歩むものだと思え入れたら、少し楽になれるかもしれない。読者の中にも大切な人を亡くして辛い日々を送っている人もいます。どうぞこの『権利』を行使してみてください。



●第1条 悲しんでもいい 落ち込んでもいい

「がんばらないと」「心配かけてはいけない」と気丈に振る舞っているかもしれない。でも時に自分の心の奥にある声に耳を傾けてみて下さい。悲しい時は悲しみ、落ち込むことがあっても自然なことです。

●第2条 自分を許してもいい

「私が悪かったんだ」と自分を責めてどうしようもない時「どうにもできないことがあったんだ」ということを認めてもよいのです。自分を責めるのは、あなたにとって、その人の存在がそれ程までに大事だった証です。

●第3条 考えない、思い出さない時

死を直視しないのもまた自由です。辛いから考えたくない、思い出したい。そんな時は、いま自分が打ち込めることに力を注げばよいのです。考えられる時、思い出したい時に、そうすればよいのです。亡くなった人はそんなあなたを責めないでしょうから。

「仕合わせの和」と打ち込んで頂ければ、ホームページに繋がります。

編集・発行 玉蓮山 真成寺
編集部 谷川久仁子

TEL・FAX 0765-22-2268

携帯 080-3744-2523
こちらの番号でもお寺につながります。

●第4条 自分を大切に

「みんな大変だから」と思い、我慢をする事も尊いことです。でも自分が潰れてしまうほどの我慢はどうでしょう。大切なのはあなたが、あなたらしく生きてゆけること。自分を大切にすることに許しを与えてもよいのです。

●第5条 助けをもらおうこと

「お互い様」だれもがいつかは大切な人を亡くし、苦しい時があります。だからいま、辛いのなら、支えてもらってもよいのです。そして今度は、誰かにその恩を返したり、送れば良いのです。「助けて」は悪いことではありません。

●第6条 みんなちがって、それぞれ

同じ事を前にしても、感じ方は違います。人それぞれであるという事。どちらが重たくて、どちらが軽いということとは本当はありません。ただ「そう感じている」ということが真実なのです。感じるままに。ちがいをちがいのままに。



●第7条 自分の人生を歩んでいい
自分の人生を生きること。楽しい時間を持つ事。時に亡くした人を忘れていくこと。それは亡くした人を置いていくことではありません。喪失した相手の存在と共にあなたの人生を歩んでいくことはきつとできません。