

すえちゃん、

メールありがとう。

私は今、ベルリンです。

今週末の日曜はもう第一アドベントで、もうこの11月末の水曜からクリスマスマーケットに出店が立ち並ぶようになりました。

そんなイルミネーションもキラキラのベルリンの街を横目に、私は今週いっぱいセミナー受講の学生生活。

来月からの帰国を控えてグラフィックと翻訳の仕事と、50代の学生にはなかなか大変だけどこの日、この時を生きている実感は強烈です。

そう、すえちゃん、『この日、この時を生きている実感』というのはとっても大切。

例えばね、人の一生というサイクルがこの一週間、この一日、この一時間、この一分、この一秒、この一瞬であったらと想像してみて。

そして何千、何億の数え切れないはてしない偶然が奇跡的に調和しているのが、この一瞬であると言う現実を忘れないで。

もし、この今、この一瞬をそうして意識して生きることができるなら、その後起きる出来事に不安など持つ必要は全くないの。

そんなたわいも無いことにすえちゃんのエネルギーを費やすより、今の幸せに感謝しよう。

努めて『一期一会』を生きることで、うんとすてきな世界が見えてくると思うよ。

12日の検査結果が何であれ、最愛の彼をはじめとして、すえちゃんの周りのみんなの愛がその日を境に変わるわけじゃないんだよ。

見えない未来に思案するより、今はいったい何が一番大切なものなのかを問い直す良いチャンス。

その大切なものが存在するという事実だけでも、不安などちっぽけだと分かると思う。

それから、自分にあまり厳しくしないようにね。

元気にならなきゃとか、何々しなくちゃ、がんばらなくっちゃ、って追い詰めないこと。

自分では不満かも知れないけど、すえちゃんは今のすえで100点満点。

東洋医学では精神の苦痛が病気を作ると考えます。

だから自分の病気の元は自分で作っているし、また反対に最高の医師は自分自信の自然治癒力でもあるの。

自分の心と体に優しくしてあげてね。

ということで、今日はこの辺で。

いつでも、すえの味方

真美より