

「朝に合掌 夕べに感謝」

三月は年度末でもあり、何かと慌ただしく、疲れることも多いようです。夜になって一日を振り返り、「今日は面白いことが何もなかった」「疲れた」「毎日が同じ一日だ」と、元気がなく肩を落としてつぶやくことはありませんか？。考えてみますと、面白いことがなかったのではなく、面白いことに気付かなかっただけかもしれません。また、疲れたのは、その代わりに仕事が進んだのではありませんか。「今日」という日は誰にとっても生まれ

て初めての日ですから、昨日と同じではないはずです。また、すぐに愚痴や文句を言う口から、「おかげさまで」「や」「ありがとう」の言葉はあまりでてきません。「ありがたい」という言葉は、本来は、「有ることが難しい」「めったにない」の意味で、それが「めったにないことをしてくださって感激です」という感謝の言葉になったといえます。些細なことでも、めったに起きないことが起こったと感じる感性和、それに感謝できる気持ちがない

と、「おかげさまで」「や」「ありがとう」という言葉は出ません。ですから、私たちは感謝の気持ちを言葉で表現することができます。昔の日本と現代の日本とは社会の構造が根本的に違っています。しかし、人と人を繋ぐ上で、昔も今も、日本社会には何らかの潤滑油が必要だと思えます。そして、その潤滑油が「ありがとう」の言葉ではないでしょうか。その日一日、「ありがとう」と感謝の気持ちを持てるでしょうか？。なかなか難しいのかもしれない。しかし、その日の天気をありがたいと感謝できる人もいれば、歩ける足、物を掴む手に感謝する人、自分の話を聞いて

てくれる人がいることに感謝できる人もいます。また、食べ物、たくさん人の手を経て、私たちの口に入ります。感謝できる人は、幸せだと感じている人に多く、幸せだと思っている人は、感謝することが多くなると聞いたことがあります。幸福感と感謝する心の相互作用は強いようです。「朝に合掌、夕べに感謝」という言葉は、日々を心豊かに暮らすための極意です。朝な夕な、お仏壇の前に座らせていただき、一日を感謝で振り返っていきたいものです。三月九日は、語呂合わせで「サンキユー（感謝の日）です。