

亡き人を心に生かす

平成28年9月第3週放送

亡き人を心に生かし、身と心を改めて^み調^{ととの}える時節となりました。

亡き人を心に生かし、身と心を改めて^み調^{ととの}えるとは、どういうことでしょうか。

ヴィクトール・フランクルという心理学者がいます。ウィーン生まれのドイツ系ユダヤ人で、第二次大戦中、彼はアウシュビッツをはじめとした複数の強制収容所に入れられてしまいます。

その収容所生活を、彼は、自ら見いだした考え方により心の安定を得て、乗り切りました。

「私が“人生”に何かを期待するのではなく、“人生”が何を私に期待しているか」これが、その考え方です。

何かを得たい、何かをしたいといったことが、人生への期待とするならば、フランクルの置かれた状況は、何も期待することができないものでした。家族と食卓を囲んだり、友と語り合ったりといった、ささやかな日常すらも奪われている状態です。

その時彼は、心の方向を、百八十度かえるのです。

「私が“人生”に何かを期待するのではなく、“人生”が何を私に期待しているか」

「人生」の部分は、人によって違うでしょう。待っている家族、途中で終わった仕事であったり、また神や仏かもしれません。

それらの存在が、その時、私に何を期待しているか。つまり、どのように生きていてほしいと思っているかを感じ、そして考え、その期待に応じていく生活を志すのです。

このフランクルの言葉の「人生」の部分を、「亡き人」にかえてみましょう。

「私が“亡き人”に何かを期待するのではなく……」

しかし、期待してしまう自分がいます。もう一度会いたい、もう一度語り合いたいと……。でもそれはかなわないことです。

その時、心の方向を百八十度かえるのです。

「“亡き人”が私に何を期待しているか……」

あの人は、私にどのように生きていてほしいと期待しているのか、それを感じ、考えるのです。あの人のいない日々は、その人の私に向けた期待に応えていく日々

『 禅のころ - 曹洞宗 - 』

なのです。

このように心の方向をかえると、^{おの}自ずと私たちは日々の生き方を省み、身と心を^{ととの}調えていくのではないのでしょうか。

亡き人を心に生かすということは、こういうことなのだと思います。私たちの生きる^{しひょう}指標としての存在です。

亡き人を心に生かし、^み身と心を改めて調える。

このお彼岸の時節に、心掛けたいことです。

— 終 —