

庵主 松田清幸のすいも尼いも

「真言宗 長幸寺」の庵主・松田清幸(せいこう)師が、
読者の悩みに心ほぐれるアドバイスをおこないます。

〈長幸寺／野々市中学校前(野々市市三納3丁目33番地) ☎076-248-4441〉

<http://www.siwase-deai.com>



今回の相談／昔のつらい思い出で苦しんでいます。学校では成績がほとんどゼロで、友達や先生からバカにされていたこと。今は亡き母と大げんかし、心を深く傷つけてしまったこと…。夜寝ていると、そんな思い出が次から次へと心に浮かび、なかなか寝付くことができません。明るく生きられる「心の免罪符」が欲しいのですが…。(金沢市・49歳)

昔の暇々五五五五

あなたはつらかった過ゆきます。

去の出来事を思い出して 悔やんでばかりいるようですが、過ぎ去った時間は絶対に戻ることはありません。嫌なことはなるべく早く忘れて、前向きに希望を持って明るく生きていきましよう。

朝起きたとき、鏡に向かって笑顔をつくりましよう。そして「今日一日、この笑顔で暮らそう」と自分に約束をする。これを大切な習慣にしましよう。毎日続けていけば、あなたの持つ雰囲気も持ちも少しずつ変わって

追いつくはず。逆になんか「感謝」が大嫌いです。追いつくには「幸せだなあ!」「楽しいなあ!」「うれいなあ!」と声に出すことです。ぜひ、実行してみてくださいね。



松田清幸師への相談を募集しています

“平成のかけこみ寺”の松田清幸師が、みなさんからの相談に丁寧にアドバイスします。相談内容、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、ハガキか封書でお送りください。〒920-0919 金沢市南町2-1 北國リビング新聞社「すいも尼いも」係まで。