-**瀬戸内寂聴の言葉**　-　　　　　　　　　　　　　　2021年11月15日

どんなに好きでも最後は別れるんです。どちらかが先に死にます。  
人に逢うということは必ず別れるということです。別れるために逢うんです。  
だから逢った人が大切なのです。

愛する者の死と真向きになったとき、人は初めてその人への愛の深さに気づきます。  
「私の命と取り替えてください」と祈る時の、その純粋な愛の高まりこそ、この世で最も尊いものでしょう。

私たちの生きているこの世で起きることにはすべて原因がある、これが「因」です。  
起こった結果が「果」です。因果応報というように、必ず結果は来るのです。

あなたはたった一つの尊い命をもってこの世に生まれた、大切な存在です。

死というものは、必ず、いつか、みんなにやって来るもの。でも、今をどのように生きて行くか、何をしたいか、生きることに本当に真剣になれば、死ぬことなんて怖くなくなるもんです。

人間は生まれる場所や立場は違っても、一様に土にかえるか海に消えます。  
なんと平等なことでしょう。

生かされているのですから素直に有り難いと思いましょう。  
生きている値打があるから生かされているのですもの。

年を取るということは、人の言うことを聞かないでいいということだと思います。  
あとちょっとしか生きないんだからと好きなことをしたらいいんです。  
周りを気にして人生を狭く生きることはありません。

夜の熟睡を死んだように眠るとたとえるのは、適切な表現かもしれません。  
人は夜、眠りの中に死んで、朝目を覚ます時は死から甦るのだと考えられるからです。  
「日々これ新たなり」ですね。

自由に生きるとは、心のこだわりをなくすことです。  
自分の心を見つめて、ひとつでもふたつでも、そこに凝り固まっているこだわりをほぐしていくことが大切です。

人は所詮一人で生まれ、一人で死んでいく孤独な存在です。だからこそ、自分がまず自分をいたわり、愛し、かわいがってやらなければ、自分自身が反抗します。

人間は生まれた時から一人で生まれ、死ぬ時も一人で死んでゆきます。孤独は人間の本性なのです。だからこそ、人は他の人を求め、愛し、肌であたため合いたいのです。

この世は変化するものだと思っていれば、どんな事態に直面しても度胸が据わります。  
孤独の問題も同じです。お釈迦様は人間は一人で生まれてきて、一人で死んでいくとおっしゃいました。最初から人間は孤独だと思っていれば、たとえひとちぼっちになったとしても、うろたえることはありません。

結局、人は孤独。好きな人と同じベッドで寝ていても、同じ夢を見ることはできないんですもの。自分が孤独だと感じたことのない人は、人を愛せない。

どんな悲しみや苦しみも必ず歳月が癒してくれます。そのことを京都では『日にち薬（ひにちぐすり）』と呼びます。時間こそが心の傷の妙薬なのです。

私は多く傷つき、多く苦しんだ人が好きです。挫折感の深い人は、その分、愛の深い人になります。

人間に与えられた恩寵に「忘却」がある。これは同時に劫罰でもあるのですが。  
たとえ恋人が死んでも、七回忌を迎える頃には笑っているはず。忘れなければ生きていけない。別れの辛さに馴れることは決してありません。幾度繰り返しても、別れは辛く苦しいものです。それでも、私たちは死ぬまで人を愛さずにはいられません。それが人間なのです。

人生にはいろいろなことがあります。しかし、悲しいことは忘れ、辛いことはじっと耐え忍んでいきましょう。それがこの四苦八苦の世を生きる唯一の方法ではないかと思います。