

巖念寺だより

臨時号/令和2(2020)年

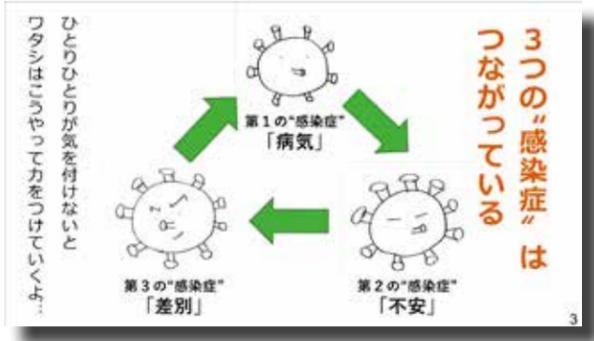


にょこあいじん 知己愛人く不安からの出発

今まさに新型コロナウイルスによって、それぞれの生活に大きな影響が出ていることと、思います。

〈動きたくても動けない人〉が大勢いますが、一方で〈動きたくないのに動かざるを得ない人〉もおり、一人ひとり異なる変化を感じながら過ごされていることでしょうか。

日本赤十字社のガイドによれば、未知の新型コロナウイルスは①病気②不安③差別を生みます。特に「不安」を感じながら生活されている人は大勢いらっしゃるのではないのでしょうか。



■日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」

不安を感じるのは自然なこと

災害や今回のような終わりの見えない異様な緊張感が継続する状況下では、往々にして「がんばろう」と心が張り詰めていたりするものです。

しかし今、私たち一人ひとりに降り掛かっているのは、今までの生活習慣を変えざるを得ないような、とても大きな出来事です。このような大きな変化に対し、急に向き合おうとするとは、かえってエネルギーを浪費し、傷を増やしかねない危険もはらんでいます。

そもそも、コロナ禍による不安感の要因がどこから来るのかといえば、得体の知れない「新型コロナウイルス」そのものだけでなく、私たち各々の「日常生活」が失われたことが大きいのではないのでしょうか。当たり前前に仕事に出て、当たり前前に人と会い、当たり前前に家に帰る…。私たちが日々積み重ねてきた習慣がほとんど通用しなくなりました。そのような急を押し迫ってきた現実に対して、不安やストレスを感じるのにはある意味とても自然な反応のようにも思います。

今回のコロナ禍については専門家も頭を抱え、いつになったら事態が終息するのかは残念ながらわからず、想定以上に長い期間になるかもしれません。そうすると、私たちは新たな「日常生活」の感覚を作り直して行く必要があると思います。とはいえ、今までの変化が大きければ大きいほど、時間やエネルギーが必要になります。では、どうすればよいのでしょうか。

臨時号/令和2(2020)年

巖念寺だより

●「ケネス・タナカの仏教教室Ⅳ」オンライン講座

本年度の「ケネス・タナカの仏教教室Ⅳ」は新型コロナウイルスに関する諸々の影響を考慮し、インターネット(オンライン)を活用して行うことになりました。講師であるケネス・タナカ先生と相談を重ねた結果、こんな時だからこそ、何とかしてケネス先生のお話を皆さんにお届けしたいということで、次のような形で当講座を実施させていただきます。オンライン化に伴い、新規のお申込も承ります。参加をご希望の方は巖念寺までご連絡ください。

電話 03(3844)9383
メール: gonnenji1253@gmail.com

- ① 巖念寺を会場とした仏教教室は中止いたします。
- ② その代わりに「Zoom」というアプリケーション・ソフトを使って、インターネットでの仏教教室を試みます。(パソコン、スマートフォンを使ったテレビ会議のような方式です)参加方法についてはお申込のあった方へ順次ご案内いたします。
- ③ 参加費は無料です。
- ④ 従来通り、講演録は巖念寺公式サイトにも掲載されます。
(<https://www.gonnenji.com/text>)
- ⑤ 仏教教室の日時につきましては、以下のとおりです。



- 【第1回】五月二十六日(火)
- 【第2回】六月三十日(火)
- 【第3回】七月三十一日(火)
- 【第4回】九月十五日(火)
- 【第5回】十月十六日(火)
- 【第6回】十一月十七日(火)
- 【第7回】十二月十五日(火)

配信時間は当日の十九時半～二十時半を予定しております。※状況により講義時間が変動する場合があります。

●食品ご寄付のお願い

台東区で子ども食堂・学習支援等を通し家族支援を行っているNPO法人「たいとこネット(台東区の子育てを支え合うネットワーク)」さんより、食品寄付のお願いがありました。コロナ禍に際し、手厚い支援を行ってこられました。最近家庭を支えてきた方の失業により、生活困窮する家庭が増しているとのことです。

巖念寺でもできる範囲で協力したいと考えております。つきましては、もしよろしければ、食品のご寄付にご協力いただけますでしょうか。常温で保存可能な食品(お米、乾麺、缶詰、インスタント食品、レトルト食品等)を巖念寺(東京都台東区寿一-11-12)までお送りいただければ幸いです。何卒よろしくお願い申し上げます。

●その他、ご報告

◎お寺の行事・・・当面の間中止しております。(「ケネス・タナカの仏教教室」はオンラインで開催)再開する場合は、巖念寺だより・公式サイト・フェイスブック等でお知らせいたします。

◎ご法事・・・一度ご相談ください。

◎お墓参り・・・アルコール、次亜塩素酸スプレー等をご用意してあります。お墓そうじの道具や水桶などは、消毒の上ご使用ください。

◎ご本堂・納骨堂(安養)のお参り・・・入退出時は、出入口にあるアルコール等をお使いください。

*「お盆の対応」につきましては、「巖念寺だより(お盆号)」にて、改めてご案内させていただきます。

皆さまよりお電話をいただいたり、メールやお手紙をいただいたりと、巖念寺のことを案じていただきました。心より御礼申し上げます。

今後も、皆さまのご近況などを、お手紙やメールでお知らせいただけますと、大変有り難くうれしく存じます。

皆さまの平安を心より念じ上げます。(ひ)

合掌

巖念寺

〒111-0042 東京都台東区寿1-11-2
<http://www.gonnenji.com>



電話: 03-3844-9383 FAX: 03-3844-9393
E-mail: gonnenji1253@gmail.com

不安を見つめる

体を動かすことや、趣味に没頭することで不安を解消するのもよいかと思いますが、それができる状況の人ばかりではありません。そもそも、これだけ大きな出来事となると、完全に不安を解消するのは難しい。

先程も述べたように、不安を感じるのほどはごく自然なことです。ならば、むしろ不安な気持ちを大切にみつめてはいかがでしょうか。仏教では「内観」と言って、自分自身の「ありのままの心の状態を見つめていくこと」を基本にしています。今自分に降り掛かっている感情はどのようなものなのか。何に対して感情が揺さぶられているのか、なぜ揺さぶられているのか。今、自分の心身に起きていることを、肯定も否定もせず、ただ見つめ、深めていくのです。

そのようなことを続けていくと次第に「自分が何を失ったのか」が見えてくるはず。失う経験というのは裏を返せば「何を大切にしてきたのか」がはっきりしてくるといってもあります。あるいは、「生活が変化してもなお、今の自分の支えとなっているものが何か」がはっきりしてくるといってもあります。

例えば、最近「働かざるもの食うべからず」という考えの政治家により、休業補償が実現しないという話を聞き、私は「働けないから食べられないのではないか！」と、感情が揺さぶられたことがあります。(本来は能力を引き出すための言葉だと思っております)

おいて特に大切にされているのが「自分を知らぬこと(自己理解力)」です。私自身の悲しい体験、苦しい体験が、そのまま他者の悲しい思い、苦しい思いに共感し、支える力(慈悲)になると考えるからです。

似通った経験をしている人に対しては、何がともつらいのか、あるいは何が癒やにつながっているのか、想像しながら関わることであります。あるいは、全く異なる状況にある他者であったとしても、自分の今までの経験が「どのような思いで今そこにいるのか」を知っていくための大きな手掛かりになります。(同時に、「自分の理解力には限界がある」という自覚が、かえって力みすぎることなく、柔軟に想像力を働かせられることもあるでしょう) 不思議なものです。相手が痛ましい状況にあることがわかってくると、自分の不安な思いから開放されていることがあります。それは「自分自身の不安やつらい気持ち、自分だけのものではなかった」という気づきや、「何とかよくなつてほしい」といった思いやりの感情が自然と湧き、自分自身もまた、とられていた感情から自由になっていくからではないでしょうか。そのように考えると、このような状況に身を置くことは、想像以上の気づきがあるかもしれません。

仏教では、私と全ての物事は本来隔てなくつながっており、常に影響し合っている(縁起)と考えます。また、自分と他者はつながっているため、お互いにしあわせな関係性が理想(自利利他円満)であると考えます。今は他者との隔たりを感じざるを得ない、あるいは家族等との「密」な時間が増え、人間

しかし、じつと考えていると、その感情には、〈怒り〉の要素が強いことに気づきました。なぜ私は怒っているのか。それは言葉にした〈その人〉というよりは、「働けること」という一つの条件だけによって、いのちの価値が決められてしまうかのような価値観に理不尽な思いを持っていてためたようでした。これは同時に「いかなる状況であっても人のいのちは尊いものである(あってほしい)」という私自身が軸としている価値観がはつきりとしてきたということでもあります。そのように自分の心の状態や価値観が整理されてくると不思議と気持ちが落ち着き、視野が開けてくる気がしたのでした。

重要なのは、不安やイラ立ちを感じる〈私〉と距離を置くということです。つい、自分や他者を罰しようとしたり、批判しようとする気持ちが湧いてくるときがありますが、「不安な気持ちを批判しようとしている〈私〉いるのだなあ」と、まずはあたたかな気持ちで見つめていくことが大切です。(批判する気持ちもある意味、自然な反応だからです)そして、改めて自分の歩みの可能性を広げるきっかけにしてください。

とはいえ、何の手掛かりもなく自分を見つめていくことは難しいかもしれません。おすすめは、仏壇や位牌、遺影の前でゆつくりと坐ってみることです。外に出る機会がある人はお寺や神社の前でしばらく合掌してみるのもよいかもしれません。

「何も答えてくれない」と思うかもしれませんが、人智を超えた存在は「問い」を与えてくれます。「問い」というのは、例えば「あなた関係が不安定になっている方も多いことでしょうか。一方で、状況は各々異なるとしても、コロナ禍の中を生きているという点で共有できるものもあるかもしれません。それは必ずしも喜びだけでなく、つらさや悲しさを分かち合うことが、癒やしや気づきにつながることもあるのです。家族であっても他者は理解し難いものです。むしろ、他者を「わかってほしい」と思うところから大きくズレていくのかもしれない。中々わかり合えない他者であることを知っていくことが、結果的により深い関係性を築いていく上で大切なことのように思います。

不安が募る日々ではありますが、「私と他の人がいかに心身の健康を保ちながら歩めるか」を考えながら、今日を大切に過ごしていけることを願っております。(よ)

合掌

コロナ禍に関するおすすめガイド

- 日本赤十字社
■「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!」
負のスパイラルを断ち切るために
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html
■「ウイルスの次にやってくるもの」
https://www.youtube.com/watch?v=rhNuikVDrN4&feature=emb_title



は今後何を大切に生きていきますか」といったものです。「問い」はときとして「答え」以上に、私たちの生きる力を引き出してくれることがあります。具体的には各々異なるものが見えてくるように思います。まずはゆつくりできる環境で自分の不安を「思いやりの気持ちを持って」見つめる時間を作ってみてはいかがでしょうか。



■厳念寺の門前にしばらく花御堂を、アルコール消毒液と共に置くようにしました。本来は「花まつり(お釈迦様の誕生日)」の際に安置されます。意外にも多くの通りすがりの方がお参りしていけます。

如己愛人

自身の不安を見つめることは他者のためになることもあります。聖書にまつわる言葉で「如己愛人」というものがあります。「己を愛するよう人に人を愛しなさい」という意味ですが、これは裏を返せば「自分を愛する経験が、そのまま他者への思いやりになる」ということではないでしょうか。

ここ最近では、グリーフケア (grief care) という言葉が広まりつつあります。悲しみがいかに癒やしにつながるのか、人生の糧となっていくかを考える分野です。この分野に

推薦図書

イタリア在住の作家、塩野七生さんのエッセイ集『わたしへ』(文春文庫)に印象深いエピソードがあります。▼『君主論』(岩波文庫)で知られる中世イタリアの政治哲学者、マキアヴェッリが政変で山荘に隠遁していた時に、中央にいる親友に綴った手紙です。▼夜が来ると家に戻り書齋に入り、礼儀をわきまえた服装に身を整える。そして「古の宮廷に参上」し、対話を始める。「四時間というもの、まったくたいくつを感じない。すべての苦惱は忘れ、貧乏も怖れなくなり、死への恐怖も感じなくなる。彼らの世界に、全身全霊で移り棲んでしまおうからだ。▼「ステイ・ホーム」の今、私たちの心や世界を開き、思考を新たにしてくれるのが読書ではないでしょうか。▼今回のおすすめの一冊は『覚悟の決め方』僧侶が伝える15の智慧(扶桑社)。東日本大震災と原発事故を受け、当時、五人の僧侶(河野太通・南直哉・釈徹宗・田口弘願・小池龍之介)が不安な時代との向き合い方を仏教者として語ったものですが、実に「今」と重なります。「がんばろう」という社会のコールは、「がんばらない人はだめ」といった、他者への新たな抑圧にもなっていく……「人間は弱い」というのがこれからの社会を考えていく上で前提(南直哉)、過剰なまでの「不謹慎」という同調圧力に「危機的状況のときには、一方に言説が触れてしまう傾向が強くなります。だから、常に心と身体を点検してバランスを崩さないようにすることが必要」(釈徹宗)、「我慢」という「手柄」にとらわれない(田口弘願)等々。厳しくも聞こえる言葉が実は本当の「安心」への道を拓きます。▼もう一冊がSF小説の大家、小松左京の『復活の日』(角川文庫)。生物化学兵器として開発された猛毒ウイルスを乗せた飛行機が墜落し、人類滅亡への恐怖へと進む息もつかせぬSF。同書が発表されたのは東京オリンピックの年で大國が核開発に血道をあげていました。パンデミックの因果は、私たちの築いてきた社会そのものにあるのではないかと。病から照射されるものに目を向けさせてくれる一冊です。(さ)

