

丁寧道

書道家 武田双雲さんの「丁寧道」という本を書店で見かけ思わず手に取りました。

その本によると 丁寧道とは 例えばお風呂で洗髪の日、シャンプーの容器を押す時にできるだけ丁寧に 楽しく 全神経を駆使して味わってみようなどだそうです。

(いつもよりじっくり押し、その時の「しゃーしゃー」という音に耳を澄ましてみる。

「意識したことないけど いい音だなー」「やさしい音だなー」と感じてみたり。容器の形やスムーズにシャンプーが出る仕組みに感心したり感謝したり。そして浴びているシャワーの一滴一滴が顔や頭に当たっている感覚もじんわりと感じ取ってみる。

多くの場合は 特に何の意識することなくポンプを押して わしゃわしゃ 洗ってお湯を流すといった感じだそうです。

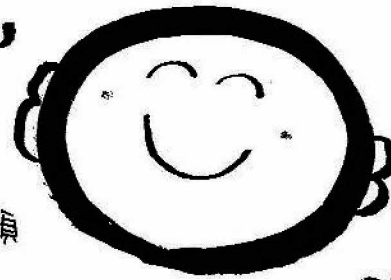
同じように 歯みがき ビールを飲む時、包丁で切る時、といったように 日常生活の1コマを丁寧に感じてみるといろいろと人生がもっと楽しくなってくるそうです。

私もちょっとやってみようと思います。♡

おじぞうさん たより

Vol.194. 2020年3月

作者: 鳥越介順



ソニックジャパン 金沢支社 支社長
鳥越介順 (とりごえ かいじゅん)

ともとも論が 飛び交う時代に

コロナが人々の考え方を変えようとしているようです。

今まで あたり前に 行っていたことや 恒例行事…… 例えばお正月 親戚が集る。おせち料理。年賀状。寺社参拝。

ともとも これって必要あるの、何をやっているの、意味、目的は? と考え 意見することが許される風潮が広がっています。

年賀行事のみならず 日々の生活の中でも どのような視点で考えるようになってきているようです。

時代が変わろうとしているのでしょう。ある意味大切なことですが 失うものもたくさんあります。

ブレーカーが落ちて...

2月の寒波が来ている夜のこと。PM10:00 我家のブレーカーが突然に落ちました! 真っ暗!! いつものようにブレーカーを上げても上がらず 仕方なく寝るとは (後になつてブレーカー本体が壊れていたことが分かりました。) 雪が降り続いた翌朝、どの部屋も極寒!! 震えて、へこんでいた私に 先に起きていた妻が私の身体にカイロを貼り、

「よしラジオ体操するよー あたたまるよ!!」と一緒に かけ声をかけながら ラジオ体操の1と2を。少しあたたまったところで 外を見ると 冷凍庫の食材がとっくに雪の中に。

「雪があつて且かたわあー」という妻 幸いにもオール電化ではなく キッチンがガスコンロだったので 火力を全開にして付け始めると 妻は「うわあー 勿体ない

大根を炊くわ〜」と

愚痴 大笑いしてしまいました。いろいろと妻に且かけてもらいました。

