

朝を ひらく

12月は大掃除のシーズン。部屋のガラクタ、机上のガラクタ、引き出しのガラクタ、始めたら切りがない。初めはキレイだった空間も時間がたつにつれ、だんだんと物が増える。ホコリもたまる。捨てよう！でもそれがなかなかできない。ガラクタはたまる一方である。どうしよう……。知っておくべきことは、このガラクタは、知らず知らずのうちに、人の大切なエネルギーを奪っているということである。

数年前、15年間後生大事にため込んでいた年賀状を燃やした。

記憶のガラクタ

永田 円了
真国寺住職



た。般若心経をあげながら2時間ほどかけて焼いた。これをキツカケに「一見大切なもの」の多くを整理した。雑多なものがなくなった部屋に入ると、何と心が軽くなることか！ さあ何かしよう、という気持ちになる。どうしてこんなに気持ち軽くなるのだろうか。

米国のスピリチュアルドクター、キャロリン・メイスは次のように言う。「私たちの周りの

もの全て、隠れて見えないものさえも全て心と見えない糸でつながっている」

ということばは、今までそのガラクタに見えない配線を通して、大切なエネルギーが垂れ流しになっていたということなのか、ああ、もったいない！捨てることで漏れていたエネルギーを回収し、気を元に戻す。なるほど、このことを元氣といえるのか。

さて今度は心の中のガラクタを捨てたい。記憶のガラクタにもエネルギーが漏れるからである。自らに問う、自分の過去の記憶は、果たしてエネルギーを与えてくれるものなのか、それとも奪うものか。

悲しくつらい出来事そのものが多くのエネルギーを奪っているのだろうか。それは違うであろう。たとえどれだけつらい過去であったとしても、それをきちんと清算し、むしろその経験から学んで成長しているなら、その記憶は無限の力を与えてくれる大切なものである。

一方、絶対に許せないあの、あのこと。許せない自分自身。これはみな記憶のガラクタ。もう過去を引きずることはやめにしよう。もはやいらなくなった過去のガラクタは許して手放そう。分かっているが、これがなかなかできない。思い切って捨ててみようか。

人生の軸足を過去から現在にシフトしたときに、本来の自分が生き生きと生きるためのスッキリした空間が見えてくるような気がする。

「心の大掃除」をする