

「老いることー病気・死」

霊性の観点から

I. 初めに

ヘンリ・ナウエン(Henry J. Nouwen, 1932-1996)は、老いることについて神の約束の象徴である虹に譬えて次のように語った。“老いることは、人類共同体の上に丸く掛った約束の虹のように、人間の最も共通的な体験である。そして、それは約束に満ちた体験であるため、人生の宝をより多く発見できるように導いてくれる。”¹ 老いることに対するこういう理解は、宗教や文化を超えて古くから受け継がれてきた人類の共通認識である。聖書の中にも“白髪は輝く冠、神に従う道に見いだされる。”² “白髪の人の前に起立し、長老を尊び、あなたの神を畏れなさい”³ “知恵は老いた者と共にあり、分別は長く生きた者と共にある”⁴ という言葉で、老いることの価値や年寄りの知恵深さが示されている。しかし、産業化の拡張と共に資本が神の位置を奪うことによって、存在(being)より所有(having)が求めるべき価値として重んじられ、勝ち負けが救いの基準のように理解されている現代社会において、老いることやその過程でもある病気と死という現象は、避けるべき負の遺産のように扱われている。つまり、アンチエイジング(anti-aging: 抗老化)という言葉が現しているように、現代の社会には力とスピードを持つ若さが美德として好まれ、その反面、社会の求めに及ばない老いは嫌われる風潮が一般的である。そうであるにも拘らず、年老いた一人ひとりには、今も掛け替えのない宝が内包せられている。社会構造の中で背かかれているそういう価値について、イギリスの老人ホームで亡くなったお婆さんが残した一通の手紙は、次のように指摘している。

“看護婦さん、あなたはいったい何を見ているの。あなたが私を見るとき、あなたは頭を働かせているのかしら。気むずかしい年老いたお婆さん、それほど賢くなく、とりえがあるわけでもない。老眼で、食べるものをぼたぼた落とし、あなたが大声で「もっときれいに食べなさい」と言っても、そのようにできないし、あなたのすることにも気づかずに、靴や靴下をなくしてしまうのは、いつものこと。食事も入浴も私が好きか嫌いかは関係なく、あなたの意のままに、長

1
2
3
4

い一日を過ごしている。あなたはそんなふうに私のことを考えているのではないですか。私をそんなふうに見ているのではないですか。そうだとしたら、あなたは私を見てはいないのです。もっとよく目を開いて、看護婦さん。ここにだまってすわり、あなたの言いつけ通りに、あなたの意のままに食べている私がだれか、教えてあげましょうか。10才のとき、両親や兄弟姉妹に愛情をいっぱい注がれながら暮らしている少女です。16才、愛する人とめぐりあえることを夢見ています。20才になって花嫁となり、私の心は躍っています。結婚式での永遠の誓いも覚えています。25才、安らぎと楽しい家庭を必要とする赤ちゃんが生まれました。30才、子供たちは、日々成長していきますが、しっかりとした絆で結ばれています。40才、子供たちは大きくなり、巣立っていきます。しかし、夫がかたわらで見守ってくれているので、悲しくはありません。50才、小さな赤ん坊たちが、私のひざの上で遊んでいます。夫と私は、子供たちと過ごした楽しかった日々を味わっています。そして、夫の死、希望のない日がつづきます。将来のことを考えると、恐ろしさでふるえおののきます。私の子供たちは自分たちのことで忙しく、私はたったひとりで、過ぎ去った日々の楽しかった思い出や、愛に包まれていてときのことを思い起こしています。今はもう年をとりました。自然は残酷です。老いたものは役立たずと、あざ笑い、からかっているようです。体は、ぼろぼろになり、栄光も気力もなく、以前のあたたかい心は、まるで石のようになってしまいました。でもね、看護婦さん。この老いたしかばねの奥にも、まだ小さな少女がすんでいるのです。そして、このうちひしがれた私の心もときめくことがあるのです。楽しかったこと、悲しかったことを思い起こし、愛することのできる人生を生きているのです。人生は本当に短い、本当に早く過ぎ去ります。そして今、私は永遠に続くことのない、というありのままの真実を受け入れています。ですから看護婦さん、もっとよく目を開いて、私のことをよく見てください。気難しい年老いたお婆さんではなく、もっとよく心を寄せて、この私の心を見てください。”⁵

手紙を通してお婆さんが代弁しているように、決して老いることは短絡的な出来事でも、短編的に理解し片付けられるものでもない。一人の人生が描かれている長編小説のようなものとして、そこには主人公である個人の歴史や人々との関わりなどが凝縮されている。人が老いることには、簡単に言語化することのできない涙も笑いもある。そういった意味で、ヘンリ・ナウエンが“老いることとは、闇に向かう道であると同時に光へと進む道である”⁶と語ったことは、適切な表現だと言える。老いることやその過程でもある病気と死というのは、生物学や社会的な認識の観点からすると、不安を呼び起こす衰えや手放しの過程であるがゆえに闇に向かう道だと言える。その半面、精神や霊的な観点においては、成熟や完成へと導かれる過程であるがゆえに光へと進む道だとも言える。つまり、老いるというのは、悲しみでありながらも喜びであり、喪失でありながらも完成に向かわされる人生最後の過程である。過去のあらゆる経験と記憶はもちろんのこと、死後の希望までもがまとまる、最終的な統合過程だと言える。

そういう理解に沿って、「キリストから学ぶ生き方」の最後のテーマとして老いることについて

5

6

て取り上げる本稿では、ことに病気と死という老いることの典型的な現象に焦点をおいて、老いること全体を霊性の観点からアプローチする。まず、病気と死についての神学的な理解を求めることとする。そのため、具体的に病気に関しては‘病気と癒し’‘老化’について、死に関しては‘ケノーシス(Kenosis)’‘アナムネーシス(Anamnesis)’‘完成への道’などを取り上げ、年老いることの闇と光の側面について調べる。また、そういう理解の延長線上で、老いることの霊性として‘弱さの霊性’‘手放しの霊性’‘復活の霊性’‘生の霊性’などを用いて、老いる過程の中に起こる病気と死が、避けるべき負の遺産ではなく私たちが神へと導くものである、ということについて理解を深める。さらに、望ましい老いの過程のため、生活の中で用いられる具体的な実践として‘病気の黙想’‘愛の告白’‘葬儀の黙想’などを提案する。

II. 「老いること」とは

仏教では、この世の人間に「生・老・病・死」という四つの苦しみがあると言う。つまり、生まれること、老いること、病むこと、そして死ぬことを、人間にとって根本的な苦悩とみなしている。現在では、生まれることが苦悩とは考えられなくなってきたにせよ、まだ「老・病・死」の苦悩が残っている。人間も生物である以上、老いていくことは避けられない。老いることの典型的な現象である病気と死も免れない。それが世の中の秩序である。病気と死の原因でもある老いることを悩み、また悔やむことは時代と地域を超えて存在する。それでは、そもそも老いること、病むこと、そして死ぬことは苦悩の源であり、軽蔑するほど悔やむべき負の遺産なのか。老いる過程で訪れる病気と死について、どのように理解し受け止めればよいのか。それらのことについて、教会はどのような見解を持っていて、聖書はどのように教えているのか。‘病気’と‘死’に大きく分けて、私たちにとって老いることはどういう意味なのか、についての理解を求める。

1. 病気⁷

テレビ番組のコメンテーターとしても活躍したジャーナリスト竹田圭吾は、膵臓癌にかかり2016年に51歳の若さでこの世を去った。亡くなる前、病気を持つことによって味わう孤独を吐露すると同時に、今までとは種類が違う人生を生きるようになったと告白した。彼はツイート(Twitter)でこう語った。“どれだけ治療が順調で、家族に寄り添われて、友人や仕事仲間に励まされても、孤独からは絶対に逃れられない。病状が進めばさらに深まる。孤独は克服できないけど、違う側にいる自分を現実として向き合っ、その認識を周囲と共有することで、ちょっと種類の違う人生が続いているだけなんだと思える。”“治療が辛いのは確かだけど、がんになってよ

7

かったと感ずることゝいづつかある。”⁸ 恐らく、彼が語つた違ふ種類の人生とは、病気で体は衰えてゐるが、心の面においては今まで感ずることゝなかつたことが感ずられる、より豊かな人生のことだつたと推測する。実際に、コメンテーターとして個人的なことはテレビで一切に語るることゝなかつた彼は、死の直前まで出演した番組の場で、奥さんに“愛してゐるよ”という、今まで口にしたことゝないことを素直に述べ、出演した人々だけではなく、視聴者にも感銘を与えた。彼にとって病気は、味わつたことゝない孤独だけでなく、幸せとも言える新しい生き方も与えた。また、この世に残つてゐる私たちには、病気とは単に戦ふべき悪でも退けるべき負の遺産だけでなく、新しい生き方や神の存在へと導いてくれるものでもある、という理解を与える。人にとって病気が過去の人生が現在の自分に送つた手紙だとすると、死というのゝは現在の自分が未来へ送る手紙だと言へる。それゆゑ、世を去る人も残る人も、その手紙を開けて読まなくてはならない。そして、手紙に書かれてゐることを現在に適用し、さらに未来を希望することが求められる。

1) 健康

一般的に健康とは、病気や損傷を持ってゐない肉体のこととして理解されがちである。ところが、健康についての伝統的で医学的な理解は、肉体の健やかな状態だけに止まらない。可視的な肉体だけではなく、魂 (psyche) と霊 (pneuma) が内在されてゐる統合体として体 (soma) の状態が健康を計る基準となる。つまり、健康とは肉体と魂と霊とが相互有機的につながつてゐる体全体の健全さを意味する。さらに理解を広げると、健康とは自分だけではなく、世界内の他の存在との関わり、また命の与え主である神との交わりゝの深さにまでもつながる事柄だと言へる。従つて健康とは、人の体の部分的で機能的ではなく、総体的な観点から存在全体の状態を指すことだと言へる。聖書には、人が肉体と魂と霊の総合的な存在であり、その人の状態が神にとってどういふものゝのかゝ、次のように表現されてゐる。“あなたがたは、自分が神の神殿であり、神の霊が自分たちの内に住んでゐることを知らないのですか。神の神殿を壊す者がいれば、神はその人を滅ぼされるでしょう。神の神殿は聖なるものだからです。あなたがたはその神殿ゝなのです。”⁹

こういう理解に沿つてみると、世界保健機構 (WHO) が 1999 年の総会で諮つた“健康とは、肉体的 (physical)、心理的 (psychological)、霊性的 (spiritual)、社会的 (social) にゝダイナミックな状態であり、単に疾病や損傷がないということではない”¹⁰ という見解は、時代の状況に沿つた適切な表現だと言へる。現代は、遺伝などの肉体的な要素だけでなく、社会や精神的な状態が多くの病気や損傷の原因とされてゐるからである。大量生産と大量消費が美德とされてゐる資本主義社会の中、人の存在自体もが労働効率のために商品化されてしまつた結果、健康のバランスが崩れ、年齢が健康状態を計る尺度だとも言へない状況になつてゐる。現代人にとって健康とは年齢の問題では無くなり、病気のことと年を取ることゝの因果関係は成り立たなくなつてゐる。必ずしも若いから健康であつて、老いてゐるから病気になるとは言へない。そういった意味で、

8

9

10

老いている過程の中での病気というのは、肉体的な衰えだけを基準として判断するのではなく、心理的、霊性的、社会的なバランスの上で考えることが求められる。

2) 病気と治癒

創世記によると、人は神にかたどって創造された存在である。その言葉に準じると、健康の状態とは、創造されたままの状態として神のかたちを保つことだと言える。具体的に神のかたちを保つということは、肉体と魂と霊とが相互有機的につながっている体全体のバランスが健全に保たれることを意味する。さらにそういう理解を大前提とすると、病気とは神にかたどられた状態、つまり存在全体の健全さが損なわれている状況であり、治癒とは損なわれた神のかたちを回復することだと言える。そういった意味で、治癒とは、神の姿に似せて造られた存在として人の尊厳を取り戻す過程、肉体と魂と霊の総合体として体の回復の過程だと言える。つまり、真の治癒とは、単に病気の回復段階で終わるのではなく、病気の回復の後も続く生きる姿勢まで求められる営みだと言える。

なぜこの世には疾病があり、人は病気になるのか。今現在、世の中には知られている病気だけで約 3000 種類があると言われている。それらの原因などは、ほとんどが究明されていないが、病気には世の中に存在するウイルスや細菌、遺伝や老化、生活環境や習慣の部分から、人間の心理や霊性問題、社会や経済的部分までもが複雑に絡んでいる。科学や医療の発達によって治められた病気がある半面、社会の構造や生活の変化と共に新しい病気が流行るようになる。そして、そういう病気というのは人だけではなく、動物や植物など命あるすべての存在に伴う。命あるものは最初の段階から、既に病気になる可能性をもって生まれてくる。病気にかかるということは生きていることの証拠でもある。命のあるところには病気があり、病気のあるところには命がある。治癒はもちろんのこと、病気自体が人に新しい人生を与える。つまり、復活された者として新しい生き方をするように導いてくれる。そういった意味で、捉え方によっては治癒だけではなく、病気も恵みだと言えるが、そういう告白は決して珍しいことではない。

聖公会司祭で 17 世紀のイギリスを代表する詩人ジョン・ダン(John Donne、1572-1631)も、病気によって生まれ変わる体験をした一人である。彼は、著作『不意に発生する事態に関する祈り (Devotions Upon Emergent Occasions and Death's Duel)』の献辞の冒頭に次の言葉を書き残した。“私は三度、生まれました。一回目は、自然的な誕生を通してこの世に生まれました。二回目は、霊的な誕生として、司祭になりました。そして三回目は、病気から復活することを通して、奇跡的な誕生を経験しました。”¹¹ そして、まさにその本は、自分が病気を通して産んだ赤ちゃんのようなのだと語った。彼は、なぜ自分が病気になったのかという疑問を抱き、死を覚えるほどの苦痛の中にながらも、神に祈ることを絶やさなかった結果として、その本を世に生み出すことができた。そして、今日に至るまで、彼の病気と治癒に対する信仰告白は、この本を通して多くの人々に新しい命を案内している。

11

3) 老化

老いていく過程のこと、ことに肉体的な側面での変調していくことを老化と言う。人生の最後の時期に訪れる老化は、老衰という言葉でも表現されるがゆえに、人生の失墜や不意として捉えがちである。時代や文化を超えて、肉体が段々と衰退していく現象は歓迎されない。フランスの作家シモーヌ・ド・ボーヴォワール(Simone de Beauvoir、1908-1986)は、老いることを生物学的、歴史的、社会的などのあらゆる角度から徹底的分析した後、次のように語った。“殆どの人が、老年期が近づくことについて悲しみと反発感を抱く。それゆえ、死そのものより強い嫌悪感を覚える。”¹² 言わば、老いる過程の中、少しずつ死に近づくことによる不安と恐怖心は、死そのものより大きいという話である。実際に、力とスピードを持つ若さが美德のように重んじられる現代社会の風潮の中、老いることは社会からの疎外と追放という悲しい印象を与える。次の詩編は、年老いていく者のそういう気持ちの表しとして読むことができる。“主よ、憐れんでください。わたしは苦しんでいます。目も、魂も、はらわたも苦悩のゆえに衰えていきます。命は嘆きのうちに、年月は呻きのうちに尽きていきます。罪のゆえに力ほうせ。骨は衰えていきます。わたしの敵は皆、わたしを嘲り、隣人も、激しく嘲ります。親しい人々はわたしを見て恐れを抱き、外で会えば避けて通ります。人の心はわたしを死者のように葬り去り、壊れた器と見なします。”¹³

野性の世界には人のような老化という現象はないと言われるが、老化は死、つまり命の消滅を意味するからである。しかし、人間にとって老化ということが、ただ死を待つだけの時間ではない。中国の唐時代の詩人である杜甫(とほ、712-770)は“人の一生は短いもので、70歳まで生きる者は昔から少ない”¹⁴ と歌ったが、現在は医療が進み人間の寿命は飛躍的に延びている。古希と言われる70歳を超えることは珍しくなくなっているため、老いることとして老化のことについてより積極的な意味付けが求められる。老化は、徐々に衰えていくのではなく段々と熟していく過程、我慢して耐えなければならない運命ではなくその懐に抱かれるチャンスである。そのように、老化は人生の退行でも、否定し拒否する事柄でもなく、むしろ今までとは違う恵みにめぐり合うための再出発点として捉えなくてはならない。

『ウォールデン：森の生活(Walden: the Life in the Wood)』で有名な、アメリカの自然主義思想家ヘンリー・デイヴィッド・ソロー(Henry David Thoreau、1817-1862)は、老化によって自分の身に起こった変化について次のように歌った。“私は、老いてから聴力を持つようになった。以前には、ただ耳だけを持っていたけれども。そして、老いてから視力をもつようになった。以前には、ただ眼だけを持っていたけれども。私は、老いてから時間を大切にしながら生きている。以前には、ただ過ぎ去る時だったけれども。そして、真理を知るようになった。以前には、ただ学問的な知識だけを知っていたけれども。”これは、まさにコリントの信徒への手紙に記されている“だから、わたしたちは落胆しません。たとえわたしたちの「外なる人」は衰えていくとして

12

13

14

も、わたしたちの「内なる人」は日々新たにされていきます”¹⁵ というみ言葉の具現だと言える。だとして、決して彼だけの恵みではなく、老いていく全ての人に開かれている可能性である。

2. 死

フランスの歴史家フィリップ・アリエス(Philippe Ariès, 1914-1984)は、著書『死と歴史』で、人類の歴史の中で特に 20 世紀に入ってから物質主義が浸透するに連れ、死から逃げる姿勢が見えてくるようになった、と分析している。日常生活の中、いつでも側にありお馴染みであった死が、段々姿を消してしまい、結局死が恥じるべきものやタブーの対象となっていた。それゆえ、人はもはや家族や友人の中で死んでは行かず、病院において一人で死ぬようになったということが指摘されている。しかも、病院での死というのは、医師と看護スタッフの決定による技術上の現象となってしまう、死の主導権が死にゆく本人から押しつけられ、医師と看護スタッフのものへと変わったと言う。¹⁶ 物質万能主義によって支配されている現代社会において死というのは、今までの生とは何の関係のなかったかのように忌み嫌うもの扱いされ、まるで商品のように機械的な手続きによって処分される傾向がある。

21 世紀の傾向を表すキーワードの一つとして「ウェル・ビーイング(Well-Being)」を挙げる事ができる。ウェル・ビーイングとは、個人の権利や自己実現が保障され、肉体的、精神的、社会的に良好な状態にあることを意味する概念として、心理学、経済学、医学、公共政策など幅広い分野の研究テーマとなっている。ところで、そのウェル・ビーイング(Well-Being)は、単にウェル・リビング(Well living: 幸せな生き方)のことだけではなく、ウェル・ダイイング(Well-Dying: 幸せな最期)のことも合わせて考えなくてはならない。つまり、幸せな最期を迎えることは、幸せな今を生きるということに直結すると言えるが、これはキリスト教の真理に相通じる事柄である。キリスト教において死というのは、永遠なる命であるキリストの死と復活に基づいて理解されている。逆説的であるが、生きるためには死ぬことが求められ、死を通してのみ真の命が得られる。それゆえ、毎日の今この瞬間に死を生きるように、と勧められる。それこそがキリストと共に今を生きることである、というのが死についての伝統的な理解である。そのようにキリスト教において死は、単に避けて通ることのできない自然的な営みの領域を超え、救いと永遠なる命とつながっている部分として、古くから重く受け止められてきた。具体的にキリストの生涯に照れしながらか理解を深めよう。

1) ケノーシス(Kenosis)

33 年という短いものだったけれども、キリストの生涯はキリスト者の生き方の模範である。それゆえ、生き方の一部だとも言える死についての理解も、キリストから得ることができる。福

¹⁵

¹⁶

音に記されているキリストの生涯の中でも、ことにキリストのケノーシス(Kenosis)は、キリスト教における死生観の根底になる概念だと言える。ギリシャ語のケノーシスは‘自己無化・自己放棄・謙り’などの意味を持つ言葉として、キリストが受肉と十字架を通して自らを空にした、という教を示している。だとして、ケノーシスはキリストが神聖を捨てたという教えでも、人生と神聖を取り替えたという教えでもなく、キリストが自らの特権を手放されたということを意味する。それについてフィリピの信徒への手紙は次のように証している。“キリストは、神の身分でありながら、神と等しい者であることに固執しようとは思わず、かえって自分を無にして、僕の身分になり、人間と同じ者になりました。人間の姿で現れ、へりくだって、死に至るまで、それも十字架の死に至るまで従順でした。”¹⁷

キリストのケノーシスは、徹底して人類の救いのために与えられた神の恵みに他ならない。キリストの受肉と十字架の死という自己無化は、それ自体が救いのための過程であるがゆえに、さらに復活までもがもたらされる。むしろ、自らを空にするキリストのケノーシスは、復活によって完成されたとも言える。自然の営みから学べるように、無くなることは与えられるという意味を、死ぬことは生まれるという意味を同時に持つ。命あるものとして自然の一部でもある人の死というのも、ケノーシスに基づいて理解することが求められる。ケノーシスが、全てのことを受け入れるための寛容さと、新しい命として生まれ変わる復活をもたらしたように、人の死もただ死ぬことがけでは終わらない。キリスト教において死は、死んで行く者にとっては永遠なる命を、世に残る者にとっては新しい生き方をもたらす。ケノーシスとして死は、人の生き方が所有(having)と行動(doing)中心的な傾向から、存在(being)中心的な傾向へと変わるように導いてくれる。それこそ、神と共に生きる永遠なる命の始まりである。

2) アナムネーシス(Anamnesis)

アナムネーシスは‘記憶・回想・想起’という意味のギリシャ語として、キリスト教の神学、とりわけ聖餐式などの礼拝において極めて大事な用語である。アナムネーシスは、キリストの生涯に基づく死理解にも大事な意味をもたらしてくれる。それは、想起の対象が十字架上で死なれた救い主キリストであり、キリスト教の信仰のもとで死に、今は御許に召された諸聖徒や死者のことだからである。さらに、キリストと諸聖徒のことを憶えて記念するアナムネーシスは、その実行主体である人間存在のあり様へまで展開される。つまり、キリスト者はキリストと諸聖徒のことを憶える過程の中、自己を省察し、記憶にあるキリストの教えや経験などを想起し、死んで行く者として人間のアイデンティティについて再確認するように導かれる。そういった意味で、アナムネーシス(Anamnesis)は死についての神学的な理解のためには必修要件だと言える。

アナムネーシスの内容を具体的に見ると、先ずキリストのことを憶えて記念することは、主に聖餐式を通して具現される。教会は聖餐式において、キリストが最後の晩餐でパンとぶどう酒

を弟子たちに与える際、“私の記念としてこのように行いなさい”¹⁸ と命じられたことに準じて、キリストの死による救いのみ業のことを憶えて再現する。そしてキリストのみ業に準じて、全ての聖徒と死者のため、また彼らとの交わりを求めて祈る伝統が、教会の大事な営みとして受け継がれている。つまり、キリスト教は2千年前から今日に至るまで、聖餐式の中で十字架の死を通して成し遂げられた救いのみ業を記憶し、さらに記念し再現することを繰り返している。また、御許に召された諸聖徒の信仰を憶え、彼らとの交わりを求めて祈る伝統を守っている。だとしてキリスト教が死者による宗教であるわけではない。“神は死んだ者の神ではなく、生きている者の神なのだ。全ての人は、神によって生きているからである”¹⁹ とあるように、真の命を生きるということは、地上であろうが天上であろうが永遠なる命である神と共に生きることであり、地上にいるキリスト者は主と共に今を生きるために、絶えず死を憶えて記念するのである。

そういう姿勢の典型的な表しとして「メメント・モリ(memento mori)」という言葉が挙げることができる。メメント・モリは“自分が、必ず死ぬことを忘れるな”という意味であるが、中世時代の修道士たちはその言葉を朝晩の挨拶の変わりとして用いた。それには、人生とはいつも死と隣り合わせであることを深く自覚し、新しい一日が与えられたことを心から感謝しながら、日ごとの業にいそしむという意味が込められていると考えられる。元々このメメント・モリという言葉は「メメント・モリ、カルペ・ディエム」という古代ローマの諺の一部である。「カルペ・ディエム」は、直訳すると“その日一日の花を摘め”という意味の言葉として“今を生きなさい”ということを示している。つまり、死を覚えることとしてメメント・モリと、今を生きることとしてカルペ・ディエムは、真の命を見つめて死を覚えること、そして死の現実を見据えて今を生きる、ということの意味する。メメント・モリとカルペ・ディエム、この二つの言葉は、まるでコインのように同じ事柄の両面を言い表した言葉として、アナムネーシスが生活の中で実践された実例だと言える。

3) 完成への道

ロシアの文豪レフ・トルストイ(Lev Nikolayevich Tolstoy、1828-1910)は“この世に生まれたとき、あなたは泣いたが周囲の人々は喜んだ。あなたがこの世を去るときには、周囲の人々は泣くがあなただけは微笑むようにしなさい”と語った。これについての解釈の可能性はいろいろがるが、敬虔なキリスト者であった彼の思想に準じると、ことに‘死ぬときの微笑み’とは永遠なる命への希望として読むことができる。つまり、キリスト者にとって死というのは、この世の慣れ親しんだものとの別れのため悲しいことではあるけれども、それ以上に御許の戻られるという希望に溢れるものとして捉えられる。この世の営みを大事にしながらも、永遠なる命を希望する信仰は、キリスト教神学の根本的な理解である。このようにキリスト教の大きな特徴の一つは、死を終わりとして捉えないということである。むしろ、新しい出発、完成の始まりとして理解されている。

18

19

死についてのそういう理解は、聖書の土台となっている。聖公会においても聖歌や祈祷書のあらゆるところに滲んでいる。例えば、聖餐式の感謝聖別の部分において、教会歴に準じて用いられる「特別叙唱」がその一つである。特に逝去者記念のときには、次のような祈りが捧げられる。“私たちは死の定めを嘆くことがあっても、永遠の命の約束によって慰めを受けます。それは信ずる者の命は奪われるのではなく、変えられるからです。この世の幕屋は朽ちても、主は永遠なる住みかを備えてくださいます。”²⁰ つまり、この世を去っていくキリスト者の命は、姿が見えなくなるけれども命が消滅するのではなく、神の国に相応しく変えられるということである。まさに、キリストが“わたしは復活であり、命である。わたしを信じる者は、死んでも生きる。生きていてわたしを信じる者はだれも、決して死ぬことはない”²¹ と語られたことの具現である。それこそ信仰であるがゆえに、ヘンリ・ナウエンは自分が癌であることを発表する記者会見の場で、“私たちは死を敵として、また友として見なすことができる。死を敵とすると不安と恐怖に包まれる。私たちは死についてのそういう観点を否定する。信仰者として私は死を友のように受け入れ、死が地上から永遠なる命へと渡る道だと思う”²² と語り、その死のことを“大きな贈り物”²³ だとも表現した。キリスト教において死は、存在の完結のため、神と諸聖徒との交わりもため、永遠の命へ向かう船出である。

4) 臨死体験

臨死体験(Near Death Experience)という言葉がある。文字通りに、死に臨んで蘇生する体験のことを意味する。医学の発達により、停止した心臓の拍動や呼吸を再び開始させることも可能になったため、死の淵から生還する人の数は増えているなど、様々な報告が出されている。ところで、その臨死体験には、次のような一定のパタンがあるとされている。以下のような順番になっている。²⁴ 1、医師から心臓の停止が宣告されることが聞こえる。2、心の安らぎと静けさを感じる。3、ブーンというような耳障りな音がする。4、暗いトンネルのような筒状の中を通る。5、体外離脱をする。6、先に死んだ親族や友人などの人物に出会う。7、神様や自然光など、光の生命に出会う。8、自分の過去の人生が走馬灯のように見え、自己を省察するようになる。9、死後の世界との境目が見えてくる。そして最後の10、生き返る。

この臨死体験の報告によると、人が死ぬ時、先に亡くなった家族や友人、または信仰していた宗教の指導者といった人物が枕辺に立つと言う。つまり、天の国に生きられる方々や神が、死者を永遠の住まいへと迎えに来られる、というふうに理解することができる。それについて、臨死体験者であるベティー・イーディー(Betty J. Eadie)は、著書『死んで私が体験したことー主の光に抱かれた至福の四時間』²⁵ で、“私は死後キリストに会って希望、愛、光にあふれる体験をし、大きな生きる力を得た”と語った。彼女の証のように、臨死体験には神のような大いなる存

20

21

22

23

24

25

在との関わりがある、と考えられる。それをキリスト教の観点で解釈すると、キリストが“私の父の家には、住む所がたくさんある。…あなたがたのために場所を用意したら、戻って来て、あなたがたを私のもとに迎える”²⁶ と約束されたことの具現として理解することができる。浄土系統の仏教では弥陀の来迎という信仰があるが、キリスト教ではキリストの再臨がいろいろな形で具現され、さらにキリストの恵みによって、天の国に用意された住まいで神と交わり、また先に御許に召された諸聖徒や家族と再会するようになる。

Ⅲ. 「老いること」の靈性

人にとって老いることはごく自然的な摂理である。聖アウグスティヌス(St. Augustine of Hippo, 354-430)は“言うまでもなく、去年より今年、昨日より今日、今日より明日、誰もが死により近づく。少し前より今が死に近いし、これからも少しずつ死に近づく。そのようにならない人は一人もいない”²⁷ と語ったように、いつも死は近くにあり、また近づいてくる。それゆえ、老いていく過程の中での病気や死というのは遠い未来から来るものではなく、人生という旅路の道連れのように、いつもそばにあるものだと考えられる。それゆえ、人はいつも自分の限界と死のことを覚え、神から与えられたこの世での人生と、命そのものを大切にしなければならない。ことに自分は今、どこに立っているのか、与えられている命はどうなっているのか、という自己存在に対して根本的に問い続けることが求められる。老いることやその過程でもある病気と死という現象は、むしろ真の生き方についての御心へと導かれる人性最後のチャンスだとも言える。ニューヨーク市立大学リハビリテーション研究所の受付の壁に掲げられている次の詩はそれを良く表している。著者不明で『病者の祈り』としてよく知られているが、『苦難を負う人々の信条(A CREED FOR THOSE WHO HAVE SUFFERED)』というタイトルが付いている。

“大事を成しとげられる強さを与えてほしいと神に求めたのに、慎み深く従順であるようにと弱さを授かった。より偉大なことができるようにと健康を求めたのに、より良き事ができるようにと病弱を与えられた。幸せに過ごせるようにと資産を求めたのに、賢明であるようにと貧困を授かった。世の人々の賞賛を得ようとして権力を求めたのに、神の御手を感じる事ができるようにと弱さを授かった。人生を楽しく過ごせるあらゆるものを求めたのに、どんなささいなことにも喜べる人生を授かった。求めたものは何一つとして与えられなかったが、願いはすべて聞き届けられた。口で祈る私自身の願いとは全く別に、心の中の祈りの言葉は御胸に届き叶えられた。私はあらゆる人の中でもっとも豊かに祝福されたのだ。”

26

27

こういった主旨に基づいて、老いることの霊性として‘弱さの霊性’‘手放しの霊性’‘復活の霊性’そして‘生の霊性’などを取り上げて、老いることに対する御心をさらに求めていくこととする。

1. 弱さの霊性

世の中は強さが支配している。弱肉強食という動物の生存論理が社会を支配しているから、弱さは不利や疎外を、甚だしくは死そのものを意味する。生物学的や社会的な通念からすると、老いていく者、病気の者、さらに死に行く者は、弱い存在と見なされている。肉体的には手助けが必要とされ、社会の側面からは周辺部へと押し流された存在だと認識される。ところが、肉体的にも社会的にも弱い者と見なされている病気の者や死に行く者の中から、福音を見出すことができる。それはキリストが、福音の述べ伝える際に“天地の主である父よ、あなたをほめたたえます。これらのことを知恵ある者や賢い者には隠して、幼子のような者にお示しになりました”²⁸という言葉を持って、弱い存在こそが福音を生きる主体であると語り、キリスト自らも弱さを通して救いを成し遂げられたからである。これは、キリスト教の真理が逆説的にも弱さと愚かさに基づいている、ということの表しである。

キリストは、腕力、財力、能力がある人たちが支配する世の中に、全能の神の子であるにも拘らず、弱々しい幼子の姿を取ってこの世に生まれ、最後は十字架にかけられた無力な姿で死なれた。このキリストの弱さは、力と成果によって評価される世の中の論理や法則は、御心とは程遠いということを自らの体を通して伝えるためだった、というふうにも読むこともできる。キリストは、自ら弱い者の姿を取ることによって、世の中の弱さについての理解を新しくさせようとした。つまり、世の中の弱さは神にとっては弱さではなく、世の中の強さは神にとっては強さではない、ということである。これは、弱さの中にこそ真の強さがあり、それこそが福音の本質であるという宣言だと言える。この弱さの霊性は、使徒たちと教会によって受け継がれているが、ことに使徒聖パウロは“主は「わたしの恵みはあなたに十分である。力は弱さの中でこそ十分に発揮されるのだ」と言われました。だから、キリストの力がわたしの内に宿るように、むしろ大いに喜んで自分の弱さを誇りましょう”²⁹と語り、率先して弱さの霊性を生きた。

こういった教えに基づいて、ヘンリ・ナウエンは“弱さの神学は、この世で言われる弱さ、つまり社会や教会の勢力に操られる弱さではなく、徹底的で無条件に神に依存する弱さに目を注ぐように、私たちにチャレンジする。それは、傷ついた人間性を癒し、罪に支配されたこの世の現実を新たにする神の力の、真の通路と私たちがなる道を開く”³⁰と語った。これに準じると、社会の中で弱い存在として見なされている、老いていく者、病気の者、さらに死に行く者こそ、神の通路となるようにチャレンジを受ける対象だと言える。なぜなら、キリストと同じように弱く

28

29

30

小さくされている存在こそが、福音を生きる主体となるからである。

社会的には避けるべき罪、退けるべき悪のように認識されている弱さは、キリスト教においては恵みの通路である。なぜなら、人は弱くなることによって、自分がどういう存在なのかについて省察し、正しい自己認識と神理解を持つようになり、さらには神のところへと導かれるようになるからである。まさに福音そのものである。それゆえ、知的障害者と健常者の共同体「ラルシュ(L'Arche)」の創設者であるジャン・バニエ(Jean Vanier、1928－)の次の話のように、弱さを否定したり恥じたりするのではなく、ありのまま受け入れ、むしろ活かすようにすることが求められる。“別に強くなろうとする必要はないし、傷つくまいと壁を築く必要もない。むしろ、弱くて脆い面を持った自分、あるがままの自分でよいのだ。なぜなら、私の弱さは他人からの助けが必要なことを教え、他人の弱さは、その人が私の助けを必要としていることを教えるからだ。”³¹ これによると、弱さは共同体の基礎であり、弱さの霊性は人々が子どもようになっていく過程、つまり本来の姿を回復して神の国を具現していく過程だと言える。

2. 手放しの霊性

弱さの霊性が、受動的な要素が重んじられるとすると、手放しの霊性は能動的な要素が重んじられると言える。基本的に弱さは自分の思いとは関係なく自然的に訪れる現象であるが、手放すことは自分の意志がなければできない。手放しの霊性とは、持っているもの、身に着けているもの、頭に入れているもの、また結んでいる関係など、時間と汗をかけながら集めて、今自分の手に握られているものを意図的に放し、そういったものから自由になる過程である。言葉の通り、手放すことは、奪われるのではなく自分が手を開いて放すことである。それゆえ、生まれたときのままの姿の回復、また余計な縛りから解放され、単純化された者として自然の一部になっていく過程だとも言える。

人は40歳までは何かを手にするために生き、40歳以後はそれらを手放しながら生きるという話がある。現実性とは別に、人生の後半は握っているものを手放しながら身の回りを整理することが求められる、という話である。これは、祈禱書に記されている葬送式のために用いられる「聖語」の一つ“私は、何一つ持たないでこの世に来た。また、何一つ持たないでこの世を去っていく。主は与え、主が取られる。主のみ名はほむべきかな”の実践的な試みだとも言える。³² これは、老いていく者にとってはごく自然的な営みであり、病気の者と死に行く者においては極めて現実的な部分である。特に病気や死の過程におかれると、持っているものだけではなく今まで普通にやってきた多くのことができなくなる。動きも、話も、記憶も、関係も、色々なことを手放す、また手放さざるを得なくなる。

ところが、それらのことを‘送り出す(letting-go)’という観点から見ることもできる。つ

31

32

まり、賃貸して(letting)使っていた部屋を空けるように、今自分が持っているものを元々の持ち主に返すために送り出す、ということである。それが財産であろうが、能力であろうが、肉体的な機能であろうが、今まで一緒だったことに感謝しながら、本来のところへ送り出すこと、これこそ手放しの霊性の積極的な意味である。そういった意味では“委ねて、送り出して…光へ進みなさい。あなた自身が光へと導かれるように、身を任せなさい。記憶も、後悔も、振り向くことも、あなた自身や人々の将来についての心配も、全て手放して送り出しなさい。ただ光だけ、ただこの純粋な存在だけ、この愛、この喜びだけを残して”³³のような声を自分自身に聞かせ、またそういう状況におかれている人々に伝えることが求められる。

ヘンリ・ナウエンは、人生最後の旅を準備する人や送る側の人に、サーカスの空中ブランコのイメージを借りて次のように語った。“死ぬことはキャッチャーに信頼することです。死へと向かう人々を介護することは「恐れなくていいよ。あなたが神に愛されている子どもであることを思い出しましょう。あなたが大きなジャンプをする時、神はそこにいてくださるんだよ。彼の手をギュッとつかまなくてもいいんだ。神の方があなたをしっかりとつかまえていてくれるんだ。ただ手と腕を伸ばして信頼、信頼、信頼したらいいんだよ」と言ってあげることなのです。”³⁴つまり、私たちに求められることは、全てを神に委ねて思い切って手を放すことである。

3. 復活の霊性

老いていくこと、特にその過程の中で病気になったり、死を迎えるようになっていくことは、決して命の終わりではない。むしろ、新しい命として生まれ変わる、復活の過程、新しい誕生の過程である。それが、地上においての生と死を区別することなく永遠なる命を信じる、キリスト教の伝統的な理解である。それゆえ、聖書はもちろんのこと、キリスト教の営みの中にも、死ぬこと、生まれ変わること、新しくされることに関する sacrament が多く存在する。Sacrament としては、聖職按手、洗礼と堅信式のことを、礼拝としては復活と降誕日の前夜際のことを典型的な例として挙げることができる。聖徒聖パウロが“生きるにも死ぬにも、わたしの身によってキリストが公然とあがめられるようにと切に願い、希望しています。わたしにとって、生きることはキリストであり、死ぬことは利益なのです”³⁵と告白したように、キリスト教の全ての営みの中、理解のために生と死を区分することはあっても、両者を別々の事柄として区別することはない。キリスト教において病気と死は終わりではなく、老いることの霊性は復活の霊性であり、それはまた誕生の霊性とも言える。

そういう理解に基づくと、ロナルド・ロールハイザー(Ronald Rolheiser、1947-)がシスターだった姉を亡くした経験から述べた次の話は意義深い。“死を恐れる時、私たちは出生を恐れる

33

34

35

子宮の中の胎児と同じ立場にあると言える。この世は、広大で沢山のことを私たちに提供しているが、母親の子宮より小さい大きめのもう一つの子宮に過ぎない。母親の子宮の中の胎児のように、私たちも現世以後の有様について想像するのは難しい。それで、私たちが知っていること、私たちに命を与えているへその緒を手で掴み、その手の力を奪うかもしれない全てのことを警戒する。胎児が出生以後のことを心配するように、私たちは死後のことを恐れる。しかし、死後の世界も、母親の子宮内の命と同じ過程を踏む。私たちは未だに懐妊されている状態である。違う点があるとすれば、その過程のことを老化という言葉で表現するだけである。”³⁶ 彼は、姉が死ぬ前に苦しく嘆く声を聞いて、それこそ第二の誕生の過程ではないか、ということ想像した。つまり、この世はもう一つの子宮であって、死を通して生まれ変わることである。それゆえ、“生まれてからやっと母親を見ることができるよう、死んで生まれ変わることによってこそ、私たちは真の母なる神を見るようになる。出生と死には、同じく信頼と信仰が求められる。より完全な生があること、またこの世という子宮を超えたところで、私たちが待っている天の母との意味深い出会いということ、信頼しなくてはならない。”³⁷

私たちがどういう状況であろうとも、まるで産み親のような神の愛は変わることがない。それゆえ“あなたたちは生まれた時から負われ、胎を出した時から担われてきた。同じように、わたしはあなたたちの老いる日まで、白髪になるまで、背負って行こう。わたしはあなたたちを造った。わたしが担い、背負い、救い出す”³⁸ という神の愛の宣言は、今も人々の中で活かされている。老いて病気になり、また死を迎えるようになる者の中において、より意義深い。キリストの苦難と死からも見られるように、死の中には誕生が、誕生の中には死があり、与えることの中にはもらうことが、もらうことの中には与えることがある。それこそ、キリストがもたらした救いの神秘、キリスト教信仰の神秘である。

4. 生の霊性

オーストラリアに、人生最後の時を過ごす患者たちの緩和ケアに数年携わったブロニー・ウェア (Bronnie Ware) という看護師がいる。彼女によると、大体の患者は、死の間際にしっかりと自分の人生を振り返るようになるが、その過程の中、患者たちが語る人生に関する後悔には、同じものがとても多いと言う。その中でも特に多かったトップ5をまとめて『死ぬ瞬間の5つの後悔』³⁹ という本を通して伝えている。5つの後悔は次の通りである。

先ず一つ目の後悔は“自分自身に忠実に生きれば良かった”ということ。他人に望まれるようにではなく、自分らしく生きれば良かったという後悔として、これが最も多い。人生の終わり

36

37

38

39

に、達成できなかった夢がたくさんあったと気づき、ああしておけばよかったという気持ちを抱えたまま、世を去らなければならないことに、人々は強く無念を感じる。二つ目の後悔は“あんなに働きすぎなければ良かった”ということとして、特に多くの男性がこの後悔をする。職場や仕事に時間を費やしすぎず、もっと家族と一緒に過ごせば良かったと感じる。三つ目の後悔は“もっと自分の気持ちを表す勇気を持てば良かった”という後悔。死を控えている多くの方には、世間でうまくやっていくために、自分の感情を殺していた結果、可もなく不可もない存在で終わってしまった、という無念を抱く。四つ目の後悔は“友人関係を続けていれば良かった”という後悔。人生最後の数週間に、友人の本当のありがたさに気づき、連絡が途絶えてしまったかつての友達に想いを馳せるようになる。最後の五つ目の後悔は“自分自身をもっと幸せにしてあげれば良かった”という後悔。ブロニー・ウェアさんは、とても多くの方が幸福は自分で選ぶものである、ということに気づいていないまま生きてきたと指摘する。つまり、古い習慣やパターンに捉えられた人生を便利や快適だと思ってきたということ。最後になって、変化することを無意識的に恐れ、新しい選択を避けていた人生に気づき、悔いを抱えたまま世を去っていく人が多い。

恐らく、これらの人生における5つの後悔は、多くの人々にとって、誰もが気にしながらも過ごしてしまいがちの事柄だと言える。そうであるからこそ、どれもが重く響く内容になっているが、後悔の殆どは、何かを得るための所有(having)中心的な生き方、または何かを成し遂げるための行動(doing)中心的な生き方だったのが、その原因だったと述べられている。つまり、所有や成果のため、生きることそのものを大切にしている存在(being)中心的な生き方ではなかったため、自分を始めとして家族や神にも忠実できなかったというになる。それでは、存在中心的な生き方とはどういうものなのか。それについての模範解答はないが、ヘンリ・ナウエンの次の言葉から大きなヒントを得ることができる。“そもそも、これからどれほど生きられるか。一つ確かなことは、一日一日をちゃんと生きねばならないということだ。どれほどシンプルな真理なのか。でも自分の努力は足りなさすぎる。今日私は平和を与えたのか。誰かが微笑むようにしたのか。癒しの言葉を述べたのか。怒りと恨みを降ろせたのか。赦したのか。愛したのか。まさにこれらのことは本質的な問いである。今この瞬間、私が蒔いた愛の種がこの世はもちろん、これから来る生の中で、沢山の実を結ぶことを信じなくてはならない。”⁴⁰ 恐らく彼は自分の死を遠くないということを前提でそう語ったと思うが、老いていく過程、ことに死を前にして私たちが問うべき質問は、時間がどれほど残っているのかではない。時間を超えて、つまり過去でも未来でもなく、ただこの瞬間、与えられた今を生きることである。

5. ケアの霊性

聖公会祈祷書に乗っている逝去者のための祈祷文には、逝去者だけではなく、まだこの世に生きている者のための祈りが含まれている。例えば、こういう祈りが捧げられる。“世にある人、世を去った人の主なる神よ、あなたは、主にあって死ぬ人は幸いである、と教えられました。ど

40

うか主を信じて世を去り、安らかな眠りに就いた僕に豊かな祝福を与え、主が彼らのうちに始められた救いのみ業を、イエス・キリストの日に成就してください。天の父よ、今なお世にあって主に仕えるわたしたちにも恵みを与え、ついに彼らとともにみ国の世継ぎとしてください。救い主イエス・キリストによってお願いいたします。アーメン。”つまり、逝去者のことを憶える祈祷文であるにも拘らず、世に残っている私たちにも生きる恵みを与えられるように、という内容になっている。ここから、死者だけではなく死者を御許に送り出す人のためのケアが教会の歴史において大事にされた、ということを読みとることができる。

「グリーフワーク (Grief Work)」という働きがある。グリーフは、深い悲しみのことを意味する英語であるので、グリーフワークとは、大切な人を亡くした人が直面する悲しみを始め、精神的な苦痛や脱力感などを乗り越え、ありのままの現実を受け止めていくまでのプロセスのことを意味する。日本では、耐え忍ぶことが美德とされているが、我慢しながら感情を抑えコントロールする事は、一時的には何事もなく過ごせても、精神や肉体的な病に陥る可能性がある。それゆえ、大切な人を失った人の心をケアするための「グリーフワーク」「グリーフケア」という働きが開発されている。それに携わる心理学者たちの研究によると、大切な人の死による精神的な苦痛などを乗り越える過程には典型的なパターンがあるが、4段階のプロセス⁴¹ のことを紹介する。

第1段階は、ショック期。大切な人の死によるショックのあまり、涙も出ない、感情も湧かないなど、感覚が麻痺したような状態になることがある。一見冷静に受け止めているように見えるが、地に足がつかないような感覚になってしまうことが多い、と言われる。人によっては、正常な判断ができずパニック状態に陥ったり、食べたり眠ったりすることもできない状況になることもある。

第2段階は、喪失期。死を現実を受け止めようとするものの、まだ充分には受け止められない段階である。一般的には、深い悲しみのあまり、感情的に激しく反応することが見られる。また、死の原因を誰かに押し付けて敵意を向けたり、自分だけが不幸だと感じて、周囲に怒りを向けたりするなど、あらゆる感情が繰り返し表れることがある。さらには、亡くなった方がまだ生きているように錯覚したり、そのように振舞ったりすることもある

第3段階は、閉じこもり期。死を現実を受け止めることができる段階である。ところが同時に、これまでの価値観や自己の存在価値を失いやすい時期でもある。亡くなった人が死んだのは自分のせいではないか、と自責の念に捉われることもある。自分や周囲への関心がなくなり、外出せず引きこもる状態になったり、うつ状態に陥ったりすることもある。感情がエスカレートすると、頭の中でぼんやりと、私なんていなくなればいい、死にたいと思うことがある。

最後の第4段階は、立ち直り期。死を現実としてしっかりと受け止め、乗り越えていく時期である。亡くなった人のことを思い出しても動揺せず、落ち着いて過ごせる状態になる。ところで、それは愛する人を失う以前の自分にただ戻ることではなく、苦痛に満ちた喪失体験を通して、新しいアイデンティティを獲得することを意味する。それにより、より成熟した人間へと成長す

ることが出来る。それゆえ、新たな自分、新たな社会関係を築いていこうという前向きな気持ちで、積極的に他人と関われるようになる。

これが4段階のグリーフワークのプロセスであるが、これには個人差があり、必ずしもこの順番で乗り越えていくとは限らない。また、人の死による精神的な苦痛などを乗り越えて、現実を受け止められるようになるまでの期間も、人によって数ヶ月から数年の差があると言われている。キリスト教において、死は終わりでも別れでもない。死者と死者の地上での人生が種だとすると、残された人々はそのために蒔かれた畑だと言える。種のために畑の状態は大事である。それゆえ、畑として残された人々へのケアはもちろんのこと、その後、畑の状態の維持管理が求められる。種から目が出、実が乗るということは、種だけではなく畑の状態が大いに影響をもたらすからである。

IV. 「老いること」の実践

1. 「自分の病気」黙想

病気を黙想することは、治癒を目的で行う黙想ではない。むしろ、誰もがになってしまう病気、ことに老いていく過程の中で高い確率で訪れる病気になる前、与えられている命の大事さについて黙想することに目的がある。「自分の病気」黙想⁴²は、イグナチオ・デ・ロヨラ(St. Ignacio de Loyola, 1491-1556)が、著書『霊操(The Spiritual Exercises)』の中で提案する想像力を活かす黙想方法に基づいている。黙想ための事前準備として、肉体の精密検査を受けて、その結果を聞くために病院で待つ、ということを想定する。以下のような項目を参考にして黙想するが、項目ごとに1-2分間、黙想する。項目の内容に縛られず、聖霊の導きに従って黙想を広げてもかまわない。聖霊の導きがあるように祈ってから黙想に入り、最後に主の祈りを捧げる。

「黙想」

- 今、先日受けた精密検査の結果を聞くため、病院の待合室に座っている。診察室から呼ばれるのを待っている間、何を感じているか想像してみる。
- 呼出しがかかり診察室に入る。まず、室内の雰囲気全体を眺める。そして医者容貌や着こなしなどを見つめてみる。
- 医者から結果についてこう告げられる。“検査の結果、癌であることが判明しました”と。突然の宣告にどう対応するのか。胸のうちに沸いてくる思いに暫く留まってみる。

- － 診察室から出る自分の姿を想像してみる。また、病院の玄関を過ぎて外に出る。空を仰ぎ、通りを眺めてみる。外の様子は、人通りはどうか想像してみる。
- － どうやって家に帰るのか。歩くのか、何かに乗るのか。
- － 家に着いたら、先ずしたいことは何か。家族に報告するのか、若しくはしたくないのか。
- － 夕食の時間だが、どんな気持ちなのか。食事が喉を通るのか。家族の表情はどうか。
- － 夜も更け、そっと家を出て教会へ向かう。聖堂へ入ると、真っ暗闇の中に聖体ランプだけが点っている。暫く十字架を見つめてみる。主に何を語るのか。また、キリストは何を語られるのか耳を傾けてみる。
- － 目を閉じたまま、黙想を始めた場所に戻ると想像する。場所の中身について、例えば大きさ、ドアや窓、置かれているもの、一緒にいた人など想像してみる。現実の空間に戻ってどう感じるのか。
- － 最後に、現在の自分のことをもう一度見つめてみる。自己理解に変化などはあるのか。
- － 主の祈りを捧げた後、静かに目を開けて、少し体を動かす。

2. 愛の告白

老いる過程の中、病気になって死を迎えざるを得ない状況は珍しくない。避けられない死の備え方はいろいろあるが、ガトリックの司祭として心理学者のジョン・パウエル(John Powell、1925-)は、その一つとして「愛の告白」をお勧めする。大衆的な霊性作家でもある彼は、著書『無条件的な愛(Unconditional love)』の中で、深く愛することを通して、特に互いに愛情と感謝を表現することで死を備えることができる、と語った。それに関連する逸話を紹介する。

癌のため死んで行く学生がジョン・パウエルを訪ねて来て、次のようなことを伝えた。“いつか授業の中で聞いた先生の話のおかげで、若い時に死ぬ苦しみから解放されるようになりました。先生は、人生には二つ悲劇があるが、早く死ぬことはそれに該当しない。本当に悲しまなくてはならないことは次の二つだが、愛しないまま生きたこと、また愛する人々に愛していると言わずに生きたことである、と語ってくださいました。病院で余命が長くないと告げられた時、私は沢山の愛を受けて生きてきた人である、という思いがしました。家族と愛する人々に、彼らがどれほど大切なのか伝えることができ感謝でした。私は惜しまず愛を表現しました。人たちから、まだ24歳なのに死ぬことが悔しくないのか、と聞かれることもあります。すると私は、こう答えます。「悔しくありません。何の意味もなく、50年を生きることよりよほどいいと思います。」⁴³

ジョン・パウエルは、今日の私たちにも次のように勧告をする。“より忠実な人生を生きることを通して死を備えなさい。より深く、隔てなく、より多く感謝しながら愛しなさい。近い人々

に、今日、愛すると告白しなさい。”⁴⁴ 今日、最後の言葉だけでも実践することをお勧めする。

3. 「自分の葬儀」黙想

「生前葬」という言葉がある。生きている間に、前もって葬儀を行うことを意味する。自分の死を黙想することは、一種の生前葬だと言える。自分が死んで葬儀が行われる、ということをお大前提として黙想する。「自分の病気」黙想と同様、この「自分の葬儀」⁴⁵ も、イグナチオ・デ・ロヨラが提案する想像力を活かす黙想方法に基づいている。黙想のための事前準備として、葬儀が行われる場所を決め、そこが教会だとすると祭壇の前に自分の棺が置かれていると想定する。以下のような項目を参考にして黙想するが、項目ごとに2-3分間、黙想する。項目の内容に縛られず、聖霊の導きに従って黙想を広げてもかまわない。聖霊の導きがあるように祈ってから黙想に入り、最後に主の祈りを捧げる。

「黙想」

- 祭壇の前の棺の中に自分の遺体が安置されている。顔の表情をよく見る。死んでいる自分を見て何か感じることもあるのか。
- 自分の葬儀に参列している人々の顔をよく見る。親族、友人、知人の誰が来ているのか、一人ひとりの前にたって、その人たちの表情をしてみる。
- 葬儀の司式者は誰であって、自分のことについてどういう説教をするのか聞く。自分の信仰生活、性格、人々との関係、能力などのお話の中、どういう部分に肯定出来て、どういう部分について抵抗を感じるのか。
- また、参列者が自分について語ることに耳を傾けてみる。例えば、親族、友人、知人が葬儀場の休憩室で、或いはそれぞれ帰ってから家族に自分のことを話す。その時、どういうことを話すのか。そういう話を自分はどう感じるのか想像してみる。
- 今度は、自分が最後にぜひ話したい人はいれば、しばらく話してみる。話した後の気持ちはどうなのか想像してみる。
- 場所を墓地に変える。誰が墓の回りに集まっているのか。集まった親族、友人、知人が自分の遺骨を墓に納める。それを上から眺めていると想像する。納骨式が終り、参列者が墓地から去っていくが、どんな気持ちになるのか。
- 上から自分の墓を眺めながら、生涯を振り返って見る。自分の人生について、どのように評価できるのか。

44

45

- 目を閉じたまま、黙想を始めた場所に戻ると想像する。場所の中身について、例えば大きさ、ドアや窓、置かれているもの、一緒にいた人など想像してみる。現実の空間に戻ってどう感じるのか。また、自分の葬式に参列していた人々のことを思い浮べて、彼らに対する自分の見方は変わったのかどうかを出来るだけ感じ取ってみる。
- 最後に、現在の自分のことをもう一度見つめてみる。自己理解に変化などはあるのか。
- 主の祈りを捧げた後、静かに目を開けて、少し体を動かす。

4. 臓器提供

アメリカにおける臓器移植の先覚者だと言われるロバートテスト(Robert N. Test)の‘私のことを憶えるため(To Remember Me)’という詩がある。詩を黙想することで、自分の死と新しい命について黙想する。

“生と死が忙しく入り交じる病院で、私の肉体がマットの4つのコーナーにきれいに折り込まれた白いシーツの上に横たわる日がいつかやってくる。そして、医者はもう私の脳が機能を停止したと判断するだろう。すべての意味において、私の生は、止まったと、判断するだろう。そうなった時、機械を使って私の肉体に人工の生を入れ込もうなどと考えないでほしい。そして、これを私の死の床と呼ばないでほしい。命の床と呼んで、他の誰かがもっと満ち足りた人生を送れるように、そこから私の体を運んでほしい。私の視力は日の出を、赤ん坊の顔を、そして彼女の瞳の奥の愛を、まだ一度も見ただことのない人にあげてほしい。私の心臓は、終わりのない苦痛以外なものも引き起こさない、そんな心臓しかもたない人にあげてほしい。私の血は、壊れはてた車から引きつり出された十代の若者にあげてほしい。そうしたら、彼は自分の孫が遊ぶのを見るまで生きられるかもしれなから。私の腎臓は、一週一週を生き延びるために機械に頼っている人にあげてほしい。私の骨を、すべての筋肉を、すべての繊維を、そして、体中の神経を取り出して、不具の子どもが歩ける方法を見つけてほしい。私の脳のすみずみまで調べてほしい。必要があるなら細胞を取り出して、培養してみしてほしい。そうしたら、いつかしゃべれない少年がバットの折れた瞬間叫べるようになり、耳の聞こえない少女が窓をたたく雨の音を聞けるようになるだろう。残った部分は焼いて、灰は花が成長するよう風に蒔いてほしい。もし、何か埋めなければならぬのなら、それは、私の犯した失敗、私の弱さ、そして私の仲間に向けたすべての偏見である。私の犯した罪は、悪魔にくれてやれ。私の魂は、神に捧げておくれ。もし、私のことを覚えてほしいと思ってくれるなら、やさしい行為と言葉を、それを必要としている誰かに与えながら覚えていておくれ。私が望むこのすべてのことをしてくれたなら、私は永遠に生きることができるだろう。”

5. 「ビフォー・アイ・ダイ・プロジェクト」

「ビフォー・アイ・ダイ・プロジェクト(Before I Die Project)」という運動がある。2011年にアメリカのニューオリンズで、キャンディ・チャン(Candy Chang)というアーティストが企画し実行した一種のアート・プロジェクトであるが、老いることと死ぬことの備えとして実践的な意味をもたらす。キャンディ・チャンは、母のような存在を亡くしたことをきっかけとして、このプロジェクトを始めた。愛する方の死を通して、彼女は残された自分の人生において本当に大切なものが何なのか、について深く考えるようになった。そういう過程の中、多くの人々は日々の些細なことに気持ちが追われて、大切なものを見失いがちではないか、ということに気付く。その挙句、都市プランナーでもある彼女は、一つのプロジェクトを開始するようになる。それは、近所にある空き家の壁を大きな伝言板に改造し、そこに“Before I die I want to _____.”つまり“死ぬ前に私は_____をしたい。_____になりたい”という穴埋め式の質問を書いておいて、近所の方々や通行人などが、そこにそれぞれの希望や思いを書くプロジェクトである。人々が死ぬ前にしたいことを書く、この「ビフォー・アイ・ダイ・プロジェクト(Before I Die Project)」によって、空き家のもの寂しい壁は、近所の方々が自分の人生を振り返り、個人の望みや思いをシェアする場所と変わった。そして問いかけの影響力は、今では全世界に広がりつつある。

それでは、自分は“Before I die I want to _____.”つまり“死ぬ前に_____をしたい。_____になりたい”のであろうか。