

心の大掃除

永田円了

～目覚めていること～

Awareness Empowers



過去の記憶はエネルギーとして蓄積される

私たちの人生のあらゆる瞬間、あらゆる知的、感情的、肉体的活動、あるいは休息さえも、その全てが記録されている、とキャロライン・メイスは言う（メイス著『七つのチャクラ』より）。

エネルギーをチェックしてみよう。あなたの過去の記憶は、果たしてエネルギーを与えてくれるものなのか、それともエネルギーを奪っているものなのか。心をスキャンして、そこに蓄積されている記憶が、マイナス・エネルギー（ガラクタ）であるなら、遠慮なく捨て去ろう。ええい！と思いついて、潔く捨てよう。心の大掃除には、思い切りが必要なのである。

目覚めていること

こころの大掃除を敢行させるためには、自分自身の源である「心の目」がしっかり開いていることが大前提。眠っていても、それがガラクタかどうかの見分けがつかない。

人生の第一義的な目的は、外の世界には見つからない。内なる目的は誠にシンプル。目覚めること。目覚めとは、意識の変化、その変化した意識の中で、思考と気づきが分離する（エックハート・トール）。

目覚めとは気づきである。空を見上げればどんよりとした雲。しかし雲の上、1,000メートル上空は、いつも晴れ、太陽がさんさんと降り注いでいる。実は、自分自身の中にも広大な青空と太陽がある。しかし感情と思考という雲が邪魔をする。さて、この厚い雲を通り抜けるためには、どうしたらいいのか。



幼少期のポリオによって寝たきりになった詩人・マーク・オブライアン。首から下が動かない。さらに呼吸障害のためカプセル型の鉄製呼吸器に頼らねばならず、外出できるのは1日に3~4時間。しかし、マークはまったくその状況を悲観してはいない。むしろ積極的に女性を愛し、未知の性の世界にも挑戦する。そして、誰からも愛されイキキとした49歳の生涯を全うする。このエネルギーは一体どこから生まれるのであろうか。

この映画「セッションズ」の主人公、マークは目覚めているのである。エネルギーを奪うような心のガラクタを捨て、身軽になって、真に身軽で誠実な心の目をもって、周囲と接するマークのエンパワーされた愛の言動は、否応なくそばにいる人達を魅惑する。この映画は R-18 として上映されたが、性の露骨な描写もユーモア溢れるものであり、主人公マークの気持を受け止め支える人たちの、さりげない誠意に満ちた態度、なんとも心温かく優しい気持ちになれる映画である。

さあ、大掃除をして、ガラクタを捨てて、身を軽くして、
こころの中の青空に向かいましょうか。

<事例 DVD>

絵本：大工と鬼六／「目の玉、鬼の名前、山に入る」とは何を意味しているのか？

米映画2013年「セッションズ」 The Sessions

幼少期のポリオによって寝たきりになった詩人・マーク・オブライアンのエンパワーされた日々を、愛とセックス体験を通して、明るく温かく描いたヒューマンドラマの傑作

映画「クリスマス・キャロル」1984年 George C.Scott 主演 米映画

歌・ダイアナ・ロス Diana Ross 「It's My Turn」

円了のホームページ: www.enryo.jp

