

心の断捨離

長光寺 福島伸悦

やましたひでこさんが提唱する「断捨離」は、ベストセラーにもなり、世の女性の皆様方に大変支持を受けています。やましたさんとお話をする機会がありましたが、断捨離は、ただの片づけ術ではありません。モノへの執着を捨てることが最大のコンセプトだということです。モノへの執着を捨てて、身の回りをきれいにすることによって、心もストレスから解放されスッキリするということです。私も経験がありますが、机の上を整理したり、トイレ掃除をしたりすることによって、心の中も何となくスッキリするものです。ですから、物への執着から離れることは、こころの問題と連動していることに気づかされます。

私達は物をため込んでしまうと同時に、知らず知らずのうちに自分自身の心の中にも重荷を背負いこんでしまっているような気がします。その原因は、何かというと日本人の美德である「もったいない」という考え方に縛られているからだと思います。

断捨離とは、「もったいない」という固定観念に凝り固まってしまった心を、ヨーガの行法である「断行(入ってくるいらぬものを断つこと)」「捨行(家にならぬものを捨てる事)」「離行(物への執着から離れること)」を実践することです。

不要な物を捨てることは、物への執着から離れることです。執着から離れることが出来ると、自分自身で作り出した重荷から解放され、心身共に身軽になり快適な暮らしができます。つまり、必要のないものを断捨離することによって、本当に必要な物が見えてくるはずですよ。あなたも最初の一歩を踏みだしてはいかがでしょうか。