



# 「断捨離」で 人生が変わる



秋葉希望

## 過去を捨て、未来へ

---

私がこの本に出会ったのは、2011年の元旦である。元旦に出会ったということに、なにか運命的なものを感じた。

「断捨離」という言葉はその前年に流行語大賞の候補になったそうで、私も言葉だけは知っていた。「断捨離」とは、簡単に言ってしまうと、「モノを捨てる」ことだ。読むまでは私もいわゆる「かたづけ本」と同じ部類のものだと思っていた。だが、読んでいくうちに、「断捨離」とは究極の自己啓発なのではないかと思い始めた。「断捨離」は、著者がヨガ道場で出会った「断行・捨行・離行」という行法から考案したものだという。この本に出会うまで、私の自宅はモノであふれていた。過去に気に入って買ったものは、なんとなく捨てられずにそのまま持っていた。もう二度と着ないであろう洋服、趣味ではなくなった雑貨、誰かにもらって一度も使っていない食器……。著者いわく、この状態は「過去や未来」を生きていて現在を生きていないのだそうだ。「過去に気に入っていたモノ」「未来に使うかもしれないモノ」と過去や未来に焦点を合わせていて、「現在の自分に必要かどうか」を考えていないとか。なるほど、たしかにそうかもしれない。不要なモノに囲まれて生きている人は、過去の自分と共に生きているのだ。この本を読み終わり、今まで捨てられなかった数々のモノを捨てた。大きなぬいぐるみなどはお金を払ってまでお寺で供養してもらった。なかでも捨てて効果があつたのは、「かつら」である。4年前乳がんになり抗ガン剤の副作用で髪が全部抜けてしまった。そのときに使っていたかつらを私はどうしても捨てることができなかつた。つらかつた過去を引きずり、「もし再発したら必要になるかもしれない」という不安を抱え、ずっと持ち続けていたかつらを、思い切って捨てた。

過去の痛みも、未来の不安も捨ててしまつたら、心が軽くなり前向きになれた。人は、過去を捨てれば、身軽になって前進できるのだと知つた。大切なのは、過去や未来ではなく、「今の自分」なのである。断捨離は奥が深い。捨てることでモノへの執着を捨てることができると著者は書いているが、それ以上の効果がある。不要なモノを捨てることと今の自分と向き合うことになり、自分の潜在意識が呼び覚まされる感がある。断捨離とはある意味スピリチュアルな世界である。そして断捨離には終わりが無い。生きている限り、人間は成長しつづけているからだ。