

# いたわり

「いたわり」の美德は、「私は人に対して、自分自身に対していたわりを示します。すべてのものに対して愛情を込めて注意をはらいます。自分のできることをすべてに最善を尽くします。」ということです。では、どのようにして人や自分、ものにいたわりを示せばいいのでしょうか。

まず、人に対していたわりを示すとは、親切な行為によって愛情と気遣いを示すということです。例えば、朝挨拶するとき、元気かどうか聞いてみます。もし、相手が悲しそうにしてたら、どのような思っているのか聞いてみます。そして、そっと援助の手を差し出せばいいのです。

また、自分に対していたわりを示すとは、自分自身にも愛情を与え、注意を払うということです。例えば、お風呂に入ったとき、丁寧に体を洗い、清潔さと健康を保ちます。また、やっていることが順調に終わったときに、自分で自分に何かご褒美を与えることもいいでしょう。

そうして、すべてに対していたわりを示すとは、物事をきちんと優しく処理し、自分ができる最善を尽くすということです。例えば、ものを扱うときは、壊わさないようそっと丁寧に扱います。同じように、人やその人の心に対しても優しさや尊敬を込めて扱うことが大切です。

いたわりのある人は、傷ついたり病んだりしている人の孤独を和らげることができます。そうした人を、人々は信頼します。いたわりの思いは、この世界を安全で心地よい場所にしていくのです。