

佛心寺 お手紙掲示板 十二月



一年の終わりが近づく十二月は、一度立ち止まり、振り返る季節です。

この一年、誰かをきつい目で見てしまったこと、自分自身に厳しすぎたことはなかったでしょうか。

出来事そのものよりも、それをどう見ていたか。その「まなざし」が、心の在り方をつくっています。

「まなざし」
をゆるめる

同じ出来事でも、裁く目で見れば争いが生まれ、受けとめる目で見れば、静かな和らぎが生まれます。例えば、思い通りに行かなかった1日を「失敗」とみるか、「よくここまで来た」と見るかで、心の景色は大きく変わります。

十二月は、何かを成し遂げる月ではなく、一年のあいだ握りしめてきた見方や思いを、そっとゆるめる月であるとも言われています。

まなざしを変えることは、自分の立ち位置を整えることにつながります。新しい年は、新しい出来事からではなく、新しい「まなざし」から始まります。

今年1年を振り返りつつ、来年も宜しく願います。