

掃除道って？



動禅とは

掃除道とは

「今この瞬間に集中すること」「良い環境・良い習慣づくり」

「集中できる環境をつくる」「行為そのものに集中する」ための具体的な手法として、「掃除道」があります。

掃除道では4つの行動を基本の習慣づくりとして行います。掃除道 = 早起き × そうじ × 内観 × 10の誓いです。

掃除道の基本4行

早起き

早起きをしましょう。毎朝、快活に積極的に余裕を持ってスタートすることで一日が変わります。朝、布団の中でネガティブな考え事は「捨てる」のです。雑音、妄想は浮かんだ瞬間に捨てます。そしてただひとつ「起きる」とだけ考えて起きるのがコツです。この繰り返しによって迷いがなく、行動力ある人間に成長していきます。

掃除

掃除道の中心はやはり掃除です。掃除をしているかどうかはその人の部屋を見ればすぐにわかります。そしてその部屋は、部屋の住人の習慣と未来を表しています。自分にとってのモノと知らないモノを考えて選択する習慣、モノを大切にする習慣、先延ばしせずすぐやる習慣、感謝する習慣、気づく習慣、・・・等の良い習慣がたくさん身につくのが掃除です。

内観

掃除道では自分の心を見つめます。should や must に縛られて、本当の自分の感性に気づけなくなっているケースがよくあります。「感性は力」です。want という感性を取り戻すために、手帳と日記を使って自分の心、感情を整理整頓していきます。そして日々の感情の整頓や TO DO LIST を書くだけでなく「空」「体」「心」「時」「家」「人」「職」「財」の8分野について整理整頓し、バランスの良い自分経営をします。

10の誓い

掃除道では良い習慣づくりに取り組みます。良い習慣は明るい未来を創り、悪い習慣は暗い未来を創り出します。そのために小さいことから習慣教育メソッドを使い、悪い習慣を捨て、良い習慣づくりをします。10の誓いで行動習慣を変えることで、思考、感情の習慣も変わり、より良い結果が得られるようになっていきます。自分だけの取り扱い説明書ができていきます。