



心のゴミ出し

The Reset

永田円了

12月は大掃除のシーズン、ちょっと油断するとガラクタは溜まる一方である。ガラクタとは、もう必要としないもの。ガラクタとは、捨てたいと思っているのだけど、なかなか捨てられないもの。ガラクタとは、それ自身がさらに濁ったエネルギーを呼び集めるもの。ガラクタとは、エネルギーの停滞であり自分自身の人生の状態を示す症状の一つである。

あなたの人生の重さは？

バックパックの中に、人生の持ち物をすべて詰めて歩けますか？ これは、2009年米映画「マイレージ、マイライフ (Up In The Air)」での台詞である。ジョージ・クルーニー演じる主人公は、企業のリストラ対象者に解雇を通告するプロ。年間300日以上を出張で飛び回り、「バックパックに入らない人生の重荷は背負わない」がモットー。



棚や引き出しの小物、服、電化製品、テレビ、ベッド、台所テーブル、家、ワンルームマンション、これをバックパックに入れて歩けますか？ 人生も同じ、我々はこの重荷で動けなくなっている。もしすべてが燃えてなくなってしまったとしたら一、身軽になった自分を想像してみてください。ワクワクしませんか。

1945年(昭20)8月2日未明、2時間にわたって空襲を受け、富山市内は焼失した。自坊・真国寺も全焼、着の身着のまま逃げた我が家族は、数か月の間、杉木立の下で掘立小屋をつくりそこで生活をした。家族5人をかかえ、なんとか生きていかねばならない。気が遠くなりそうな状況、にも拘らず、父は明るかった。「寺は焼けて、何もかもなくなった。それがどうした。ただそれだけのこと」と、笑顔を絶やさなかった。禅僧だったのである。

未完の過去を解放するには

“こんまり”こと近藤麻理恵著「人生がときめく片づけの魔法」が、世界で1,100万部を突破した。捨てる基準は、今、“ときめくもの”かどうか。触った瞬間に、心がどっちに動くか。頭でなく、身体感覚で判断する、というユニークなもの。



片づけなのに、簡単に捨てさせない。片づけとは、モノを通して自分と向き合うことである、と語る。モノを捨てられない理由は2つ；**過去への執着と未来への不安**である。見たくない過去だから、エイヤーと捨てる、というのでもない。しっかり過去にカタをつけて、感謝して手放す、という作業をするのである。

<事例 DVD>
 マイレージ・マイライフ Up In The Air / 人生の重さは、
 朝日新聞コラム「ただそれだけのこと」永田円了
 こんまり(近藤麻理恵)「人生がときめく魔法の片づけノート」
 モノを通して、自分と向き合う
 捨てられない理由は2つ；過去への執着、未来への不安
 典座(てんぞ)の湯炊き/混合米の炊き方
 虐待する親たちの怒りの根源は、/未完の過去と向き合う
 映画「クリスマスキャロル」より/目覚める守銭奴スクルージ
 歌・ロッド・スチワート / Sailing 心の源に還る

円了のホームページ：www.enryo.jp

