

人生の「光と影」「陰と陽」、表裏一体

私が 30 代の頃、作家の五木寛之さんの考え方に出会って、人生が救われ、そして、私のその後の人生にも大きく影響を及ぼしています。今回は五木先生のメッセージの一部をご紹介します。



朝顔のつぼみが開く時～濃く暗い影から、光の存在を知る（作家 五木寛之）

「暗愁（あんしゅう）」という言葉があります。心の中に差してくる不思議な影、もの悲しさのようなものです。それはすべての人間、すべての時代の人に、特に人生の節目に訪れることが多いと言われます。

男性だと定年退職が近くなる頃。「自分の人生はこれで良かったのか」などを漠然と考え、孤独感が深くなることがあります。

女性では 40 代後半から 50 代の中頃にかけて更年期が来て、精神的に不安定になったり、肩こりやめまいがあったりして大変です。そんなふう生きていく中で感じる不思議な思い感情のことを昔の人は「暗愁」と呼びました。

（戦火の中爆弾が落ちて、罪のない人たち、特に子どもたちが死んでいく姿を見て語られている段落があります。）…中略

続き→そういうものを見てきますと、人間は皆、幸せに生まれてくるのではなく、己の意思とは関係なく、押し出されるように生まれてくる。そんな「運命を自分で選択できない人生の不条理さ」を感じます。つまり「暗愁」とは、人間存在の不条理さを、我々が肌で感じるときの、心にかすかに生まれる憂いだ、私は思っているのです。…中略

「朝顔のつぼみは、なぜ朝開くのか」について実験した大学の研究者がこう結論づけています。

「朝顔のつぼみが、朝の一定の時間に大輪の花を咲かせるためには、夜の冷たい時間と闇の濃さが必要である」（呉が一番感動したところです）

人間に置き換えると、前向きに生きていくことや希望を持って生きていくだけでは「人生の蕾（つぼみ）」は咲かないということです。我々の中にある心の暗い部分さえもしっかり見つめることで、我々は本当の希望を握り締めることができるということです。

（人間は喜びを持って生きると、神経組織が活性させ、自然治癒力が高まると知られているが、新たな研究で深く嘆き悲しむことによっても、同じ反応が見られたと言う）←中略

悲嘆のどん底に触れながら、その悲しみを抱きしめ、悲しみの底に沈む事は、人間の神経組織や細胞を活性化し、自然治癒力を高めると言うのです。それを見て、私は、「人間は喜ばなければならない、けれど、悲しむことも必要。人は明るく生きなければならない、けれど、心の中の暗さも見つめ、その暗さに思いを凝らすことも必要なのだ」と感じました。

人生には逆境があります。

私も今、苦難「暗愁」の中に身を置いていると言えます。

逃げ出すことなく、現実を見つめながら、前向きに生きていくこと、
人生の「光と影」を自分なりに受け止めて味わい、深いものに変えていく力を
つけたいと思っています。

てのひらの仲間たちが私の「光」であることは間違いないです。

いつもありがとうございます。

そして、道淵の朝顔さんにも勇気をもらいながら…

季節の移り変わり目、体調に気をつけて下さいね。

今月もお疲れ様でした。



2024 年 10 月 10 日

呉 静恵