

「ひらほく新聞」で検索！
★感謝で継続14年目突入★
<http://www.hirahoku.com/>
☆ぜひ、バックナンバーをどうぞ！

ひらほくにサヨウ

THE HIRAHOKU SHIMBUN

■2010年7月創刊■

2023年(令和5年)

10月1日 日曜日

号外



ひらほく新聞

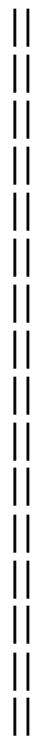
発行所 読売センター平塚北部（ひらほく）山本 直 〒254-0013 神奈川県平塚市田村9-4-32 電話 0463-54-2807

お知らせ

長年、「ひらほく新聞」をご愛いただき、誠にありがとうございます。

この度、諸事情により、10月号が編集できず、『号外』という内容でのお届けとなりました。楽しみにお待ちいただいております皆様には、たいへんに申し訳ありません。心よりお詫び申し上げます。

裏面にて、以前からご紹介したかった、武田双雲さんの書籍『丁寧道』からの抜萃内容をお届けいたします。悪しからず、ご了承ください。



身近な日常のどんなことでも、『丁寧道』は実践することができそうです。すぐにできることを一つ、ご紹介します。(マインドフルイーティング)

食事の際に、まず、手を合わせ、いただく「命」に「いただきます」。そして、決してテレビやスマホ、雑誌や新聞などを見ることなく、食材一つひとつの、香り、味、食感など、その食材の生まれたところまで想いを馳せて、ただひたすらに五感で感じ、ゆっくりと楽しみながら味わう。最期に、きちんと箸を置いて、手を合わせ、気持ちを込めて「ごちそうさまでした」。さらに、丁寧で食器を洗う。

一期一会

いまこの時を
丁寧道に生かす
その積み重ねが
己の道をつくる
悔い残さぬよう
共に歩もう
ただひたすら丁寧道に
一生懸命一生大事に

招福
萬来

誠

感謝



■対象は何であってもいいので、あなたの気の向いた瞬間に、「対象を丁寧に感じ尽くす」(＝「丁寧道」)ということをしてみてもいい。「丁寧道」を実践しているときには、マインドフルネス状態。言い換えれば、とてもリラックスしながら雑念のないゾーン状態。

①ふと気がついたら、

その瞬間に丁寧に行なってみる

起きる、着替える、歯を磨く、顔を洗う…どんなことでも構わない。まず日常の中にあるささやかな行動をピックアップして、それをできるだけ丁寧に行なってみる。

②五感をフルに使って、

丁寧に意識を向ける

「丁寧道」をするときのポイントは、一つひとつを味わうこと。普段、流れ作業で済ませていることを「視覚」「聴覚」「触覚」「味覚」「嗅覚」をフル稼働させて、「うわあー!」と「楽しそう!」に(※ここ重要!)冷めた気持ちではなく(※)感じ尽くしてみてもいい。

③静かなるワクワクを楽しんでみる

やってみると、人によっては高揚感が湧いてハイな感動を覚える場合もある。ただ、そうすると次に「丁寧道」をする際に、「あのときのような感動がない!」「ペンケースを丁寧に開けてみただけ…っで?」「みたいに、段々と物足りなく感じて、結局続かない。もちろん、ときにはハイな感動もOK。

でも、ずっとそんな感動が訪れていたら、ドラッグ状態…。ここではハイになることが目的ではない。むしろ、ありのままに、心穏やかに、「このパジャマの生地、サラサラだなあ」「歯ブラシをいつもと違う角度で歯に当てると面白い感触だなあ」というように、丁寧に行なっている瞬間の感覚を気持ちよく味わい、静かな感動に浸ってみてもいい。

■キーワードは、「エネルギー」と「波動」。つまり、あなた自身が発するエネルギーが波となって伝播することにも、あなたの発した波と共鳴するエネルギーが引き寄せられて、あなたの現実をつくっている、ということ。

■丁寧になると、快適なことだらけ。丁寧を意識して上機嫌で生きていると、そのいい波動や興味関心のエネルギーが伝わり、自分のところに返ってくる。僕はいま、書道家以外にも、現代アーティストを描いてみたり、オーガニックのお店を開いてみたりしたが、結果的に成果も出て、興味のある分野からオフアーがきて、お金も入ってくる(笑)。

■義務感は効率が悪い。「受動」から「能動」へと意識を変えてみることで、義務からくる「しなくちゃ」が、欲求からくる「したい」に変わる。「したい」ではなく、「させていただけます」「え、いいんですか?」「させてもらっちゃって! あざす!」というくらい積極的に向き合えるようになる。

■「丁寧道」によって何をするのかといえば、行為としては「五感をフル稼働して目の前の物事を味わう」ということ。言い換えれば「いま、このとき」を味わって生きるということ。つまり、未来にばかり向きがちな自分の目を、少しでも「いま、このとき」に向けるということが、「丁寧道」の真髄でもある。

■そもそも、「忙しい」という認識そのものは自分がつくり出している幻。要は、「忙しい」というのは現実そのものではなく、タスクが目の前にあるという現実を個人がどう捉えたかの心象風景にすぎない。すなわち、忙しいのか、楽しいのか、起きている現象に対して判断を加えて色をつけているのは自分自身であり、自分が持つ世の中への「認知」を塗り替えられるれば、必然的に世界そのものも変わってしまうということ。

■自分の「認知」のクセを浮きぼりにする「ドライヤー理論」。

「早く乾け〜」と思いつつ、ドライヤーを動かしている方も多いと思う。これは、「髪の毛が乾いている未来」に意識が向いている状態。つまり「髪の毛

が乾いている未来」が早く欲しい反面、まだ髪の毛が乾いていない現在の価値は相対的に低くなっているという、「いま、このとき」にいない状態。だから、髪を乾かしている間はそれが無意味な時間に思えて、なんだかめんどくさかったり、イライラしたりしがちになる。

実は、「自分の機嫌」と「ドライヤーのパフォーマンス」にはいつさい関係性はない。いわば「イライラ損」は何の得もない。ならば、まさにドライヤーで髪を乾かしている「いま、このとき」を丁寧に味わってみる。

おもむろにドライヤーのスイッチを入れ、吹き出す風を感じる。そうしているうちに髪が乾いていく。湿っていた髪の毛が乾いていく、その刻一刻の変化を味わう。すっかり乾いた部分と、まだ少し湿っている部分の違いを味わう。すると、髪の毛を乾かすときにイライラする必要なんて、全然なかったんだと気づく。

■そもそも「忙」という字は、心が亡くなると書く。「まだ髪が濡れている状態」のうちから「髪が乾いている未来」のことしか考えてない。でも現実には、まだ髪が濡れているからイラッとする。これが「時間の分離」。人間のイラつきや落ち込みは、このように、「いま」と「未来」、「現実」と「何か到達したい地点」が矛盾を起こしていることが原因となっている。その「時間の分離」を抑えることができるのが『丁寧道』だ。