

田口ランディ

# クレンズ の魔法

母たちが  
娘に伝えてきた  
秘伝の幸福書

【著者紹介】 田口ランディ（たぐち・ランディ）

1959年生まれ。作家。2000年長編小説『コンセント』（新潮文庫）を発表し、執筆活動に入る。その後、広く人間の心の問題をテーマに作品を発表。2001年『できればムカつかずに生きたい』（新潮文庫）で、婦人公論文芸賞受賞。小説作品に『アンテナ』『モザイク』（以上新潮文庫）、『富士山』（文春文庫）、『オクターヴ』（ちくま文庫）、『被爆のマリア』『蠅男』（文藝春秋）、『キュア』（朝日新聞社）『パピヨン』（角川学芸出版）など、ノンフィクション作品に『ひかりのあめふるしま屋久島』（幻冬舎文庫）、『神様はいますか?』（新潮文庫）、『寄る辺なき時代の希望——人は死ぬのになぜ生きるのか』（春秋社）、対談集に『生きる意味を教えてください——命をめぐる対話』（バジリコ）、『生きててもいいかしら?——生と死をめぐる対話』（東京書籍）など多数ある。

クレンズの魔法

平成二十一年五月二十日 第一刷発行

著者 田口ランディ

発行者 下村のぶ子

発行所 株式会社 海竜社

東京都中央区築地二ノ十一ノ二十六 一〇四—〇〇四五  
電話 東京（〇三）三五四—二九六七（代表）  
振替 〇〇・一〇—九—四四八八六  
海竜社ホームページ <http://www.kairyusha.co.jp>

もし、落丁、乱丁、その他不良な品がありましたら、おとりかえします。お買い求めの書店か小社へお申してください。

印刷・製本所 シナノ印刷株式会社

©2009, Randy Taguchi Printed in Japan

クレンズの魔法



母たちが娘に伝えてきた秘伝の幸福書

## 愛する娘たちへ



あなたはいま、いくつになったでしょう。

十代、二十代、それとももうすぐ三十代でしょうか。

この本は、何歳の娘さんが読んでもよいのです。だって、いつ少女時代を終えるかはその人の心が決めることですから。

とても早い人もいれば遅い人もいる、人それぞれです。

この本は、少女時代を終えて大人になっていく娘たちのために書かれたものです。

旅立つ日まで、誰かにずっと見守られて育った人もいれば、いろんな事情で早くに独り立ちする人もいるでしょう。

なんにせよ、いま、たった一人で未知なる世界の扉の前に立っている娘たちに、ずっとずっと昔から母たちが伝えてきた「クレンズの魔法」を授けるための秘伝書、それがこの本なのです。

娘たちが大切に自分の心を磨き続け、まぶしいほどにピカピカの自信をもって生きていけるように、母たちは願っています。ずっと前から。そして永遠の未来まで。

クレンズの魔法



もくじ

愛する娘たちへ

# 1 幸福とは——ほんとうの幸せはどこにあるの？

好きなもの、嫌いなもの 14

心地よさをお金で買う淋しさ 17

あるがままと、わがままは似ている 20

あなたは悪くない 23

幸せになるための結婚や離婚 27

# 2 あるがままに——あなたの呪縛を解き放ちます

母は、あなたを愛しています 40

わからないから、素晴らしい 46

意味のないことなんて、ない 51

あなたを救えるのは、あなただけ 55

### 3 クレンズ——母たちが娘に伝えてきた魔法のすべて

最強の魔法 66

修復と癒やし 71

存在の開花 75

ひらけゴマ 79

私は拒絶する 83

### 4 わかちあい——大人になっても悩むことばかりです

淋しいのはみんないっしょ 96

自分の心が見えなくなるとき 101

仕事がつまらない理由 106

うまくなるほど、下手に感じる 110

愚痴は心の垢<sup>あか</sup> 113

## 5 祈り — 希望は娘たちの美しさのなかに

食べたものがあなたになる 122

身だしなみの美 126

花と、石と、クレンズ 130

ふるまいと空気 134

よく眠り、よく目覚める 138

## 6 世界とは — 娘たちが世界について知るべきこと

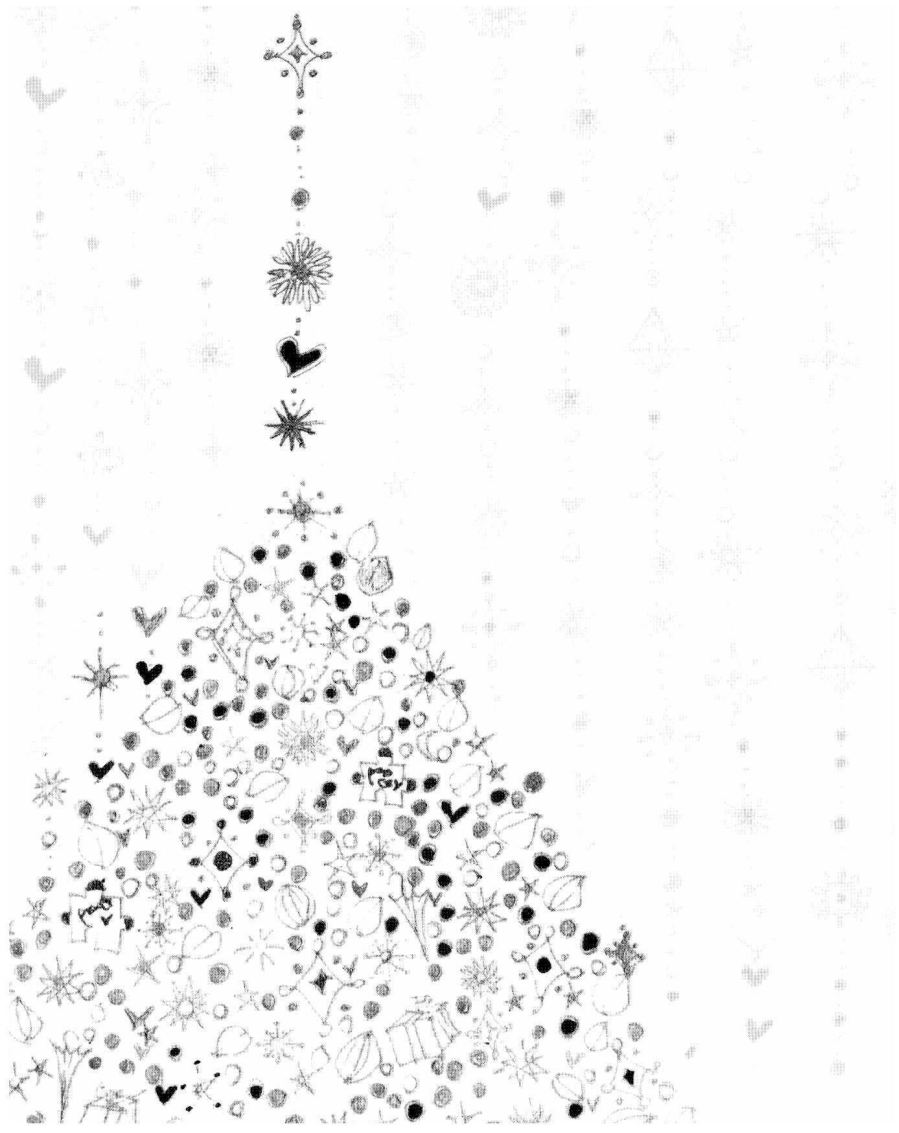
あなたが知りたいことはなに？ 148

世界を黙らせてみよう 151

ゴースト  
幽霊たちと上手におつきあいすること 154

選べる道は無数にある、でも歩ける道は一つ 157

世界は大きいけれど、とてもシンプル 161





# 幸福とは

ほんとうの幸せは  
どこにあるの？



少し身近なお話をしましょう。

たとえば、日々の幸せについてです。

娘たちは小鳥のように愛らしくおしゃべりをします。そのさえずりに耳をすましていると「ハッピー、ハッピー」と聞こえます。きっと幸せが大好きなんですね。

でも、娘たちは知らないんです、自分こそ「幸せの青い鳥」だということ。

幸せはどこにあるって、それは自分のなかにはありません。

幸せを感じる心があなたのなかにあるからです。

幸せは誰かが与えてくれるものではなく、あなたが感じるしか

ないものです。

幸せってね、幸せという感情なのです。

でも、それを知らないと、幸せというものを自分の外に探そうとします。自分にとって快適なものが自分を幸せにしてくれる、と勘違いしてしまうんです。

お金持ちのすてきな男性との恋、高級レストランでの食事、ブランド物の洋服を着ること、高価な宝石や、エステ通い、海外旅行。どれもこれも素晴らしい。

それをイメージしただけでわくわくします。

自分が体験できたらどんなに幸せだろうと思う。

ほんとうにそうですね。

考えただけでほら、もう幸せなんです。

それが実現しているかどうかではなくて、あなたが感じている、そのわくわくが幸せというものです。

誰かがあなたに与えてくれているのではなく、幸せは、あなたの心のなかからわいてくるイメージの力が生みだしているのです。

幸せを生んでいるのは娘たちの無垢むくな心です。

だから、あなたに好奇心と夢を追い求める心があれば、幸せは尽きることがないのです。

忘れないください。娘たちの、はつらつ生き生きとした心こそ幸せの源泉なんです。その心さえもっていれば、たとえ災害で

家を失っても、病気になって苦しい思いをしても、あなたの心は幸せなイメージを生み続けます。どんどん幸せが、泉のようにわき出してくるんです。



—\*— 好きなもの、嫌いなもの

娘たちは好き嫌いがとてもはっきりしています。

この色は好き、この柄は嫌い。

この男の人は好き、このタイプは嫌い。

この本は好き、この絵は嫌い。

あんな発言をする人は嫌い、あの人のしゃべり方は好き。

あの人の雰囲気は好きじゃない。

この店は嫌い、あの店は好き。

この食べ物は大嫌い、フケ症は嫌い、目が細いのはイヤ、臭いのはイヤ、さっぱりしたのが好き。

娘たちの会話を聞いてみると、延々とお互いの好き嫌いを確認しあっていたりします。

好みははっきりしているのはすてきなことです。

あなたが好きだと思うものは、あなた自身の鏡です。あなたが変われば好みも変わります。ただ、若い時は自分の好みが変わるなんて信じられないだろうし、ましてや自分の好みが単なる思い込みだなどと思えないでしょう。

少しぐらいの傲慢ごうまんは若さの特権。嫌なものは嫌と言えるきっぱりした清々すがすがしさは、娘たちを凜々りりしく見せます。

でもね、この特権を、もし人間関係にもち込むのなら、人を傷つけない繊細さをもとうね。