

たまいたま

川柳



ゴイサギ (五位鷺)

令和3年 (2021年)
5月号 (No.738)

日川協加盟

巻頭言

「今」ユズルユズ

地球を覆う疫病で、果ごもりの生活を余儀なくされる人々の、心と身が病んでゆく。そんな「今」、心身を休ませるマインドフルネスという言葉が喧伝されている。そして或る医師の著した一冊に出会い、ハタと膝を打った。ストレスを抱えている人への忠告書である。川柳なる気儘な遊び心の枯れつつある老いた脳細胞が、勝手な拾い読みで合点するいくつかの文節を、列記してみる。

- * 自分はこの世の借り物、自然の一部。朝の目覚めに感謝する
- * 太陽と月、空からのエネルギーを、意識して吸収する
- * 日々、自然の変化する美しさを、意識して確認する
- * あえて呼吸を意識する。長く吐いてゆっくり吸う
- * きれいな手を合わせて、念のエネルギーを感じる
- * 腹八分で医者知らず、粗食で元気なお年寄りになる
- * 年相応の身体の衰えを受け入れて、無理をしない
- * 雑念一杯でも、ぼーっとする時間を受け入れて味わう
- * 時々、好きなことに夢中になって三昧の感覚を知る
- * 長生きは結果。いつ死ぬかは判らない。だから今を生きる

総じて最も必要で、重要で欠かせないことは、「今この瞬間」に気付くこと。「今を感じ、今を楽しむ、今に意識を取り戻す」こと。そのためには「集中することが一番の早道」であるというところらしい。わたしが出会った本のタイトルは「自分を休ませる練習」という。そんな「今」を意識してみたい。三日坊主という言葉もあるけれど。

願法みつる

日日是好

いま幾つ歳を数えるヒマがない
スマレ草お玉杓子をひーふーみ
青空へ打球がえがく虹ひとつ
あの世には生も死もある札の束
アピラウンケンソワカ悪鬼退散
富士山のうえ怖いポケット
必殺もあるチラリ流し目
生きる執念トクダワラ踏む
活断層にひよこピヨピヨコ
踏んではならぬマグマプレート