

H. 20

## 五月

(今月の掲示板)

真宗大谷派・願成寺

### 胃・腸は、心の鏡である

神経質で眞面目な人ほど、ストレス(心の歪み)を受けやすく、胃や腸に異変が生じことがあります。

優等生ぶるA子さんは、会社で度々自尊心(プライド)を傷つけられました。腹痛と下痢が続き、病院で検査を受けたが悪い所は見つからず、内観研修所で治療を受けよう医者に言されました。『生まれてから今日まで、人にして貰った事・お返しした事・人に迷惑をかけた事』の3つを全て思い出すように言われたが、何も思い出せません。数日後にやっと、『親や友達、小学校から大学までに教わった先生方や世間の人々に、して貰った事・お返しした事・迷惑をかけた事・・・』と思い出され、『今まで自力で生きてきたと思っていたが、父母や多くの人々に助けられていた』と分かり、『私の思い上がりの言動が、周りの人の反感を買い、ストレスが貯まつたんだ』と思いついたのです。すると、自分自身を厳しく見つめられようになり、健康も少しづつ回復していったそうです。