

感謝

「感謝」の美德は、「私は自分のなかや自分の周りにある数多くの贈り物に対して、今日という日に対して感謝します。私は、私の命に感謝し、最善の結果を期待します。」ということです。では、どのように感謝すれば『最善の結果』になるのでしょうか。

まず、感謝とは、自分のもっているものについてありがたいと思うことです。学べること、愛せること、存在することに感謝します。みなさんの「いのち」は受け継がれたものであり、それをあなたの周りのすべてのものが守っているのです。だから、持っているものすべてに感謝し、愛する人すべてに感謝してください。

そして、誰かが自分のために何かをしてくれたとき、ありがたい気持ちを表すことです。自分の周りで起こるささやかなこと、自分の心で起こるささやかなことにもありがたいと思うことです。みなさんの「いのち」は、わずかな喜びでも成長していきます。だから、どんな小さなことにも感謝してください。

最後に、あなたのなかにある「いのち」そのものに感謝してください。生きているということが贈り物だということを自覚してください。そうすればたとえ困難なことがおきても、そこから学ぶべきもの見つけて感謝することができます。あらゆる状況においても、いちばんいい結果つまり最善の結果が期待できますからね。

感謝は満足をもたらします。感謝の思いがあるとどんなことが起こってもその出来事のなかには何か良いことを見つけることができます。人生の中に、前向きなものを見出すことができます。