

心の  
ともしび暗いと不平を言うよりも  
すすんであかりをつけましょう

## 『吾唯知足』

シスター  
山本久美子

石庭で有名な龍安寺のつくばいに、「吾唯知足（ワレタダタルコトヲシル）」という言葉が刻まれています。足ることを知る、十分に与えられている現状に気づくということです。

人間の欲というものは際限なく、求めれば求めるほどより欲するようになり、どこまでも満たされないとところに人間の苦悩もあると思います。どんなに裕福になっても、人間には、どこか満たされない飢え渴きがあるものです。「無欲無私」など、無理難題のように感じます。

しかし、こういう人間の飽くなき欲望に向き合い、どうにもならない自分の現実を知ることこそが、「無欲無私」という境地への第一歩だと私は思います。なぜなら、私たちは、満たされない欲求、つまり不足や未知のことばかりに惑わされ、心配して、与えられている「今」を意識せずに過ごしていることが多いからです。

今、生きているという事実、どのような状態であつても、

与えられている「いのち」、

「存在」、「時間」、「出会い」等を

意識する、さらに味わうということが

大切なのだと思います。いろいろな雑念

やよけいな心配事を脇に置き、「今」、ただ

生きていること、与えられていることに

心を向けてみると、自分は決して、一人

で自分の力で、生きているのではない

ことに気づかされます。

「今」、私は、どうして、何のために、

誰のために生きているのでしょうか。今日、

出会う人々、出来事は、私に何を与えてくれるのでしょうか。

今日一日、足ることを知るよう心を研

ぎ澄ませて深めることは、自分を真に

幸せにし、豊かにしてくれます。

きつと、自分に何かを与え、

支えてくれる人々に、

物事に心を広げ、

「無欲無私」な

空っぽの自分に

導いてくれます。

ホームページ (<https://www.tomoshibi.or.jp>)

## 【心のともしび運動 ご支援のお願い】

心のともしび運動は、世界の平和と一人ひとりの真の幸せを願って、ラジオ、機関紙、インターネットを通じて神の言葉を伝えています。この活動は、すべて援助会員の皆様からの献金によって運営されています。人として人のために生きる力の泉となる神の言葉を一人でも多くの方に伝えられるよう、ぜひ、援助会員になってご支援くださいますようお願い申し上げます。

住所、氏名を下記までお知らせください。申し込み用紙をお送りさせていただきます。

〒604-8006 京都市中京区河原町三条上ル 心のともしび運動YBU本部 (電話:075-211-9341 FAX:075-211-9343)