

# 「不易」と「流行」 誠実・克己・忠恕

## ～「心のチューニング」って？～

大河ドラマ「天地人」の題字やスーパーコンピューター「京」のロゴをはじめとする印象深い作品や多彩な活動で注目を集め続ける書道家・武田双雲さん。書のプロとして歩み始めた20代について、現在のエネルギッシュな活動を支える「心術」について述べられています。



日ごろから感じているのは、発表した作品は、文字の形だけではなく、その奥にある自分の普通の生活もすべて見られていること。いくら表面だけ取り繕っても、嘘は絶対にばれてしまう恐ろしさです。

そのことを踏まえて、私が筆を執る時に常に心掛けているのは・・・

「**エネルギーが綺麗かどうか**」ということ。

心が整った状態で書くということです。

ただ書く前に慌てて心を整えるのでは間に合いません。

平素から心を整えておくこと、「**心をチューニング**」しておくことがとても大事です。

例えば、自宅で皿を洗おうとした時に、心が乱れているのを感じたら、いったんスポンジを戻して一からやり直す。乱暴にドアを閉めたら「すみませんでした。」と丁寧に閉め直す。

自分の機嫌がよくないと感じたら、即座に呼吸を整える、姿勢を整える、体を動かす、マッサージする、歌う、言葉を換える、休憩する、寝るなどあらゆる方法を総動員して「心のチューニング」を図っています。

今は多くの人が「心のチューニング」をしないままで活動しているため、あちこちで不協和音が起き、トラブルに発展し、悩みや問題を抱えてしまっているように感じます。

私はゲーム感覚で楽しみながらこの心の修行を徹底して積み重ねているうちに、日常の当たり前と思われるようなことにも感謝できるようになり、今では周りの人が戸惑うくらいの「感謝オタク」になりました。

私は書道家として様々な文字を書きますが「感謝」という言葉には、確かにほかの文字にはない特別な波動を感じます。

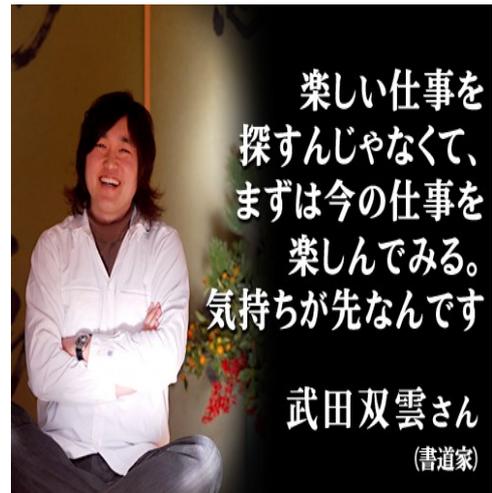
そして、日常の何でもないことに感謝し続けていると、身の周りには自分にとって最高のものしかないことが見えてきます。

そのことに感謝するとさらによい循環が生まれ、仕事も人間関係もなんの不満も不安もなく、毎日を楽しんでいると感じながら過ごせるようになりました。

日常のあらゆることに自分で意味をつくり・・・

1日1日、瞬間瞬間、すべてに感謝し、楽しんでほしい。

それがいま20代を生きる方々に私が願うことです。



楽しい仕事を  
探すじゃなくて、  
まずは今の仕事を  
楽しんでみる。  
気持ちが先なんです

武田双雲さん  
(書道家)

「致知」2月号 「百万の典経 日下の燈火」 「20代をどう生きるか」 より

「令和4年」「3学期」がスタートしました。「心をチューニング」してスタートしてみませんか？そしてそれを・・・武田さんも言うとおられるように、楽しみながらこの「心のチューニング」（心の修行）を徹底して積み重ねてみませんか？

この「**徹底して**」と「**積み重ね**」が要諦なのでしょう。ただ、25号でも書きましたが、最初は「いいナル」でいいんです。

「**いいナル**」を「**徹底した積み重ね**」によって「**日常への感謝**」まで高めたいものですね。