



心の大掃除

永田円了

Paradigm Shift

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。

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。あなたの過去の記録は、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。

哀しい過去をたくさん経験したひとが、多くのエネルギーを奪われているのだろうか。否、未完の過去を多く抱えている人が多くのエネルギーを失っているのである。未完の過去とは、どうしても許すことができないあの人、自分は犠牲者だという思い、自分が誰からも愛されないという悲しみ、許すことができない自分自身のことである。

未完の過去を解放するには

許すことである。憎っきあの人も、自分も許すこと。過ぎてしまったものは、スッと手放すことである。科学的に許しを可能にする方法もある。EMDR 療法では、脳内に保存されてるトラウマの記憶にアクセスし、脳にその処理を促す。この療法は、記憶が保存されていた長さに関係なく、トラウマを解消することを可能にするものである。



また、未完の過去の解放は自然発生的に突然現れることもある。養老孟司氏の場合、40歳をむかえたある日、地下鉄に乗って急に涙が溢れ出した。養老氏4歳のとき、父親の臨終の場でお別れのあいさつができなかったことと、自分が日常生活であいさつができなかったこととの関係が明らかになった。幼少の養老氏にとって、お別れのあいさつさえしなければ、父親は死なないと無意識の世界で感じていた自分を発見するのである。未完の過去が完結された瞬間であった。



意識の大転換（パラダイム・シフト）が、一見悲惨な出来事を通して起こることがある。3.11の東日本大震災、大津波で全てを失った印刷会社経営・熊谷雅也氏。「ああ、生きていてよかった！ 津波ですべての財産が流されて、スッキリしたという感覚だ」と言った。今まで会社のこと、お金のことばかり考えていた自分におさらばできてスッキリしたと、思いもかけ

ない反応であった。あたかもこの大津波が、熊谷さんの“過去の価値観”を洗い流し、新しい人生のスタートとしての触媒の役割を果たしたかのような感覚であったという。

<事例 DVD>

王女メディア/ 蜷川幸雄演出 1984年 ギリシャアクロポリスにて

EMDR 療法/トラウマからの解放 ETV 特集 2013/9/14

映画マグノリアより/父を許す

大平光代/親を許す

養老孟司/未完の過去、あいさつができなかった理由

3.11 津波で全てを失う/スッキリした/熊谷雅也氏

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



円了のホームページ: www.enryo.jp