

# WABI LOVE

## すき 数寄じゃけん

(数寄＝風流の道、特に茶の湯などを好むこと)

自分の心を見つめる抹茶  
Reflecting on your true self with matcha

茶の湯でお茶を呑むという行為は、自分の心を満たし、自らの心の有様を見つめる行為でもあります。抹茶を呑む時は、日常の瑣事を忘れて、静かに自分の心を見つめます。このことは初心者には少し伝わりにくいかもかもしれませんが、お茶を呑む際、自然な所作として自らを見つめればよいのです。上田宗箇は、「宗箇様御聞書」で次のように言っています。

「上客は茶碗を手にとると、まず最初に茶碗を少し上に掲げ、それから茶碗を少し下げて茶の色を見ると、口元まで寄せて、茶碗の湯気をかぐのであり、すぐにお茶を呑みません。」

茶の色を見、生き生きとした湯気を自分の心と身体にしっかり受け入れ、ゆっくり呑むのは、心の有様を謙虚に見つめることにふさわしい行為だと思います。

私の経験から言えば、宗箇の教えの通りに茶を呑むと、誰でも心を鎮め、今を生きる自分を見つめることが出来ます。刻一刻と移り変わる現在の一瞬は、過去の所産であり、様々な未来の可能性を内に秘めています。抹茶を呑んで、静かに自分の心の有様を見つめることの本当の価値とは、自分の過去を謙虚に振り返り、心と価値観を新たなものとし、積極的に生きて行けるようになることではないでしょうか。

先日、私の祖母に会いに行き、抹茶を一服を差し上げました。祖母は進行性アルツハイマーで、おそらくこれが最後の一服を差し上げる機会となるでしょう。祖母に会ったとき、祖母は私の事を覚えていませんでした。点前の後、静かに祖母と一緒に茶を呑みました。静かに茶を呑む行為は進行性アルツハイマーの方にも不思議な効果があるようです。お茶を呑んだ後一緒に写真を取ってもらえば、祖母は小さかった頃私に向けたようなお茶目な笑顔をして皆が驚きました。また祖母は、ずっと食事を断りつづけていたのですが、何事も無かったようにヨーグルトとパンを食べてくれました。静かに茶を呑むことで、祖母は昔を思い出し、未来を生きる力を得たのかもしれない。

抹茶であれ、烏龍茶であれ、煎茶であれ、宗箇が伝えた通りに呑むことをお勧めしたいと思います。過去に対して感謝し、心を新たにすることで、より良い日々を送ることができるでしょう。



Adam Wojcinski  
明多夢 ウォジンスキ  
uedaryumelb.com  
sadosamura.blogspot.com

Irabo bowl by Derek Larsen, Kyoto  
碗: 伊羅保 デレック・ラーセン作 京都

In the art of *chanoyu* we seek our true self and spiritual fulfilment through the act of drinking matcha (powdered green tea). This means that when drinking matcha, you should reflect on your true self without influence from everyday thoughts and desires. This is something hard to communicate to beginners, but by partaking of tea according to the words of Ueda Sōko, this reflective state seems to emerge naturally. Sōko says:

*Upon receiving tea, lower the tea bowl and admire the vivid colour of the tea. Then as you raise the bowl to your lips, breathe in the steam arising from the tea and appreciate the warmth and vitality of the beverage. Tea is not to be partaken of in haste.*

By taking time to deeply appreciate all aspects of the tea, you engage in an action that befits reflection upon your true self with humility.

In my experience, by following these words of Sōko, everyone is capable of throwing away their ego and reflecting on themselves simply existing here and now.

Each moment is both the result of your past and is buzzing with possibilities for the future. I think the real value of reflecting on yourself while drinking matcha is you affirm your past with humility, and you refresh your spirit and your core values for creating a positive future.

Recently I went to visit my Grandma and serve her tea for perhaps the last time. She didn't know who I was from Alzheimer's, and the next day she certainly wouldn't remember that I served her tea.

We both sat drinking tea, enjoying each other's company, nothing else. It seems concentrating on the act of drinking tea has a magical effect even on people in the final stages of Alzheimer's. After sharing tea, Nana smiled with me for a photo in the playful way she did when I was a child. Then after refusing food for over a week, she ate yoghurt and bread as if nothing was out of the ordinary. In the tranquil moments of drinking tea, Nana affirmed memories of her past and found a refreshed spirit for the future.

Whether matcha, oolong, or sencha is your elixir, in the act of drinking tea I urge you be humble about your past, and refresh your spirit to create a beautiful future.