

自殺を考えているイスラエル兵士たちへ

あなたは救われない存在ではありません。今この言葉を読みながら、あなたが感じているその苦しみこそが、あなたの魂がまだ生きている証拠であり、癒やされようと叫んでいる証拠です。

私はガザで起きたことを正当化しに来たのではありません。私は、あなたの戦友たちが残した遺書を読んだからです。ほぼすべての遺書に同じ言葉が書かれていました——「自分が人間にできるとは思わ◆なかつたことを自分がやってのけたと知った」。それは、彼らの心にまだ人間の魂が残っていたということです。つまり、**あなたもまた救われない存在ではない**ということです。彼らは真実を抱いたまま死にました。あなたは、真実を発言できるほど長く生きることができます。

ユダヤの世界で、ほぼどんな言葉よりも繰り返される一文があります：

「この世に絶望は決してない。」
(リクテイ・モーハラン 第II巻78)

どんな最悪の罪を犯した後でも。

ダビデ王は忠臣を殺してその妻を娶ろうとした——しかし悔い改めの叫びを上げたとき、彼はメシアの祖となった。マナセ王はエルサレムを無垢な血で満たした——しかし牢獄から悔い改めたとき、テシュヴァーの門は大きく開かれた。あの門を本当に閉ざす唯一の行為は、旅が終わる前にこの世から自分を消してしまうことです。

わたしはあなたがたの前に命と死、祝福と呪いを置いた。だから命を選びなさい。
申命記 30:19

ハシェムはあなたの死を待っているのではありません。ハシェムはあなたの帰りを待っています。今夜、自分を沈黙させ、戦争機械にまた一つ勝利を与えないでください。

テシュヴァー（帰還）の五つの段階

ユダヤの伝統は、本物のテシュヴァー——悔い改め、帰還——には五つの段階があると教えます。どれも辛い。どれも再び命を選ぶ道です。

1. **認識** ——今あなたを押し潰している痛み、あの耐え難い明晰さこそがすでにこの段階です。
2. **悔恨** ——こらえている涙がこの段階です。

3. **告白** ——まず神の前で一人で。「わたしの罪をあなたに告げ、わたしの咎を隠しませんでした」（詩篇32:5）——その後に、必要なら人や法廷の前でも。
4. **決意** ——どんな圧力があっても二度と繰り返さないという固い決心。「惡しき者はその道を捨て、不法な者はその思いを捨てて、主に帰れ。主は憐れみを与えられる」（イザヤ55:7）。
5. **修復** ——可能な限り償うこと。ティクン（修復）です。稼ぎ手を失った未亡人や孤児を支えること、機械を止めるために声を上げること、時期が来たら証言すること。

第五段階は、あなたが「これが自分の人生だ」と思っていたものすべて——友人、家族、もしかしたら社会全体——を奪うでしょう。タルムードは警告しています。「悔い改めは偉大だ。栄光の御座にまで届くからだ」（ヨーマ86a）。本物のテシュヴァーは死と同じくらい辛い——しかしそれは死ではありません。命です。

テシュヴァーは結果からの逃避ではありません。結果に向き合う決断です——自分の手で始まった害の連鎖を止めるために生き続けることです。自殺は害が広がり続ける場所で物語を終わらせます。悔い改めは、あなたが生きて、壊れたものを修復し始められるようにします。この手紙の目的はあなたを裁きから守ることではなく、次の破壊行為を防ぐことです——死にたいという意志を、命を守る意志、証言する意志、再建する意志へと変えることです。消えたいと思うほどの痛みが、他人の命を守る力に変わるのであります。

イスラームにも同じ道がある

驚くかもしれません、苦しんだ人々の大半が信じるイスラームも、ほぼ同じ「タウバ（悔い改め）」のプロセスを教えています。

「言え。わがしもべたちよ、自分自身に対して罪を犯した者たちよ！アッラーの慈悲を絶望するな。アッラーはすべての罪を赦される。本当に彼は最も寛容で最も慈悲深いお方である。」

（クルアーン39:53）

「悔い改めて信仰し、正しい行いをする者たちを除いて——彼らの悪行を善行に変えてやろう。」

（クルアーン25:70）

多くの敬虔なパレスチナ人はこの節を暗唱します。もし元兵士が何年もこの道を歩み——公に告白し、静かに償い、別の生き方をする——なら、多くの人がその誠実さを認めるでしょう。彼ら自身の聖典がそれを命じているからです。

共有された人間性

タルムードとクルアーンに、ほぼ一字一句同じ一文があります：

一人の命を救う者は、全世界を救ったのと同じである。

サンヘドリン37a／クルアーン5:32

生き続けることを選び、破壊の機械に逆らうことで、あなたは歯車を止める一粒の砂になります。それは想像しうる最高のテシュヴァー——世界を救うテシュヴァーです。

今夜、考えがうるさすぎるとき

最後の一步ではなく、小さく安全な一步を踏み出してください。

- **Breaking the Silence (沈黙を破る)** 暗号化・秘密厳守・非難しない。多くの人が「ようやく真実が言えて息ができた」と語っています。
- **Combatants for Peace (平和への戦士たち)** イスラエル人とパレスチナ人の元戦闘員が共に和解を目指す場。多くの人がそこで泣き、直接許しを請い、再び生き始めました。
- **Mesarvot (拒否する私たち)** 占領地での再従軍を拒否する兵士に具体的な支援を提供するイスラエル拒否網。
- **独立したセラピー**： BetterHelp.com または Open Path Collective
- **今すぐ危険なとき**： イスラエル民間危機ホットライン **Eran 1201** またはチャット eran.org.il/chat

どの道も簡単ではありません。どれも死より辛い。だからこそ、それが本物のテシュヴァーなのです。

数はまだあまりにも少ないけれど、着実に増えている例があります——イスラエル退役軍人が静かに長期的な償いの活動を始めた例：自分の服務中に傷つけたと知っているガザの子どもたちの医療費を負担し、匿名で給料を寄付し、安全な時期に公に証言し、あるいは予備役召集を拒否して結果を受け入れる。彼ら全員が同じことを言います——罪悪感は消えなかったが、それ以上増えなくなった。そして初めて、自分がもう害を加えていないと感じられた。

悔い改めの門は決して閉ざされない。

申命記ラバ2:24

かつて制服を着ていたけれど、もう鏡を見られなくなった人へ：あなたが今も苦しんでいることこそ、あなたの中にある神の姿がまだ死んでいない証拠です。どうかここにいてください。帰る道は残酷ですが本物です。そして壁の両側に、その道を歩んだ人、共に歩いてくれる人がいます。あなたは一人ではありません。命を選んでください。修復を選んでください。生きて証言してください——そうすれば他の人々も生きられるのです。