

法親寺新聞

スタバのアイスコーヒーを
購入したら、必ず
おかわり¥108の
レシートクーポンを
すどに使って2つ
持っています(笑)



2021年
手書き新聞 No.46
お盆号

こんにちは。釋紗音です。
今も続く感染症により、自粛疲れという言葉も出ていますが、皆様どうお過ごしですか？
引きこもりの時間が増え、孤独感に悩まされる方も増えています。
しかし反対に、人に会わずにリモートで仕事ができるようになり、ひとりの時間が増えたことでストレスが減り、生きやすくなった方もいます。
ひとりの時間が寂しいと感じるのには個人差がある様です。
『孤独』とは「ひとりぼっち」や「寂しい」など、マイナスなイメージを持たれがちですが、言い換えると『単独=独奏=Solo(イタリア語由来)』で、ギターソロ、ソロコンサート、ソロキャンプなどなど、素敵で華やかなイメージですね。
それなのに、どうして孤独は悪いイメージになってしまったのでしょうか？
その原因は、群れることは幸せでひとりだと寂しいと決めつける『人間の心』が大きく関係しています。
「人混みの中でのひとり」と「草原の中でのひとり」では、どちらもひとりでいることに変わりはないのに「人混みの中でのひとり」の方がより、孤独を感じると思います。
周りが楽しそうにしているのを見たり、比べる対象があると、人は不安になり「あの人はあんなに楽しそうなのに、なんで私はひとりなのだろう…」と更に辛くなるのです。
それが顕著に表れるのはSNSの「いいねの数」や「フォロワー数」「コメント数」ですね。
相手より自分が少ないことでストレスや不安を感じ、認められていない気持ちに陥りやすいのです。
また、目の前のことに一生懸命になっている時、心で寂しさを忘れますが、一段落ついてふと考えた時、「何のために頑張っていたのかしら…」と苦しみの原因が生まれます。
この寂しさは、ひとりにならなければ解消するとも考えられますが、気分によって左右される不確かな『人間の心』が自分自身を不安にしています。
私たちは色々な存在に支えられ、実際ひとりで生きてはいけません。
しかし、『自分でしかできないこと』が沢山あります。
食べること、寝ること、トイレに行くことはもちろん、病気になることも健康な体の誰かと交換してはもらえませんが、死んでいくのも自分です。
自分の命の責任は、自分しか取れないのです。
日々の生活の中で、責任も取ってくれない他人からのいらない発言や色々なストレスに影響を受けたり、周りと比べて自分の存在意義を見失い、辛い気持ちになる必要はひとつもありません。
気持ちをセカリ替えて、自分自身と向き合っていくことが生きやすくなるためには大切です。
「私」を客観的に見た時、自分のルール、物差しで「良い、悪い、好き、嫌い」を判断し、気持ちはいつも色々な出来事に左右され、不安定で、変わりやすいことが分かります。
そんな「私」を見つめ、受け入れていく為にも仏教は必要です。
いつかお聴聞したご法話の先生が『「本当に仏様はいるのか？」と疑う話を聞きますが、不確かな人間の言うことより私は仏様を信じます』とおっしゃっていたのを聴いて、なるほどと思ったのを覚えています。
私たちは、それだけ不安定な感情を持っていることが分かっていても、自分の目で見たもの、考えを信じてしまいがちです。
命があるものに、例外なく訪れる「死」も他人と比べることのできないものです。
死を考えた時、大切な方が亡くなった時「何故私が…」「何故あの方が…」「まだ若いのに」「もっと早くこうしていれば」と、色々な気持ちが湧き上がります。
寂しさは誰かといると少し紛れても、根本的な原因を取り除くことは難しいです。
人間同士では解決できない問題、納得のいかないこと、目に見えないものへの不安など、沢山あると思います。
私たちは「ひとり」ではなく、阿彌陀様や亡くなって仏様になられた大切な方も一糸着にいてくださいます。
安心して毎日を歩んでいきましょう。南無阿彌陀仏



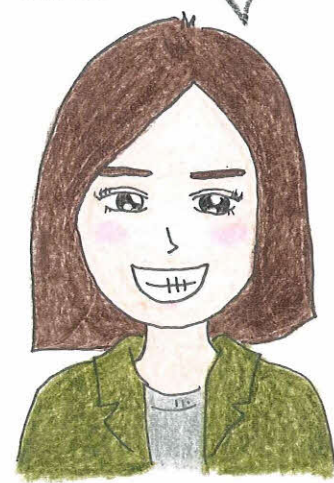
住職の法話

先日、近くの小学校六年生の児童が担任の先生、教頭先生と課外授業で
お寺を訪問してくれました。
まず初めに私から子どもたちへ「お寺はどんなところだと思いますか？」とお寺の印象を
聞いてみたところ、その中の二人が「仏様のいるところ」、「こころの落ち着くところ」と
答えたのです。二人に◎をあげたくなりました。
「仏壇のある家庭で育ち、毎日お参りをしているのかなあ。」「おいちゃん、おばあちゃんと
同居しているのかなあ。」「時々家族でお墓参りをしているのかなあ。」というふうに
想像しました。
皆さんにも、同じ質問をしたら、何と答えますか？
この子どもたちのように答えることが出来ますか？
葬儀や法事を頼むところ…。なんて、答えないでしょうねえ。
それも大事なことです。お寺の最も大事な役目は仏様の教えをお伝えすることで、
それによって皆様のこころが救われ、お念仏して下さればと思います。
お経は死んだ人に言うものではなく、生きている私に聞く
教えです。「苦しみの中にあっても、安らぎを感じるころ。」
お寺はそんなところでありたいものです。仏法を聴聞し、
阿彌陀様の願いに抱かれる私であることを喜びましょう。
法話を聞いてもらった後は住職への質問コーナーがあり、
今夜は子どもたちから私に質問です。
「お寺で大切なものは何ですか？」「お寺は何をするところですか？」
「普段はどんなふうに生活していますか？」
「いつから、お坊さんになりたいと思いましたか？」
「お坊さんになるために必要なものは何ですか？」
どれも、とても良い質問です。子どもたちから、大事なことを
教わった一日でした。



お寺のコし が オススメ

こんにちは♪こんなに暑い夏
でも、食欲もお肉も落ちません…
釋里蓮です(笑)夏
夏といえは、スイカ・桃・トマトなど、
美味しい物が沢山ありますね(笑)！
私は限定品に弱いので、夏限定の
お菓子や飲み物をついつい買って
しまいます。
食べすぎ飲みすぎはダメですが、
体が冷えてくる物は、より美味しく
感じるといいます。
体にきいにも薬酒に、夏を乗り
切りたいですね♡



ぷるぷる甘酒プリン

＜作り方＞

- ①あらかじめボウルに甘酒を入れておく。
- ②牛乳と砂糖を入れた鍋を火にかけて温める。(弱火～中火で沸騰しないように注意!!)
- ③牛乳が温まったら火を止めて、粗熱を取る。
- ④粉ゼラチンを投入して、よく混ぜる。
- ⑤茶こしを使って、3を1のボウルに濾しながら入れる。
- ⑥よく混ぜて、お好みのグラス等に入れる。
- ⑦4～5時間冷やして完成☆



- ＜材料＞
- 甘酒…150mg
 - 牛乳…250mg
 - 砂糖…35～40g
 - 粉ゼラチン…5g

甘酒のこと♡ 甘酒は「飲む点滴」と言われる程
栄養が豊富で、昔から夏バテ予防の飲み物として
親しまれてきました。特に純甘酒は、酵素の働き
で栄養が吸収されやすく、消化も助けてくれるので、
胃腸にも優しい♪
ビタミンB群も含まれるので、美肌効果も♡
また、腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップ
にも繋がります(笑)♪
しかし、カロリーは少し高めなので、飲みすぎは
注意です。♪
ポイント 甘酒はどの種類でもOKですが、
純のみで作られた物がオススメ。
(今回は、無印良品の濃縮甘酒を希釈して使用)。
糖は熱に弱いので、混ぜる際は、粗熱を取ることに。
2時間ぐらゐ冷凍庫に入ると、シャリもち食感に
(笑)

お知らせ

秋季永代経 法座

- 日時 ●令和3年10月17日(日)午後1時～
- 場所 ●法親寺 本堂 お車でお越しの際は、隣接、新設臨時駐車場もご利用下さい。
- 講師 ●住職

