



グル・リンポチェの日に贈るメッセージ

2020年5月2日

尊厳を失わず自分の過失を認め

(rang kyön tong tupa, sem pa ma shorpa)

後悔無く忍耐する**(zöpa yö la gyöpa mepa)**

遠くそして近くの友人たちへ、

いつものように、このメッセージが皆さんに健康と幸福を届けることができますように。このグル・リンポチェの日、私は皆さんに世俗の生活と仏法の修行双方において重要な2つの項目をアドバイスとしてシェアしたいと思っています。

初めの項目は尊厳を失わず自分の過失を認めるということです。多くの人々は自らの過失を認めることができ、それは良いことなのですが、その後で自己非難、自虐、低い自尊心を持ってしまいます。自らの過失を認める時、自分を責めたりやる気をなくしたりしないでください。悪いループにはまり「ああ、私はなんて酷いんだ、こんなじゃ絶対成功しない、向上もできず、本当に最悪…」この思考パターンは全ての自尊心を失わせてしまうだけです。なので、過ちを認めたとき、自他を責めるのではなく、鼓舞し、尊厳を保ち、建設的に物事を考えて下さい。これは世俗的な物事と仏法の修行両方に当てはまります。

2番目の重要項目は後悔無く忍耐することです。真の忍耐は後悔を伴いません。ですから誰かの嫌な行為に耐えることができ、その人に対し忍耐を以って対応できるなら、その行為に対し随喜するべきであり、後悔をするべきではありません。私たちは忍耐をすることの重要性を沢山聞いていますが、その行為を行った後後悔しないということも同じ位重要なのです。後悔無き忍耐が正しい態度であり、そうすることによりあなたは更に他者に対して率直でオープンになれるでしょう。この種の忍耐は日々の生活と仏法の修行両方において重要です。

この2つの項目は皆さんだけではなく、周りの人にとっても有益ですから、そうなれるように実践しましょう。どのように実践したらよいのでしょうか？鍵となるのはその項目の背後にある概念を理解することです。自尊心を失わず、自らに厳しくならず、前向きな態度を失うことなく自らの過失を認める必要性を理解する事。そして忍耐は徳であり、後悔へと導かれない事。真の忍耐は後悔無きものであることを理解することです。

この項目を熟考し、その論理、原則を理解するように努めることで、日々の生活と仏法の修行で実践することができるようになるでしょう。

皆様全ての為に私は祈願し廻向しています

一切吉祥,



キャブゴン・パチョク・リンポチェ