

自蹊庵便り

令和三年 皐月

NO 150

（時の玉手箱）

新緑の眩しい季節になりました。

世情厳しく、コロナ禍勢いとどまり知らずの状況下にございます。山笑うが如しの美しい山河に目を向け、ほんの少し振り向いてみませんか。

体の免疫力は食のみにあらず、心身の快復力は、自然の営みを振り向く回数と比例していると思っても過言ではないと思っております。外出の抑制下にあつては日常そのものがままならず、智恵のいることにございます。狭庭でもマンションのベランダでも、通勤の帰路往路の街路樹にも、ちよつと目を向ける意識をもって頂けると、以外と自然は身近にあるものです。

空を仰ぎ、山河に親しみ、豊かな季節の聲に、ほんの少し耳を澄ましてみませんか。少し振り向く時間を持つだけで、免疫力の手立てになるように思います。

時というものの過ぎし方、コロナ禍事情の家時間、どう豊かにすごすかが、勝負の

しどころかと存じます。…と偉そうなことを口にはいたしましても、わたくしとて飲食業と同じ、拙庵といたしましては、三密を避ける工夫、手立て、諸々の限界も感じつつ、参加者お一人お一人の御自覚と意識の高さに頼ること大なる日々にございます。

さりながら、時間というものの玉手箱、ちよと振り向いてそつと蓋を開けてみれば、日常の足許にあるものばかりのようにも思えるのです。

金銭的な圧迫感を感じ得ませんが、無から有を生む智恵も、精神的な免疫力も、この長きに渡る非常事態の中、自ずと培われてきているように思います。

なすすべもなきようにも思いますが、深く息を吸って吐く、この深呼吸を朝に晩に実行してみませんか。瑞峯院の昌道御老師も「深呼吸は只だよ」といつも爽やかな笑顔で声をかけてくださいます。

マスク余儀なき日々ゆえ忘れがちにございます。ちよつと立ち止まって、新緑の

清々しい空気の許、深呼吸を習慣づけてみませんか。そしていつも申しますように笑顔だけは人間さんの特権にございます。でもマスクの日常はこの特権さえ乏しくさせてしまいかねませんね。

今という日常を心から微笑み、笑顔は困難の上なきことにございます。先程から申しますように、免疫力を高める手立てとして最も効果のあるのが、心からの笑顔なのです。何をどう努力し、注意することよりも効果高き特效薬にございます。

心からの微笑みは目にも、指先の末端までも現れるものです。お声のトーン一つにも。皆々、意識一つで実行できるものばかり、有難いことにございます。

どの物語の場面であつたか忘れてしまいました。ヨロロッパの歴史上の人物であつたように思うのですが、偉業を成したその人に王様が褒美を与えようとして、望みのものを申してみよ。…との問答のくだりの折、彼が言った言葉は「そこをどいてくれ

れば良い」と一言、唐突にそんなシーンを
思い出しました。

王様は彼が壁にもたれて太陽を浴びて
いた、その日差しの前に立ちほだかつて
いたのです。貧しい身なりの彼は人間にと
って何が大切かを知っている哲学者であり、
一方、国を支配する権力者には理解しが
たい端的なシーンであつたように記憶して
います。

中学生の頃の六十年余の前の事ながら、
妙に克明に覚えていきます。

日常というものが日常でなくなつたとき、
只今そのものが日常であることは、肯堅く、
今迄の日常を引きずることによるストレス
の長期化は、心身共に疲弊してしまいま
す。今の日々を日常として受け入れ、豊かな
時間を過ごす手立てを工夫、只今こそ人間
力の出し処かと存じます。どうぞ！時の玉
手箱をそつと開けてみてください。日常の
足許にあるものばかり、意識一つで心の豊
かさは、振り向けばそこにあります。

三月、四月と芽吹き
の勢いを借りて、私
達も自然と共に蘇生し、
五月の爽やかな空
気を吸いましょう。
五月！良い季節です。

各種教室

喜寿の会（六月の部）は、
十一月に延期といたします。

東金教室

皐月茶事（初風炉の点心）

五月 八日（土）準備

五月 九日（日）〜十一日（火）

開始 午前九時

席入 正午

大網駅迎え 午前八時半

水無月茶事（花遊び）

六月十二日（土）準備

六月十三日（日）〜十五日（火）

開始 午前九時

席入 正午

大網駅迎え 午前八時半

会費 一万円（レギュラー者）

一万二千元（単発参加者）

○連日研修者は、翌日は五千元で参加
できます。

京都教室

瑞峯院餘慶庵 皐月茶事（初風炉の点心）

五月一日（土） 午前準備

午後料理実習

五月二日（日）〜四日（火）

正午茶事

研修者 午前九時

席入 午前十一時半

コロナ対応のため、席中五名、

水屋五名のみ参加となります。

八瀬にて

五月五日（水）

南方録、利休会記再現料理

五月六日（木）午前・灰型特別講習

午後・自由稽古

茶事教室会費

二万円（レギュラー）

二万三千元（年三回以上参加）

二万五千元（単発参加者）

八瀬の貴素の会 八瀬のまなびやにて
水無月の会

六月五日(土) 準備

六月六日(日) 〓七日(月)

食品十一品

六月六日(火) 利体会記

六月七日(水) 自由稽古

※貴素の会 会費

レギュラー会員

全日程参加者 一万円

単発会員

一日五千元、半日三千元

※八瀬のまなびやの宿泊は、

コロナ対応の為中止しております。

利体会記を読み解く会

目黒・羅漢寺

五月十五日(第三土曜)

六月十九日(第三土曜)

午前十時から正午 昼食後解散

会費 五千元(昼食・一服)

三千元(会のみ)

柏グループ(柏の葉公園内会議室)

五月十九日(第三水曜)

六月十六日(第三水曜)

午前十時から正午 昼食後解散

会費 五千元(昼食・一服)

三千元(会のみ)

栃木農園レストラン

口悦会・利体会記を読み解く会

午前十時から正午 昼食後解散

五月二十日(第三木曜)

六月十七日(第三木曜)

会費 五千元(昼食代別料金)

湯河原教室

口悦会・利体会記を読み解く会

初日・旬の食材を楽しむ会

二日目・利体会記を読み解く会

五月十六日(第三日曜とその続き)

五月十七日(第三月曜)

六月二十日(第三日曜)↓変更いたします

六月二十一日(第三月曜)

会費 五千元(一日のみ)

八千元(二日間)

※まだまだコロナ禍はおさまっておりません。御自分の体調、家族の状況などお考えいただき、御参加を御願いたします。

マスクの着用など感染防止の御協力をお願いいたします。

万一、体調不良の場合は、参加を御遠慮ください。