



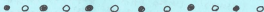
家族がみんなの力で
タイトルを上げてくれました。

● 「今、この瞬間を生きる」ということ

「おひさま、おひかりにひんやりしてるねえ...」 車をかきよけ洗濯物を
をバタンとたたきつけて、おひさまの光が
ニコニコしながら こんなふうに言いました。



「おひさまと雲さん、いっしょに **かいてねんぼ** してるんじゃない？」



こどもたちは、「今、この瞬間」を生きてることが得意。

明日のことをバタンとたたきつけて今日は早く寝ようなんて 思わないし、

空を見て洗濯物のバタンとたたきつけていない。

泣いては死なないうち もう笑い、

目をキラキラさせては、次の

瞬間 眠りにつく。



「今、この瞬間に深く存在すること」

それは、**ヨガ** である。 ありもしない空想を手かきし、

今、現実にとどまっている呼吸に集中し、 先へ先へと足がうごき

びを、からだのペースに合わせていく。 ヨガとか瞑想という

現実にはない「スピリチュアル系」の世界と見わたればあてあかぬ、

実はもともと「現実」の世界なのである。



ある日、ドドドの腹が膨れ上がった食後の食後、

焼き芋を手にとって食後！ ... 昨日できなかったことが

今日はできる。 一瞬一瞬、あたりは更新されているのよ。

もう 先ほどのあたちではないのよ。

日々、そう 宣告されているようで、

ついていくのに 精一杯の毎日でいい。

(にわか)

