

●まず、『人は孤独である。』ということを理解し、受け入れることから始まります。

【孤独とは】

一人ぼっちでいる状態を指すのではなく、自分のこころの状態を指します。自分のこころは、自分だけのもので、自分一人だけで完結しています。

【孤独である根拠】

自分の本当のこころは誰も理解できないし、分かってくれないもの。分かり合える人は誰もいないという現実があります。最終的に、自分のこころは、自分一人で向き合い、自分一人で何とかするしかない。他人が代わってくれることありません。

参考:ブッダの教え

- ・“独生独死独去独来”。「人は一人で生まれ一人で死ぬ。この世に来たときが一人なら、去るのも一人。(もちろん)生きている時も一人」という意味。私たちは、誰もが、“自分の行いが生み出した、自分だけの世界”を持ち、そこに“独りで住んでいる”ということ。
- ・“人生は連れのない一人旅”。連れとは、心の連れのこと。親密な連れ添いがいたとしても“心の底から分かり合える人はいない”という意味。こころの住む世界は、皆、別々。

●私は孤独だからこそ、どうするのか、どう生きるのかを考えて、実行する。

『私は孤独だ。だから●●に対して(●●と一緒に)、●●する。【行うこと】
そして●●になる。【結果の状態】』

『相手も孤独だ。だから●●に対して(●●と一緒に)、●●する。【行うこと】
そして●●になる。【結果の状態】』

この●●の部分に入る言葉を考えます。単に行うことだけを当てはめるのではなく、「誰に対して」するのか、「誰と一緒に」するのか、そして結果どうなるのかという具体的なことまで考える所がポイントです。

●考えを実行に移しましょう。孤独を受け入れ、自分、まわりを大事にすることによって、言動が変わります。孤独が寂しくて辛いものではなくなります。